



CESC

PROJET « Bien être » 2015

Dans le cadre du CESC, en lien avec le CVL et la MDL, le lycée Paul Guérin met en place un projet « Bien être ». Ce projet fait partie des axes de travail définis en 2013-2014, réaffirmés lors de la séance plénière du 5 décembre 2014.

Les actions du projet se dérouleront tout au long de l'année 2015 principalement sur les mois de mars et avril 2015. Nous organisons une semaine de sensibilisation au bien être la semaine **du 9 au 13 mars 2015**.

Pour concrétiser ce projet trois thèmes ont été retenus :

- Nutrition
- Relaxation
- Estime de soi

Comité technique du projet :

M. Beillard (Animateur culturel) ; M. Faugeras (Proviseur adjoint) ; Mme Ferré (Infirmière) ; M. Gallais (Vice président CVL) ; Mme Paillat (CPE) ; Mme Piens (enseignante LP) ; Mme Portz (enseignante LGT) ; Mme Saint Germain (Infirmière)



THEMES	ACTIONS	DESCRIPTION - OBJECTIFS	DATES PREVUES	A FAIRE
Nutrition	Action « petits déjeuner »	<p>Le petit déjeuner est un des repas le plus négligé par les adolescents. Les malaises hypoglycémiques au cours de la matinée sont fréquents. L'idée est de reconduire, en la développant, l'action mise en place l'an dernier pour des classes de secondes du LGT..</p> <p>Il s'agit de mettre en place des séances de petits déjeuners au self durant les semaines du mois de mars (8h00 à 9h30).</p> <p>Cette action a été organisée conjointement avec M. Parent et Mme Ferré.</p>	<p>Le lundi 9 mars en AP pour 3 classes de secondes (secondes 7, 8 et 9)</p> <p>Le lundi 16 mars pour des classes du LP (vu avec M. Dupont enseignant PSE et mail envoyé aux enseignants concernés)</p> <p>Le lundi 20 avril : pour tout demi-pensionnaire et sur inscription (limite 200 places). Clôture des inscriptions le 3 avril 2015.</p>	Fiche d'inscription et communication
	Action « Sport-santé »	<p>Il existe des journées sport-santé organisés par le district UNSS. Voir la programmation.</p> <p>Apports aux classes de connaissances en apports énergétiques 2nd et Term.</p> <p>Travail sur les effets de l'effort</p> <p>Carnet de suivi personnalisé mis en place AS musculation</p>	Journée UNSS réalisé en décembre au lycée T J Main	Communication à venir
	Action « repas self »	<p>Mettre en place un système de d'identification des apports nutritionnels de chaque plat et d'envisager des interventions</p> <p>Comment communiquer sur le plan alimentaire?</p> <p>Intervention de la nutritionniste</p> <p>Etude sur la mise en place de menus « citoyens » : Bio et/ou circuits courts.</p> <p>Envisager des actions de sensibilisation au gaspillage.</p>	<p>Le jeudi 19 février à 11h30 : réunion est prévue avec Mme Ferré, M. Parent, Mme Paillat et Mme Guinfolleau diététicienne pour l'organisation</p> <p>Le 19 mars : repas avec ingrédients d'origine locale</p>	<p>Organisation - communication</p> <p>Faire venir des producteurs locaux</p>
	Action « nutrition et citoyenneté »	<p>Il s'agit de faire prendre conscience des enjeux agricoles et alimentaires mondiaux dans notre société. Le festival ALIMENTERRE propose des animations possibles à mettre en place en AP. M. Faugeras a rencontré M. Benoit Karim Chauvin chargé d'action éducative à KURIOZ le 10 février 2015 pour étudier les différentes actions possibles. Deux semblent plus pertinentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de chaises sur les inégalités de productions de céréales et les inégalités de mécanisation. - Fonctionnement commercial mondial. 	Mars avril 2015	<p>Attente devis</p> <p>Mettre en place ces actions avec les enseignants en mars avril</p>



THEMES	ACTIONS	DESCRIPTION - OBJECTIFS	DATES PREVUES	A FAIRE
Relaxation	Action « gestion du stress »	Reconduction des séances de relaxation pour des élèves de terminales volontaires (réalisé par Mme Decamps). Organisation : infirmières et vie scolaire	Du 7 avril au 4 juin 2015 de 12h30 à 13h30 pour 10 élèves volontaires	
	Action « relaxation adultes »	Proposition de séances pour volontaires entre 13h et 14h. Deux binômes se proposent : Mme Portz-Mme Dupin et Mme Piens. Mme Peugeot seraient les intervenantes. Les inscriptions se feront auprès de M. Faugeras (Max 10 par groupe).	Démarrage : semaine du 16 mars 2015.	Plaquette – Affiche et communication
	Actions MDL : « Taï Chi » et rigologie	Les élèves de la MDL proposent pour le projet « bien être » des séances de Taï Chi et de rigologie. Les élèves et l'animateur culturel organisent ces actions	Semaine du 9 mars 2015.	Intervenants et planification
Estime de soi	Action « libérer la parole »	Mmes Paillat et Tendron feront des séances pour des groupes de 15 à 18 élèves sur l'estime de soi		Programmation à faire Prendre contact avec le chef d'établissement de G. Barré
	Action « EVAS (Education à la Vie Affective et Sexuelle)	Intervention-échanges autour de la sexualité, des sentiments à l'aide d'un photo langage. Trois séances par jours (2 matin et 1 après midi) pour 9 classes	16 avril, 23 avril 2015. 21 mai et 28 mai 2015	

A ENVISAGER POUR L'AN PROCHAIN : élargissement du projet au « Vivre ensemble ». En effet la recrudescence des incivilités (déchets abandonnés partout, prises de repas dans les escaliers, dégradations,, ...) nous amène à mettre en place un groupe de travail sur ce thème. MMme PIENS et PAILLAT sont déjà volontaires.