

# L'atelier Jeunesse

## Cap équilibre

Quand les collégiens mettent le cap sur l'épanouissement personnel et le bien-être...



## DOSSIER DE PRÉSENTATION

## L'atelier Cap équilibre

Aujourd'hui, la réussite des élèves ne se réduit plus exclusivement à la question de leurs performances académiques, mais renvoie aussi à celle de leur bien-être dans leurs différents contextes de vie, à l'école en particulier.

Le Département de la Somme conçoit la promotion du bien être des élèves comme un outil au service des apprentissages et d'un climat scolaire apaisé et sécurisé.

Le collège est l'étape de la scolarité la plus délicate, aussi bien pour les filles que pour les garçons. Aussi, mettre en place des ateliers centrés sur le bien-être, l'équilibre et le vivre-ensemble est important, d'autant que plusieurs enquêtes montrent qu'en France, une proportion significative d'élèves aiment peu ou n'aiment pas du tout l'école et que ce pourcentage augmente au cours de la scolarité.

Le développement du bien-être à l'école s'inscrit d'ailleurs dans de nombreux textes juridiques. La Convention internationale des droits de l'enfant, ratifiée par la France dès 1990, puis la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République du 8 juillet 2013, ont conduit à poser dans le droit scolaire français l'idée que « l'éducation doit permettre à chacun de développer sa personnalité, de s'insérer dans la vie sociale, d'exercer sa citoyenneté ». Le socle commun et le référentiel de compétences des personnels intègrent tous deux la notion de bien-être. La loi d'orientation de 2013 l'inscrit pour sa part comme une condition indispensable à la réussite de tous les élèves et à l'amélioration de la qualité de la vie dans les établissements.

L'enjeu de **l'atelier Cap équilibre** est de développer des conditions qui vont favoriser et permettre, au-delà de la réussite scolaire, l'épanouissement personnel et le bonheur d'aller à l'école.

### Objectifs de l'atelier :

- agir sur le bien-être et l'équilibre personnel afin de favoriser de bonnes conditions d'apprentissage et l'amélioration du climat scolaire dans les établissements ;
- favoriser l'expression, l'estime et la confiance en soi par l'expérimentation d'activités dans un projet collectif.

Ce dispositif est ouvert aux collèges publics et privés de la Somme pour les élèves de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>, ainsi qu'aux élèves de 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> prépa-métiers de l'enseignement professionnel technique ou agricole.

Les équipes éducatives, selon leurs besoins, pourront choisir UNE des trois thématiques de l'atelier : soit « sport, santé, nutrition », soit « zen attitude », soit « savoir-être du cybercollégien ».

Un atelier s'adresse, selon la thématique retenue, soit à une classe entière (30 élèves maximum), soit à un groupe de 10 à 15 élèves volontaires selon les profils.

### **Responsabilité et engagement de l'établissement :**

- Lors des interventions à la journée, le repas des intervenants devra être pris en charge par l'établissement ;
- L'organisation de la prestation est sous la responsabilité du chef d'établissement, y compris dans l'hypothèse d'une délocalisation de la prestation hors des murs du collège.

## THÉMATIQUE SPORT/SANTÉ/NUTRITION

L'objectif des ateliers qui seront mis en place dans le cadre de cette thématique est de promouvoir l'activité physique et l'équilibre alimentaire auprès des collégiens du département, afin de les inciter à changer leurs comportements et à diminuer leur sédentarité, source de problèmes de santé.



Deux associations partenaires ont été sollicitées pour la mise en place des ateliers, l'association « Profession Sport & Loisirs 80 » et l'association « Les Petits Poids, ça bascule terrible ».

### **Présentation de l'association « Profession Sport & Loisirs 80 »**

Le projet principal de l'association « Profession Sport & Loisirs 80 » est d'aider les personnes isolées ou éloignées de l'emploi à se réinsérer progressivement via le sport.



Par la mise en place d'activités physiques hebdomadaires et d'ateliers santé, l'association propose de renouer avec le sport et de s'informer sur sa santé.

Grâce à une équipe qualifiée et diplômée, composée d'éducateur(-trice)s sportif(-ve)s et de diététicien(-ne)s, l'association propose de nombreuses activités : activités physiques d'entretien, sports individuels et collectifs, sports collectifs émergents, ateliers sport/ santé /nutrition.

