

MAIRIE DE PARIS



Les aventures des Bougez-Malins





ÉDITO

Depuis trois ans, la Ville de Paris s'est engagée avec le programme Paris Santé Nutrition à lutter contre l'obésité et le surpoids qui touchent de plus en plus nos concitoyens. De nombreuses actions sont déclinées dans nos quartiers autour du « mieux manger, bouger plus ».

En effet, nous le savons aujourd'hui, en complément d'une alimentation saine et équilibrée, la pratique d'une activité physique dès le plus jeune âge contribue à prévenir le surpoids. Or nous vivons dans une société sédentaire où nos enfants passent de plus en plus de temps devant des écrans de télévision et d'ordinateur. Susciter le goût du « bouger plus », faire découvrir le plaisir d'une activité sportive partagée, faire connaître les équipements sportifs mis à disposition gratuitement par la Ville de Paris, sont les objectifs poursuivis par l'équipe de Paris Santé Nutrition en collaboration avec la Direction de la jeunesse et des sports et la Direction des affaires scolaires de la Ville de Paris.

L'opération « Les aventures des Bougez-Malins » est une traduction concrète de cet engagement. C'est un temps fort essentiel de la mobilisation de chacun pour promouvoir l'activité sportive à Paris. Nous tenons à remercier tous ceux qui s'engagent à nos côtés pour faire vivre cette formidable aventure, notamment les animateurs des centres de loisirs et les animateurs sportifs.

Colombe BROSSSEL
*Adjointe au Maire de Paris
chargée de la vie scolaire
et de la réussite éducative*

Jean-Marie LE GUEN
*Adjoint au Maire de Paris
chargé de la santé publique
et des relations avec l'AP-HP*

Jean VUILLERMOZ
*Adjoint au Maire de Paris
chargé des sports*





INTRODUCTION

Les Bougez-Malins sont enfermés dans le monde des Tout-Lents. Ils se retrouvent plongés dans une aventure pleine d'obstacles.

Ces obstacles seront matérialisés par des épreuves sportives, toutes rattachées à l'histoire des Bougez-Malins. Ils reprendront les principaux exercices de motricité : **la course, le lancer et le saut**. Lors de la phase préparatoire, douze ateliers seront proposés. Ils devront être présentés aux enfants des centres de loisirs.

Suite à la découverte de ces ateliers et à l'entraînement des enfants, tous les centres participants viendront concourir chaque année aux aventures des Bougez-Malins.



LA PHASE PRÉPARATOIRE

Voici une proposition d'organisation :

- quatre séances de trois ateliers (environ quinze minutes par atelier)
- une séance (environ une heure) :
 - § raconter l'histoire
 - § mettre en place le matériel
 - § faire un échauffement rapide
 - § faire les ateliers
- des équipes de 12 enfants



LES AVENTURES DES BOUGEZ-MALINS

Vous, les Bougez-Malins, vous êtes perdus dans le royaume des Tout-Lents... Pour fuir ce monde ennuyeux où personne ne bouge et où tout le monde mange n'importe quoi, il vous faudra franchir des obstacles périlleux.

Vous devrez courir, sauter, lancer et trouver les aliments magiques pour enfin retrouver le monde des Bougez-Malins... Alors, à vos baskets !





Atelier 1

LE CHAMP D'ÉPOUVANTAILS

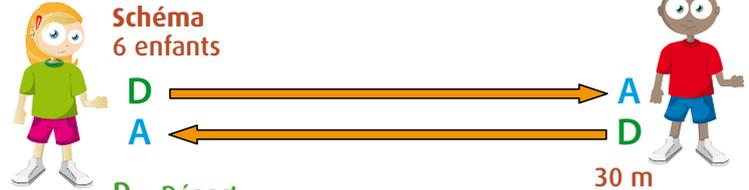
Histoire

Traverse le plus vite possible le champ gardé par les épouvantails pour qu'ils ne t'attrapent pas et ne te transforment pas en l'un des leurs. Tu resterais alors coincé dans le monde des Tout-Lents.

