

# L' atelier Jeunesse Cap Équilibre

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

## DOSSIER DE PRÉSENTATION



**ACADÉMIE  
D'AMIENS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Somme

**somme**

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

# 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.

L'objectif de développer, au sein des collèges (qui est l'étape de la scolarité la plus délicate aussi bien pour les filles que pour les garçons), des ateliers centrés sur le bien-être, l'équilibre et le vivre-ensemble, est d'autant plus important que plusieurs enquêtes montrent qu'en France, une proportion significative d'élèves aiment peu ou 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.

Dans ce contexte et pour l'année scolaire 2021/2022, **l'atelier Cap Équilibre** est proposé aux équipes éducatives des collèges publics et privés de la Somme pour leurs élèves de 6<sup>ème</sup> et de 5<sup>ème</sup> et leur famille.

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.

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

## 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.
- Favoriser le lien parents-enfants au travers d'animations partagées.
- Conforter et valoriser les parents dans leur rôle éducatif.

**Les équipes éducatives, selon leurs besoins, pourront choisir UNE des trois thématiques ci-dessous et devront mener de front un atelier destiné uniquement aux élèves, pendant le temps scolaire, et un autre atelier destiné aux familles (parents seuls ou parents avec enfants selon le cas), hors temps scolaire.**

Sous réserve des dispositions qui pourraient être prises dans le cadre de la crise sanitaire, un atelier s'adresse, selon la thématique retenue, soit à une classe entière (30 élèves maximum), soit à un groupe d'une dizaine d'élèves volontaires et leur famille (un parent accompagnant).

**L'atelier Cap équilibre est destiné, selon les thématiques aux élèves de 6<sup>ème</sup> ou aux élèves de 5<sup>ème</sup>.**

Les bénéficiaires sont les collégiens et leur famille.

# L'atelier Cap Équilibre

Les équipes éducatives peuvent souscrire à l'un des ateliers proposés, selon leurs besoins et leurs projets pédagogiques.

## THÉMATIQUE « SPORT / SANTÉ / NUTRITION »

### À destination des élèves de 6<sup>ème</sup> uniquement

L'objectif des ateliers qui seront mis en place sans 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 allant de l'activité physique d'entretien aux sports individuels et collectifs jusqu'aux sports collectifs émergents en passant par des 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 en surpoids, obèses ou marqués par des pathologies handicapantes de l'hôpital de Corbie, et de leur permettre de trouver des infrastructures susceptibles de les inciter à la poursuite d'actions visant à améliorer leur santé, leur image d'elles-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 :

Les activités physiques adaptées santé / la diététique et l'équilibre alimentaire / la prévention santé et information / le bien-être et l'estime de soi.

# L'atelier Cap Équilibre

**Format de l'atelier pour une classe de 6<sup>ème</sup> de 30 élèves maximum et d'un parent par élève.**

- ✓ **Rencontre avec l'équipe éducative du collège** afin de présenter l'ensemble du projet.
- ✓ **Un atelier s'effectue sur une durée de 16 heures, réparties en 8 interventions de 2 heures selon le schéma suivant :**
  - 6 à destination des élèves uniquement (sur le temps scolaire);
  - 2 à destination des élèves accompagnés d'un de ses parents (idéalement le samedi matin).

La concertation avec l'enseignant d'EPS est indispensable.

## THÉMATIQUE « ZEN ATTITUDE » (ateliers de sophrologie)

### **À destination des élèves de 6<sup>ème</sup> uniquement**

L'adolescence est la période des grands bouleversements, physiques, physiologiques, émotionnels et psychiques qui engendre 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 via le monde extérieur et à trouver ou à retrouver des relations harmonieuses (dialogue, respect, confiance..) au sein de la famille.

Les deux sophrologues qui interviendront pour les ateliers, Madame Isabelle Blanger et Madame Laetitia Douwes, sont toutes deux certifiées RNCP et ont reçu une formation en sophrologie caycédienne.

### **Format de l'atelier pour une dizaine d'élèves de 6<sup>ème</sup> volontaires et leur famille (un parent qui peut varier au fil des séances)**

- ✓ **Rencontre avec l'équipe éducative du collège** afin de présenter l'ensemble du projet.
- ✓ **Un atelier sophrologie comprend 10 séances d'une heure et respectera le schéma suivant :**
  - 5 séances d'une heure à raison d'une par semaine destinées aux élèves ;
  - 2 séances d'une heure adressées aux parents des enfants inscrits (les deux séances seront espacées de 15 jours);
  - 3 séances parents/enfants d'une heure espacées de 15 jours.