### **Présentation de l'association « Les Petits Poids, ça bascule terrible ! »**

Créée en 2012, l'association avait à l'origine pour vocation de mettre en relation des patients de l'hôpital de Corbie en surpoids, obèses ou marqués par des pathologies handicapantes, avec des infrastructures susceptibles de les inciter à la poursuite d'actions visant à améliorer leur santé, leur image d'eux-mêmes, leur bien-être et, bien souvent à les sortir de leur isolement.



A partir de 2013, l'association « Les Petits Poids » a pris conscience de la nécessité de s'ouvrir à toute personne démunie face à ces problèmes et ce quel que soit son âge, dans toute la Somme et dans les Hauts-de-France.

L'association, forte d'une équipe pluridisciplinaire composée entre autres d'enseignant(-e)s en activité physique adaptée, de diététicien(-ne)s et d'infirmier(-ère)s, intervient notamment auprès d'adolescents, au sein des établissements scolaires et propose des activités variées s'articulant autour de différents domaines tels que : activités physiques adaptées santé, diététique et équilibre alimentaire, prévention santé et information, bien-être et estime de soi.

### **Format de l'atelier pour une classe de 30 élèves maximum.**

Un atelier s'effectue sur une durée de 17 heures, selon le schéma suivant :

- une heure de concertation, au sein de l'établissement, avec l'équipe éducative en amont des séances avec les élèves ;
- 8 interventions de 2 heures auprès des élèves.

L'enseignant d'EPS est nécessairement le référent du projet au sein de l'établissement.

## THÉMATIQUE ZEN ATTITUDE (ateliers de sophrologie)



L'adolescence est la période des grands bouleversements, physiques, physiologiques, émotionnels et psychiques, qui engendrent parfois un mal-être plus ou moins profond chez les jeunes. Parfois soumis à des difficultés scolaires, familiales et affectives, les adolescents sont souvent **en quête de repères, s'interrogent sur leur place**. La sophrologie répond parfaitement à ce **besoin de mieux-être des jeunes**. L'objectif des ateliers de sophrologie proposés dans le cadre de Cap équilibre est de donner aux adolescents des clés pour qu'**ils apprennent à gérer leur stress**, à développer la confiance et l'estime de soi. Ces ateliers visent également à valoriser le dialogue des enfants avec le monde extérieur et à trouver ou à retrouver des relations harmonieuses (dialogue, respect, confiance...) au sein de la famille.

Les sophrologues qui interviendront pour les ateliers sont certifiés au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

### **Format de l'atelier pour une dizaine d'élèves volontaires.**

*(En cas d'inscription d'une classe ULIS ou SEGPA ou d'une classe de 4<sup>ème</sup> ou de 3<sup>ème</sup> de MFR ou de lycée professionnel, l'effectif sera porté à une quinzaine d'élèves afin que la classe entière puisse bénéficier de l'atelier).*

Un atelier sophrologie comprend 10 séances d'une heure et respectera le schéma suivant :

- une heure de concertation, au sein de l'établissement, avec l'équipe éducative en amont des séances avec les élèves ;
- 10 séances d'une heure à raison d'une par semaine, organisées sur le temps scolaire.

Présence obligatoire d'un membre de l'éducative éducative lors des séances.

## THÉMATIQUE SAVOIR-ÊTRE DU CYBERCOLLÉGIEN

### Du bon usage des écrans

En moins d'un quart de siècle, les technologies numériques se sont imposées dans un grand nombre de nos activités et ceci, à tous les âges de la vie. Entre 11 et 14 ans, les jeunes, en France, cumulent chaque jour 8 heures 23 d'écran et ce chiffre grimpe à 10h17 pour la tranche des 15-17 ans (cf. étude réalisée en juillet 2021 par l'institut IPSOS à la demande de l'Union Nationale des Associations Familiales et de l'observatoire du numérique).



Cette surexposition aux écrans est corrélée à une diminution de l'activité physique, à une exposition précoce aux contenus violents et à caractère pornographique et à des troubles relationnels.

Il est donc impératif de mieux connaître ces dangers, de les prévenir et en définitive d'y remédier, sans renier le potentiel éducatif et ludique des outils numériques, en promouvant la un usage raisonné et raisonnable des écrans. C'est l'objectif de cet atelier.

