



Union Nationale  
du Sport Scolaire

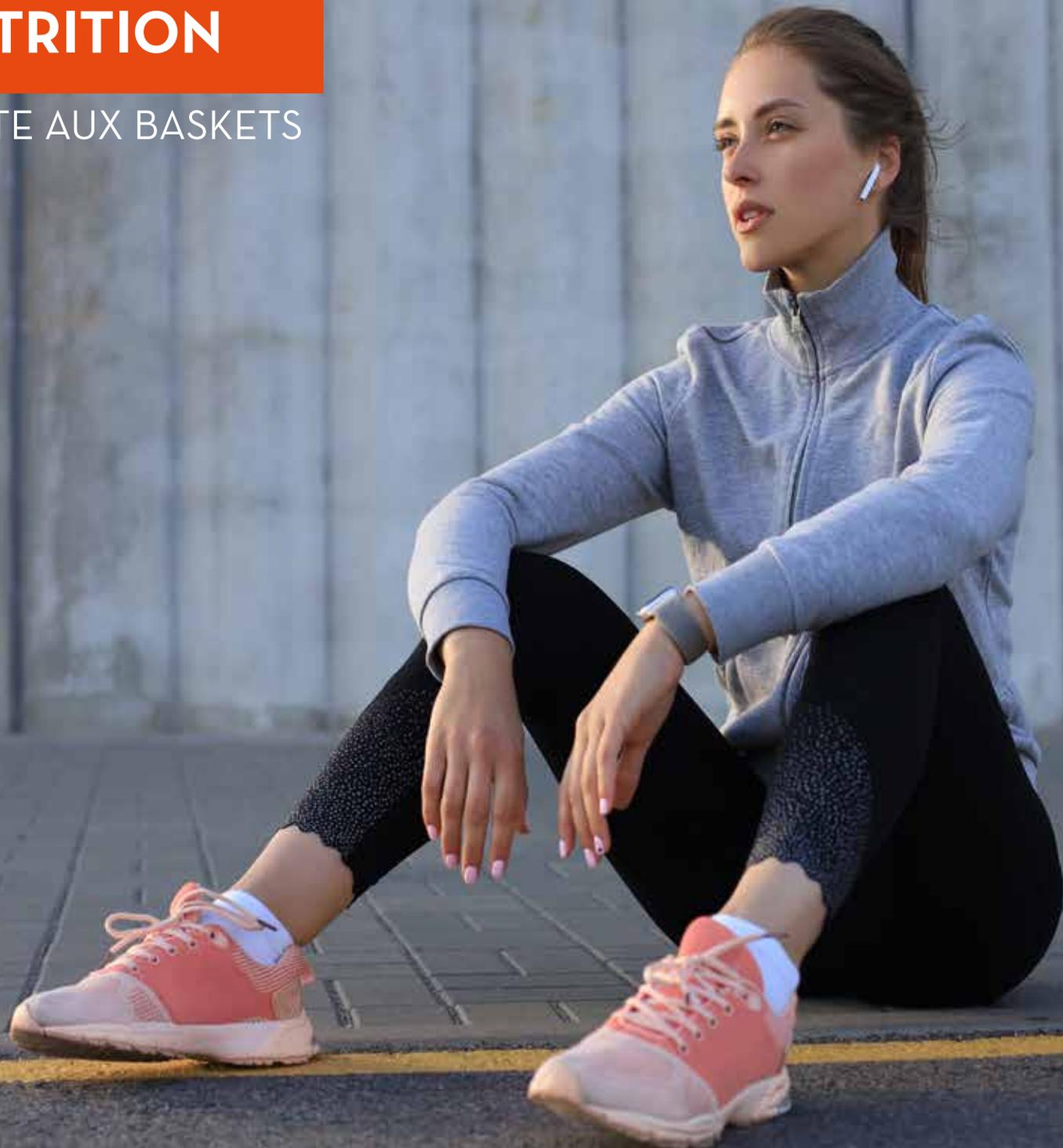
PROJET SANTÉ

**NUTRITION ET TESTS DE VALEUR SPORTIVE**

**DEUX CHAMPS D'ACTION**  
NUTRITION ■  
TESTS DE VALEUR SPORTIVE ■

# 1. NUTRITION

DE L'ASSIETTE AUX BASKETS



# DESCRIPTIF

## APPRÉHENDER LA NUTRITION COMME UN ÉLÉMENT DE SANTÉ :

- Le public jeune licencié à l'**UNSS** n'a pas forcément une bonne connaissance des effets de la nutrition sur le corps et encore moins sur le corps en mouvement.  
  
Il s'agit donc de prendre prétexte de la pratique sportive dans ses différentes formes pour illustrer des données programmatiques issues d'autres champs disciplinaires.
- L'**UNSS** est dans son champ de compétences : **l'engagement sur le thème de la promotion de l'activité physique et sportive pour la protection de la santé.**
- **L'UNSS fait le lien entre des éléments théoriques et une illustration pratique.** Elle permet dans le cadre de ses événements de valoriser des natures d'aliments indispensables et la modalité de pratique réalisée. Un lien peut aussi être fait avec L'AFLD qui peut mettre en évidence le fait qu'il n'est pas nécessaire d'avoir recours à des produits et substances interdits si l'on se nourrit bien.

La question des compléments alimentaires pourra aussi être abordée.