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

## THÉMATIQUE « SAVOIR-ÊTRE DU CYBERCOLLÉGIEN »

Les établissements scolaires devront choisir entre les deux sous-thématiques composant cet axe. Une compagnie proposant des ateliers autour du théâtre-forum a été sollicitée dans chaque cas.

**À destination des élèves de 5<sup>ème</sup> uniquement**

### ♦ Addictions aux écrans



#### 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** est un spectacle de théâtre-forum sur les addictions 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 et leur famille

- ✓ **Rencontre avec l'équipe éducative du collège** afin de présenter l'ensemble du projet.
- ✓ **Deux représentations, sur la même journée, du spectacle ÉCRAN TOTAL, suivies d'un débat** animé par la compagnie, avec possibilité de co-animation avec l'équipe éducative du collège.
  - La première représentation, organisée sur le temps scolaire, s'adresse aux élèves (d'une ou de plusieurs (maximum 3) classes de 5<sup>ème</sup>)
  - La seconde représentation, organisée hors temps scolaire, s'adresse aux familles avec la présence des enfants.

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

#### 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

## ✓ **Atelier de pratique théâtrale (12h pour un groupe classe niveau 5ème)**

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 aux familles.**

## ♦ **Vivre ensemble (lutte contre les incivilités et le cyberharcèlement)**



### **Présentation de la Compagnie Correspondances**

La compagnie Correspondances a été créée à Paris en 2003 et est installée en Picardie depuis 2007. Elle propose des formes théâtrales variées ayant un même objectif : s'interroger sur notre présence au monde, notre rapport à soi et à l'autre.

La compagnie intervient régulièrement dans les établissements scolaires (écoles, collèges, lycées) où elle propose notamment des interventions poétiques ainsi que des impromptus théâtraux sur des thèmes sociétaux.

Le spectacle Quitter sa couleur : Quitter sa couleur, comme on quitte une partie de soi dans l'espoir de se sauver, pour ressembler à tout le monde, se fondre dans la masse, disparaître et éviter les chahuts, les quolibets ou pire, le harcèlement. C'est la problématique de Sofia, et celle de nombreux élèves. L'affrontement entre Sofia et Tristan, un camarade de classe, livre les clés pour aborder cette immense thématique du harcèlement, des incivilités et du rapport garçon-fille. Ces trois empêcheurs du « vivre-ensemble » soulèvent la question de la peur du regard de l'autre, de cette violence qui déguise sa peur sous des injures, de la férocité du groupe et de la difficulté à trouver sa place au sein de celui-ci.

### **Format de l'atelier pour une classe de 30 élèves maximum et leur famille**

#### ✓ **Rencontre entre l'équipe pédagogique qui va recevoir la représentation « Quitter sa couleur », le référent qui suivra l'atelier écriture et mise en voix, et une personne de l'équipe de Correspondances.**

Il s'agit de présenter l'ensemble du projet :

- le spectacle « Quitter sa couleur », sa date et son heure d'intervention pour chaque classe, la façon dont elle va se dérouler dans la classe, de se mettre d'accord sur la manière de l'introduire ;

Il s'agira également de prévenir l'ensemble des adultes des éventuelles retombées que la parole des élèves qui suit la représentation peuvent engendrer et d'insister sur le fait que celle-ci a besoin d'être accompagnée après la représentation.

- l'atelier d'écriture : description des différentes étapes de l'atelier, de ses objectifs, de la méthodologie et de l'organisation des lectures devant les classes qui assisteront à la présentation des créations des élèves.

#### ✓ **Représentations du spectacle QUITTER SA COULEUR, suivies, à chaque fois, d'un temps d'échange animé par la Compagnie.**

- Le premier temps de représentation, organisé sur le temps scolaire, s'adresse aux élèves de trois classes de 5ème. Le spectacle sera joué trois fois, une fois par classe. (3X 1h, temps d'échange compris)
- La seconde représentation, organisée hors temps scolaire, s'adresse aux familles avec la présence des enfants.



## L'atelier Cap Équilibre

✓ Pour une des trois classes de 5<sup>ème</sup> ayant assisté au spectacle, **un atelier d'écriture et de lecture à voix haute avec restitution.**

4 séances de 3 heures.