La compagnie Acaly qui propose des ateliers autour du théâtre forum a été sollicitée pour mener à bien cet atelier.

### Présentation de la compagnie Acaly



Créée en 1990, la Compagnie Acaly, dont le siège est à Soissons, est une compagnie de théâtre professionnelle qui crée, diffuse et anime des ateliers de théâtre auprès de tous les publics à travers les Hauts-de-France et au-delà. Chaque saison, la compagnie propose 400 représentations, ainsi que l'animation de 5000 heures de cours de théâtre.

Depuis de nombreuses années, la compagnie Acaly intervient dans les établissements scolaires pour présenter des spectacles de théâtre forum autour de thèmes sensibles qui animent le quotidien des adolescents.

**Le spectacle Écran Total** qui sera proposé aux collégiens dans le cadre de l'atelier Cap équilibre, est un spectacle de théâtre-forum sur le thème de la relation des adolescents aux écrans.

L'objectif recherché n'est pas de diaboliser les écrans mais de mettre en lumière le risque addictif et de donner des pistes pour un usage raisonné.

### Format de l'atelier pour une classe de 30 élèves maximum :

1. **Rencontre avec l'équipe éducative du collège** afin de présenter l'ensemble du projet ;
2. **Deux représentations, sur la même journée, du spectacle ÉCRAN TOTAL (2X3 classes), suivies d'un débat** animé par la compagnie, avec possibilité de co-animation avec l'équipe éducative du collège.

Le spectacle est toujours suivi d'un temps d'échange et s'inspire des expériences de terrain pour coller au plus près à la réalité vécue par les jeunes.

# L'atelier Cap équilibre

Les thèmes suivants seront abordés :

- écran et sommeil
- écran et harcèlement
- écran et repas en famille
- écran et limites
- écran et pornographie
- écran et contrôle parental
- écran et violence
- écran et risques urbains
- écran et partage

### **3. Atelier de pratique théâtrale (12h pour une classe) sur deux journées consécutives**

Animation par un comédien professionnel de séances de pratique théâtrale et création d'un spectacle de 20 minutes qui supposera la confrontation des idées et amènera une réflexion individuelle et collective.

Le théâtre sera support de valorisation pour chacun.

La création fera l'objet d'un temps de présentation aux élèves du collège.

### **Et après ?**

En complément de la représentation du spectacle créé par la classe cible devant les autres élèves du collège pendant le temps scolaire, les établissements auront la possibilité de proposer une représentation supplémentaire du même spectacle devant les familles, dans le cadre de l'appel à projets « **Collèges et familles, des liens à renforcer** » (voir page suivante).

**Et si vous souhaitiez, en complément de l'atelier, proposer aux familles une action sur la thématique du bien-être ?**

Parmi les collèges ayant sollicité un atelier « Cap équilibre », **les établissements retenus suite au comité technique de sélection des candidatures** auront la possibilité de déposer un projet sur la thématique du bien-être et de l'épanouissement personnel dans le cadre de **l'appel à projets « Collèges et Familles, des liens à renforcer »**.

Afin de répondre de la façon la plus cohérente possible à la problématique définie par cet atelier, il semble en effet souhaitable **d'associer les parents aux actions menées**. Ainsi, ce qui est appréhendé au collège avec les jeunes pourra également être prolongé à la maison avec les parents qui auront été sensibilisés, au même titre que leurs enfants, aux différentes problématiques abordées dans le cadre de l'atelier.

Pour information, l'aide départementale accordée pour les projets retenus dans le cadre de l'appel à projets « Collèges et Familles » prendra la forme d'une subvention qui ne pourra pas représenter plus de **90% du montant des dépenses subventionnables**.

Vous trouverez ci-dessous un lien vers la page Internet du Département contenant les **dossiers de présentation et de candidature** de l'appel à projets, ainsi que la **bibliothèque d'idées** dédiée au dispositif, afin de vous aider à monter vos projets.

Attention à bien ouvrir le lien ci-dessous avec le navigateur **Google Chrome** afin que toutes les fonctionnalités soient actives.

["Collèges et Familles, des liens à renforcer"](#)

## Caractéristiques d'un projet et sélection des candidatures

### Critères de recevabilité

#### **Public cible**

Cap Équilibre s'adresse, selon la thématique choisie, soit à des classes entières, soit à des groupes d'élèves volontaires de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> des collèges publics ou privés de la Somme, ainsi qu'aux élèves de 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> prépa-métiers de l'enseignement professionnel technique ou agricole (lycées professionnels, MFR).

