PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

11bouge - Défis entre nous

2012 - fiche modifiée le 29 octobre 2012

Outil de promotion de l'activité physique auprès des jeunes de 14 à 16 ans, www.11bouge.be propose des activités-défis à réaliser par les groupes de jeunes dans des écoles, des maisons de jeunes, AMO, dans tous leurs lieux de vie.

Support	Kit pédagogique
Âge du public	De 14 à 16 ans
Thèmes associés à cet outil	Activité physique, Compétences psychosociales
Obtention	Téléchargeable
Participants	Inconnu
Prix	Gratuit

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- Programme "11bouge - Défis entre nous" (disponible en ligne)
- Le site www.11bouge.be (site sécurisé et accessible via une inscription en ligne) qui propose :
  - Le public-cible et les objectifs du programme 11bouge
  - Les valeurs qui sous-tendent le programme
  - Pourquoi travailler l'activité physique avec les 14-16 ans ? Le rôle de l'éducateur
  - Le déroulement du programme
  - Les défis 11bouge : Fiches outils (3), Défis transversaux (2), Défis thématiques (18)
  - La ligne du temps
  - Qui sommes-nous ?
  - Evaluation

  Aussi : vidéos, foire aux questions, témoignages, pour aller plus loin

Concept :

Le programme **"11bouge - Défis entre nous"**, destiné aux éducateurs avec des groupes de jeunes de 14 à 16 ans, a pour objectif de promouvoir l'activité physique en insistant sur ses effets sur le bien-être global, l'estime de soi, et le plaisir d'être en groupe.

Le site internet www.11bouge.be propose des pages publiques détaillant la philosophie et le déroulement du programme et des pages privées reprenant les **fiches pédagogiques** des défis à réaliser en groupe et les illustrations vidéos filmées dans des écoles pilotes.

Les activités proposées sont accessibles à tous, filles et garçons, sportifs et moins sportifs. Elles balaient une série de thématiques, allant de la coopération à la découverte de nouveaux sports, en passant par de la jonglerie, des jeux de ballons, une initiation au sauvetage en piscine, ou encore des exercices de relaxation issus du yoga et de la méthode Pilates.

Objectifs

Objectif général : Favoriser l'activité physique chez les jeunes de 14 à 16 ans

Objectifs spécifiques :

- Amener les jeunes à prendre conscience de leurs capacités, ressources et limites en matière d'activité physique (auto-évaluation).
- Favoriser la découverte, l'expérimentation de différentes formes d'activité physique.
- Aider les jeunes à associer l'activité physique au bien-être physique, psychique (estime de soi) et social (notions de plaisir d'être ensemble dans l'activité, de dynamique de groupe, de coopération).

Conseils d'utilisation

Le principe :
- Les jeunes accompagnés d'adultes référents réalisent en groupe une série de défis tout au long de l'année.
- Les activités proposées sont accessibles à tous, et peuvent être réalisées dans le cadre scolaire ou dans tout autre milieu de vie des jeunes.
- Idéalement, le groupe réalisera au moins un défi dans chaque thématique proposée, en les répartissant sur une année scolaire.
- Une ligne du temps du programme propose les défis incontournables, les défis transversaux (à réaliser tout au long de l'année), et les défis thématiques.

L'esprit :
Une charte des valeurs qui sous-tendent le projet est proposée aux adultes et aux jeunes; la charte du participant peut être imprimée et distribuée aux jeunes. Le but est que les jeunes se mobilisent autour de ce programme et se positionnent par rapport à ces valeurs.

Afin de favoriser la mobilisation autour du programme 11bouge , l'idéal est que ce projet soit porté par un maximum d'enseignants et d'éducateurs entourant le groupe des jeunes, qu'il devienne un projet transversal au sein de l'école ou du groupe.

En savoir plus : déroulement du programme

Bon à savoir

Le site 11bouge permet aux groupes de témoigner en ligne de leurs expériences et d'évaluer le programme. Une "Foire aux questions" sera alimentée par les questions des groupes inscrits. La liste des groupes, écoles et institutions participantes sera régulièrement mise à jour, afin qu'ils puissent échanger sur leurs expériences.

Cet outil est une réalisation d'Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, en partenariat avec la FRSEL et Jeunesse&Santé.