Déroulement

- Départ : 2 groupes de 6 enfants face à face, 1 enfant effectue un sprint de 30 mètres et tape dans la main de celui qui est en face de lui. Le deuxième enfant part en sprint et ainsi de suite.
- Arrivée : la fin de l'épreuve se fait lorsque chaque enfant a changé de camp.

Schéma 6 enfants



Variante

Multiplier les positions de départ en partant debout, allongé, assis, accroupi. Le jour du concours, choisir une position de départ identique pour tout le monde.

Évaluation : avec chronomètre = temps de passage de l'équipe du 1^{er} enfant au dernier enfant.

Matériel : sifflet, décimètre, craies (zones départ et arrivée).



Atelier 2

LE VOLCAN FURIEUX

Histoire

Le volcan des Tout-Lents s'est réveillé. Il crache des boules de feu qui forment des cratères remplis de lave. Saute par-dessus pour ne pas être brûlé.

Déroulement

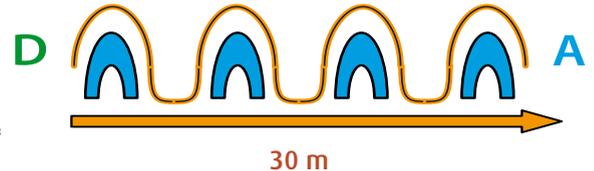
- Départ : les 12 enfants du même côté.
Le 1^{er} part au coup de sifflet, franchit les quatre haies.
Le 2^e part une fois que le 1^{er} passe la ligne d'arrivée, etc.
- Arrivée : la fin de l'épreuve se fait lorsque les 12 enfants sont de l'autre côté.



Schéma



hauteur des haies
20 ou 40 cm



Évaluation : chrono = temps de passage de l'équipe, du 1^{er} au dernier enfant.

1 point en moins par seconde en plus et/ou quand un obstacle tombe.

Matériel : boîtes de conserve, cartons, manches à balais.



Atelier 3

LA GROTTE DU DRAGON

Histoire

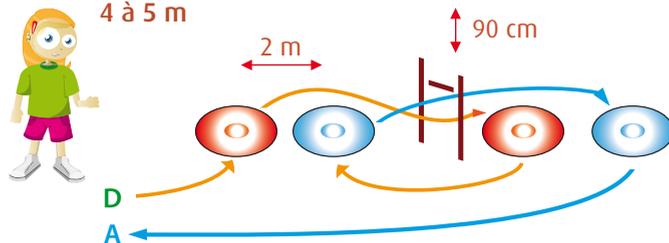
Afin d'échapper au dragon des Tout-Lents, cours dans sa grotte récupérer les réserves de nourriture et remplace-les par des champignons « endormissants ». Il ne pourra alors plus te poursuivre.

Déroulement

- Chaque enfant doit récupérer une coupelle bleue qui se trouve dans le premier cerceau bleu, passer sous la haie, la déposer dans le second cerceau bleu. Il fait la même chose avec la coupelle rouge, puis revient au point de départ.

Schéma

4 à 5 m



Évaluation : chrono = temps de passage de l'équipe du 1^{er} au dernier enfant.

Matériel : craies (cerceaux), divers objets pour les coupelles.



Atelier 4

PASSAGE DU PONT MALÉFIQUE

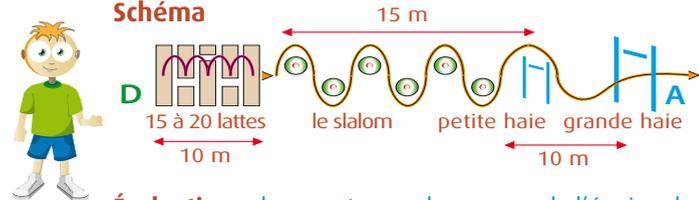
Histoire

Le pont est très abîmé. Fais attention à ne pas marcher sur les planches cassées et évite tous les obstacles qui se présentent devant toi. Un corbeau maléfique t'attend au bout du pont pour t'empêcher de le franchir. Il te fera perdre l'équilibre si tu le regardes dans les yeux. Alors cours en regardant où tu mets les pieds pour atteindre l'autre côté de la rive.