#### **Période de réalisation de l'atelier**

Le projet doit se dérouler sur le temps scolaire durant l'année scolaire 2024/2025 (entre le mois de septembre 2024 et le mois de mai 2025 au plus tard).

### Critères de sélection des candidatures

Les candidatures sont sélectionnées par un comité technique composé de représentants du Département, de l'Éducation nationale et de la Caisse d'Allocations Familiales de la Somme. Le comité technique retiendra les projets :

- qui s'appuient sur un état des lieux réalisé au sein de l'établissement ;
- qui s'inscrivent en articulation avec d'autres actions visant au bien-être et au vivre-ensemble menées au sein de l'établissement ;
- dans lesquels sont clairement expliquées la motivation et les attentes, au regard de l'atelier.

Il veille également à ce que les conditions d'accueil d'un atelier soient prévues, notamment :

- la préparation concertée, en amont du projet, entre l'association partenaire et les équipes associées au projet, pour en déterminer les objectifs, les modalités de mise en œuvre et d'évaluation ;
- l'implication de l'équipe pédagogique lors des interventions de l'association partenaire.

Si le nombre de candidatures déposées et ayant obtenu un avis favorable dépasse les capacités d'intervention de l'association partenaire, le comité technique favorisera les projets selon les critères suivants, par ordre de priorité :

1. les établissements n'ayant pas bénéficié d'un atelier Cap équilibre, dans la même thématique, l'année scolaire précédente ;
2. les établissements qui s'engagent à déposer, dans le cadre de la session d'automne de l'appel à projets « collèges et familles, des liens à renforcer », un projet à destination des parents, dans la même thématique que celle pour laquelle ils candidatent à l'atelier Cap équilibre. Ce projet devra être détaillé dans le dossier de candidature de l'atelier Cap équilibre ;
3. les projets destinés aux élèves des classes SEGPA et/ou relevant du dispositif ULIS ainsi que ceux destinés aux élèves de 4<sup>ème</sup> et de 3<sup>ème</sup> scolarisés dans les MFR et les lycées professionnels techniques et agricoles ;
4. les établissements ayant bénéficié d'un atelier « Harcèlement : mieux vaut prévenir ! » ou d'un atelier « Bien dans notre genre ! » l'année scolaire précédente (critère ne

## L'atelier Cap équilibre

s'appliquant que pour les candidatures à la thématique « savoir-être du cybercollégien ») ;

5. les établissements situés dans une commune de moins de 4 500 habitants ;
6. les établissements situés en REP, REP+ ou en territoire éducatif rural ;
7. l'ordre chronologique d'arrivée des dossiers de candidatures.

Sauf si des places restaient disponibles, une seule candidature par établissement à Cap Équilibre pourra être retenue.

### Marche à suivre pour prendre le cap

#### **Modalités de candidature**

Le dossier de candidature est à envoyer, dûment complété et signé par voie électronique, à l'adresse suivante : [cboutoille@somme.fr](mailto:cboutoille@somme.fr) pour le 7 mai 2024 au plus tard.

Un accusé de réception sera adressé à l'établissement porteur du projet. Le Département s'efforcera d'informer le collège des suites données à la demande dans le mois suivant la date limite de dépôt de dossier.

Toute communication sera envoyée par courriel au porteur du projet. Il est donc primordial que les adresses courriels soient correctement orthographiées et consultées régulièrement. Les transferts de documents (dossiers, bilans...) se font également par voie électronique, sous format dématérialisé. Les pages comportant une signature doivent être envoyées scannées.

#### **Suivi et évaluation du projet**

Dans les deux semaines suivant la fin de l'atelier, l'établissement devra transmettre au Département ([cboutoille@somme.fr](mailto:cboutoille@somme.fr)) un bilan qualitatif du projet mis en œuvre.

Un document type sera mis à la disposition des établissements retenus.

### Personnes ressources

#### **Conseil départemental de la Somme**

Caroline BOUTOILLE, chargée de mission développement éducatif  
[cboutoille@somme.fr](mailto:cboutoille@somme.fr) - 03 22 71 84 08