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Infor Santé - Mutualités chrétiennes (ANMC)
Chaussée de Haecht 579
Boîte 40
1031 - Schaerbeek (Bruxelles)
Belgique
+32 (0)2 246 48 51 - infor.sante@mc.be
http://www.mc.be/inforsante

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
https://www.clpsverviers.be/

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
http://www.clps-bw.be
Catalogue : http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - info@cbps.be
https://cedosb.be

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
http://www.clpsho.be

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
http://www.clps-lux.be

Catalogue : http://bit.ly/1AfCwMD

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

Cet outil, original dans son approche ludique de l'activité physique, propose un programme de santé globale qui passe par le corps, le mouvement et l'expérimentation. Il a pour finalité d'augmenter le bien-être physique, psychique, relationnel et social des jeunes à partir d'activités simples et faciles à réaliser avec un encadrement dans le cadre scolaire ou extra-scolaire. Ces activités remettent le plaisir - au lieu de l'effort – au centre de l'activité physique.

Le programme, construit à partir d'enquêtes et de données scientifiques, propose des activités faciles, accessibles à tous les jeunes. Elles tentent d'augmenter les capacités physiques, tant du groupe que de l'individu, dans un cadre bienveillant et sécurisant. Les jeunes découvrent les concepts de collaboration, d'entraide par les exercices physiques, au lieu de la compétition habituelle. Ils les expérimentent par le corps (et dans le groupe) et non par la théorie ou le discours d'un enseignant.

L'outil, gratuit et téléchargeable (moyennant inscription), fournit des jeux/techniques/activités faciles à mettre en place (pas de matériel spécifique ou peu de matériel), diversifiés et à des niveaux de complexité différents. Le temps d'appropriation de la démarche est court, le langage clair, l'information bien structurée. Les vidéos "le défi en images" proposées en lien avec chaque fiche thématique facilitent la compréhension des consignes écrites. Elles incluent aussi des témoignages d'élèves relatant leur point de vue sur l'activité proposée. Une "ligne du temps" propose une structuration des activités pour le temps scolaire. Modulable, l'outil peut toutefois être utilisé en adaptant et "picorant" les activités au gré des envies de l'animateur et de celles du groupe.

Objectifs :

- Encourager une approche alternative de l'éducation physique qui – à la place de l'habituelle compétition - stimule le bien-être physique et psychique, la confiance en soi, et des valeurs de solidarité, d'entraide, de collaboration
- Pour les jeunes :
  Prendre conscience de son corps, de ses capacités, de ses limites et ressources Retrouver du plaisir en bougeant, dans des activités de groupe.

Public cible :

Educateurs au sens large et profs d'éducation physique, animateurs jeunesse. Pour un enseignant en activités physique, il ouvre vers d'autres aspects du bien-être qui sont d'habitude moins utilisés dans le cours de gym (estime de soi, collaboration, …)

Public-cible : jeunes de 14-16 ans mais peut aussi s'adresser aux plus jeunes pour certaines activités.

Réserves :

L'activité "Killer", basée sur un jeu commercial bien connu des jeunes, reproduit des schémas d'agresseur/victime existants dans notre société et banalise à la fois la violence (même si les missions proposées sont plutôt sympathiques) et les mécanismes d'exclusion.

Utilisation conseillée :

Imprimer la charte, le résumé de l'outil, la ligne du temps et les défis thématiques. En parler aux autres professeurs de l'école pour informer/mobiliser autour du projet Puiser largement, picorer, se laisser guider par l'envie et le groupe. En animation hors cadre scolaire, penser à mettre les jeunes au centre de la démarche (participation au choix des défis, définition de leur propre charte (à partir des activités sur les représentations par exemple), …

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★
Attractif ★★★☆
Interactif ★★★☆
Soutenant pour l'utilisateur ★★★★
Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★

Temps de préparation :

Points forts :

Approche ludique de l’activité physique, vise le plaisir plutôt que l'effort.

Sujets abordés :

Activité physique, estime de soi, bien-être physique et psychique.

Date de l'avis : 31 janvier 2013

Autour de l'outil

Découverte de l'outil "11bouge"

Autour des outils - *publié le 24 mai 2013*

Le Service Infor Santé de la Mutualité chrétienne et le CLPS de Liège vous invitent à découvrir l'outil "11 bouge".

Lire la suite

LUDI-DAY : Journée découverte d’outils pédagogiques

Autour des outils - *publié le 28 août 2013*

Journée organisée par el CLPS de Mons-Soignies.

Lire la suite