Déroulement

- Départ : chaque enfant doit effectuer le parcours en passant par :
 - les lattes (sur 10 mètres espacées de 30 à 60 centimètres, plus ou moins 15 à 20 lattes).
 - le slalom, aller simple sur 15 mètres avec 6 plots (3 plots de chaque côté espacés de 2,5 mètres et 2 mètres de largeur).
 - les haies (1 par dessus de 40 centimètres et 1 par dessous de 90 centimètres) espacées sur 10 mètres.
- Arrivée : il finit le parcours au sol après le passage sous la haie.

Schéma



Évaluation : chrono = temps de passage de l'équipe du 1^{er} au dernier enfant.

Matériel : craies (lattes, slalom), plots, objets pour délimiter le slalom, boîtes de conserve, chaises, manches à balais, bancs, tables...



Atelier 5

LE RAVIN DES TÉNÈBRES

Histoire

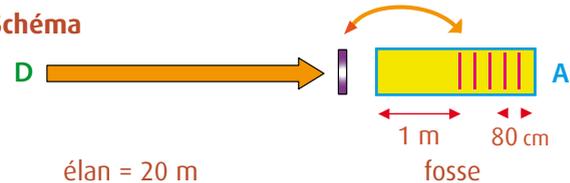
Franchis le ravin pour ne pas tomber dans les ténèbres du monde des Tout-Lents.

Déroulement

- Chaque enfant effectue un saut en longueur avec une impulsion à 1 pied et une réception pieds joints. Il peut prendre jusqu'à 20 mètres d'élan (la réception se fait dans une fosse de sable ou sur un tapis).
- Si vous ne disposez pas de tapis : saut en longueur sans élan avec impulsion pieds joints et réception pieds joints.



Schéma



Évaluation : par zone (1 zone tous les 80 centimètres à partir de 1 mètre) avec 1 point par zone franchie, le maximum étant 8 points.

Attention : 1 seul essai.

Matériel : tapis, décimètre.



Atelier 6

LE FLEUVE DES TOUT-LENTS

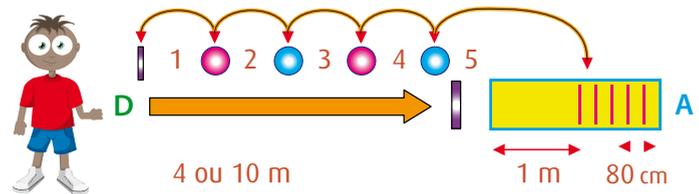
Histoire

Tu dois traverser le fleuve d'huile. Sautes de rocher en rocher pour ne pas tomber dans l'huile qui te fera devenir si gros et si lent que tu n'avanceras plus assez vite pour les prochaines aventures.

Déroulement

- Chaque enfant a 5 bonds pour atteindre la fosse.

Schéma



Évaluation : par zone (1 zone tous les 80 centimètres à partir de 1 mètre) avec 1 point par zone franchie, le maximum étant 8 points.

Attention : 1 seul essai.

Matériel : craie pour la ligne de départ et pour délimiter les zones, décimètre.



Atelier 7

LA POTION MAGIQUE

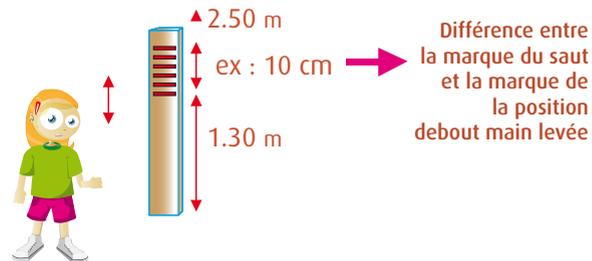
Histoire

Une potion magique qui te rendra encore plus rapide est cachée en haut d'un arbre. Saute le plus haut possible pour la récupérer.

Déroulement

- Chaque enfant doit sauter verticalement pour aller le plus haut possible
- Il peut effectuer le saut en détente sèche (sans élan) ou avec 3 pas d'élan (appel 1 pied).

Schéma



Évaluation : mesure de la différence entre position debout main levée et hauteur atteinte en sautant.

Matériel : craie pour les différentes hauteurs sur le mur.