3 séances en demi-groupes et la quatrième en classe entière.

- Les deux premières séances sont consacrées à l'atelier d'écriture. Un demi-groupe travaille à partir du recueil de la paroles des élèves de leur classe et de celles qui ont assisté à Quitter sa couleur. Ce matériel leur sert de base pour écrire des textes en rapport avec la thématique du vivre ensemble et des difficultés, peurs et malaises que cela engendre.  
Le deuxième groupe écrit des scènes en rapport avec ces mêmes thématiques.
- Les deux dernières séances sont orientées vers la restitution. Les élèves apprennent à lire à voix haute textes et dialogues, en prenant appui sur la technique de l'acteur. La dernière heure de la dernière séance est consacrée à la restitution.
- Restitution
  - ✓ Les élèves par groupes de travail (3 ou 4 par groupe), passent dans les classes du niveau inférieur ou du même niveau que le leur, dans un ordre établi au départ.  
Chaque groupe passe dans toutes les classes choisies pour accueillir cette restitution. Chaque groupe termine son périple dans une classe différente.  
Un échange avec les élèves spectateurs est alors organisé pour accueillir le ressenti et les retours des élèves, en présence d'un adulte référent en plus de l'enseignant.  
Un temps de bilan est à prévoir à la toute fin de l'heure.
  - ✓ Restitution devant les parents .

## Caractéristiques d'un projet et sélection des candidatures

### Critères de recevabilité

#### **Public ciblé**

Cap Équilibre s'adresse aux élèves de 6<sup>ème</sup> et de 5<sup>ème</sup> des collèges publics ou privés de la Somme (classes entières ou groupe d'une dizaine d'élèves volontaires selon la thématique choisie) ainsi qu'à leur famille.

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

Le projet doit se dérouler sur le temps scolaire pour les ateliers dédiés aux élèves et hors temps scolaire pour ceux dédiés aux familles, durant l'année scolaire 2021-2022.

### 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 s'assure que le projet présenté :

- prévoit l'implication de l'équipe éducative avant, pendant et après les interventions des partenaires ;
- s'appuie sur un diagnostic réalisé au sein de l'établissement
- s'inscrit en articulation avec un projet d'établissement qui fait du bien-être et du vivre-ensemble une priorité .

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

- la préparation concertée, en amont du projet, entre les partenaires et les enseignants associés 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 ;
- la transmission au Département, dans les deux semaines suivant la fin de l'atelier, d'une fiche d'interventions attestant de la réalisation de l'atelier, ainsi qu'un bilan qualitatif du projet mis en œuvre.

Si le nombre de candidatures déposées dépasse les capacités d'intervention d'une ou des associations partenaires, le comité technique favorisera :

- les établissements n'ayant pas bénéficié de l'atelier Cap équilibre au cours de l'année scolaire précédente.

Il pourra également privilégier :

- les établissements situés dans les Zones de Revitalisation Rurales ou relevant de l'éducation prioritaire ;
- les projets destinés aux élèves des classes SEGPA et/ou intégrant des élèves des classes ULIS.

Enfin et si nécessaire, la sélection pourra tenir compte de l'ordre chronologique d'arrivée des dossiers de candidatures et de l'équilibre territorial dans la répartition des ateliers.

## Marche à suivre pour prendre le cap

### **Modalités de candidature**

Le dossier de candidature est à envoyer, dûment complété et signé, **pour le 30 novembre 2021 au plus tard** et par voie électronique, à l'adresse suivante : [c.boutoille@somme.fr](mailto:c.boutoille@somme.fr)

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. Lorsqu'ils comportent une signature, les imprimés doivent être envoyés scannés.

### **Suivi et évaluation du projet**

Dans les deux semaines suivant la fin de l'atelier, l'établissement devra transmettre au Département ([c.boutoille@somme.fr](mailto:c.boutoille@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  
[c.boutoille@somme.fr](mailto:c.boutoille@somme.fr) - 03 22 71 84 08

### **Direction des services départementaux de l'Éducation nationale**

Anne-Sophie Pourchez, infirmière technique auprès du DASEN  
[anne-sophie.pourchez@ac-amiens.fr](mailto:anne-sophie.pourchez@ac-amiens.fr) - 06 46 04 49 43