# DURÉE PRÉVUE DU PROJET

L'ENSEMBLE DU PROJET EST ENVISAGÉ SUR LA PÉRIODE DU  
**PLAN NATIONAL  
DE DÉVELOPPEMENT DU SPORT SCOLAIRE**

**2020 / 2024**

Chaque proposition d'action peut par ailleurs avoir une **temporalité propre** et peut être envisagée sur une **année scolaire ou une période pluriannuelle**.

Dans ce dernier cas, il faudra pouvoir proposer différentes étapes de réalisation avec des rendus réguliers.



# EFFETS ATTENDUS

- Alimentation **saine et responsable**
- **Alimentation opportune** donc efficace
- Capacité à définir les **rations utiles**
- Rupture avec les idées reçues sur l'alimentation des sportifs ==> d'où la présence des chefs cuisiniers
- Lien entre **maladies et alimentation**  
et donc **effets sur la pratique**

# PARTENAIRES POSSIBLES

- Des **grands chefs** de la gastronomie
- La Fédération Française de **Cardiologie**
- Les **meilleurs ouvriers de France**
- Les filières **AMAP** et **circuits courts**

# NATURE DES ACTIONS

Les partenaires du projet mettent en œuvre toutes actions possibles selon **2 critères** :

- une dimension obligatoire
- un axe orienté vers des notions connues



Quelques exemples possibles :

## EXPOSITIONS

Construction avec des établissements scolaires.

## GYMNASIADES

Équilibre alimentaire et ration du sportif de haut niveau  
L'alimentation en préparation d'événement sportif  
Les compléments alimentaires  
Dopage et nutrition

## PROPOSITIONS DE REPAS SUR CF

Présenter un menu spécifique travaillé sur place avec des grands chefs et mettant en avant les qualités gustatives et les apports énergétiques.  
Première action phare envisageable sur le CROSS national 2020.

## 2. TESTS DE VALEUR SPORTIVE

**UNSS**  
Union Nationale  
du Sport Scolaire



# DESCRIPTIF

PERMETTRE À CHAQUE JEUNE DE **CONNAÎTRE SES CAPACITÉS PHYSIQUES** AFIN D'AVOIR UNE **PRATIQUE PHYSIQUE ADAPTÉE** ET GARANTE DU DÉVELOPPEMENT DU MAINTIEN OU DE L'ACCROISSEMENT D'UNE **BONNE SANTÉ**.

# DURÉE PRÉVUE DU DOSSIER

L'ENSEMBLE DU PROJET EST ENVISAGÉ SUR LA PÉRIODE DU  
**PLAN NATIONAL**  
**DE DÉVELOPPEMENT DU SPORT SCOLAIRE**

**2020 / 2024**

Chaque proposition d'action peut par ailleurs avoir une **temporalité propre** et peut être envisagée sur une **année scolaire ou une période pluriannuelle**.

Dans ce dernier cas, il faudra pouvoir proposer différentes étapes de réalisation avec des rendus réguliers.



# EFFETS ATTENDUS

- **Connaissance de soi**
- Lien entre **capacité et état de santé**
- Volonté d'avoir des **périodes régulières** de **tests** pour une vision à moyen et long terme de son état physique
- Rapprochement des **enfants les plus éloignés** des espaces de santé ou de traitement à des fins d'**amélioration de la santé**
- Utilisation des **20 visites médicales gratuites** prévues dans la **loi Santé**
- **Pratique physique raisonnée**
- **Détection et orientation** des jeunes dans des formes de pratiques physiques adaptées. Pour cette thématique, l'**UNSS** pourrait envisager de travailler sur une classe d'âge ou sur un secteur comme les cités éducatives, les **ZRR** ou les **QPV**.



## PARTENAIRES POSSIBLES

La Fédération Française de **Cardiologie**  
Les **médecins** du sport ou généralistes  
Les **enseignants d'EPS**, animateurs d'AS  
Les **infirmières scolaires**

**UNSS**  
Union Nationale  
du Sport Scolaire

Il est important que chacun des **acteurs puisse agir dans le cadre de ses prérogatives** par un sens des responsabilités notamment. Ainsi, si les enseignants font passer les tests qui pourront d'ailleurs être exploités par des médecins, l'étape d'analyse des tests des diagnostics seront réalisés par les professionnels de santé.

Enfin, les jeunes qui en auront besoin pourront alors être traités par les médecins.

# NATURES DES ACTIONS



Proposer un **test à chaque élève entrant en classe de 6ème** sur le premier créneau d'AS de l'année scolaire.

Un **protocole** devra être mis en place pour proposer des tests et une procédure à destination de tous les publics en âge de scolarisation. L'ensemble des tests proposés devra tenir compte de **toutes les parties du corps** et de l'**ensemble des qualités physiques** sollicitées dans les pratiques sportives. **Différents niveaux de tests seront aussi répertoriés.**

### 3. PROCÉDURES DE LABELLISATION DES PROJETS

Chaque action proposée devra renseigner différentes rubriques :



**DESCRIPTIF** : La déclinaison territoriale et contextualisée de l'action



**CIBLE** : La nature du public choisi avec une relation aux éléments programmatiques dans d'autres disciplines



**ZONAGE** : Le territoire investi en terme géographique. Action vers un district, un département, une académie, à caractère national



**DURÉE** : La durée de réalisation de l'action qui doit intégrer la partie préparation, réalisation et bilan



**FINANCEMENT** : Le financement nécessaire avec une partie budgétaire précise



**PARTENARIATS** : Les partenaires engagés dans l'action et leur plus-value



**ÉVALUATION** : Les critères d'évaluation en lien avec les effets attendus de l'action