Atelier 8

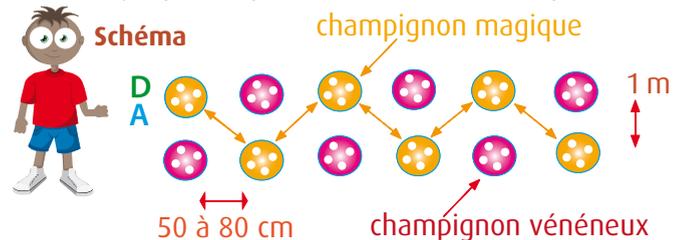
LA FORÊT DE CHAMPIGNONS VÉNÉNEUX

Histoire

Tu dois traverser une forêt de champignons. Pour la franchir, saute de champignon en champignon. Attention, certains sont magiques et d'autres sont vénéneux. Veille à emprunter le bon chemin, car les champignons vénéneux t'affaibliront et tu appartiendras alors au monde des Tout-Lents.

Déroulement

- **Départ** : chaque enfant doit effectuer un aller/retour en empruntant un chemin de cerceaux/cercles de même couleur. Il y a 2 séries de cerceaux de couleurs différentes sur 2 rangées (alterner la couleur des cerceaux).
- **Arrivée** : une fois l'A/R effectué, l'enfant tape dans la main du suivant qui part, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les enfants soient passés.



7 plots de chaque côté, ce qui équivaut à 8 bonds par enfants.

Évaluation : chrono = temps de passage de l'équipe, du 1^{er} au dernier enfant. 1 point en moins par seconde en plus et/ou quand l'enfant se trompe de couleur.

Matériel : craie pour dessiner les cerceaux, sifflet.



Atelier 9

LA FORÊT VITAMINÉE

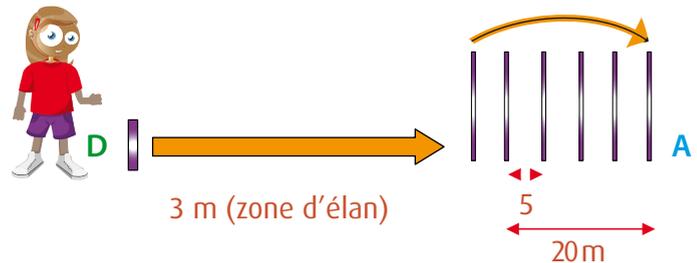
Histoire

Tu as besoin de force pour les prochaines aventures. Utilise un morceau de bois pour viser les fruits des arbres de la forêt vitaminée. Ils t'apporteront des vitamines. Alors envoie ton bâton le plus loin possible !

Déroulement

- Chaque enfant doit lancer son vortex le plus loin possible, sans franchir la zone d'élan.
- La zone d'élan est de 3 mètres.

Schéma



Évaluation : par zone tous les 5 mètres à partir de 0. Entre 0 et 5 mètres = 1 point.

Matériel : craie pour zone, vortex, balle de tennis ou filet à oignons / fruits.



Atelier10

L'ATTAQUE DES TOUT-LENTS

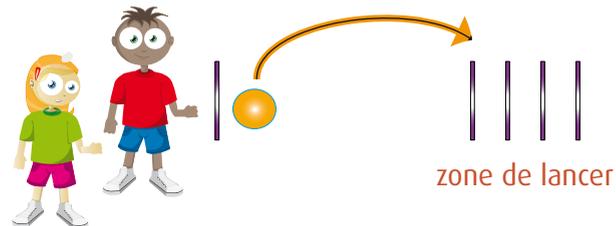
Histoire

Les Tout-Lents t'ont tendu un piège. Ils veulent t'empêcher de trouver le trésor et ils t'attaquent avec leurs fléchettes empoisonnées qui t'endormiront. Pour te défendre, lance-leur de grosses citrouilles que tu ramasseras dans le champ dans lequel tu es. Ils seront alors assommés et tu pourras reprendre la course au trésor.

Déroulement

- Chaque enfant doit lancer un ballon à deux mains, sans prise d'élan, le plus loin possible.
- Variantes : lancer avec balle sur la poitrine, lancer avec balle au sol (flexion des jambes), etc.

Schéma



Évaluation : par zone (à déterminer).

Matériel : ballon, craie pour les zones.



Atelier 11

L'ATTAQUE DES VAUTOURS

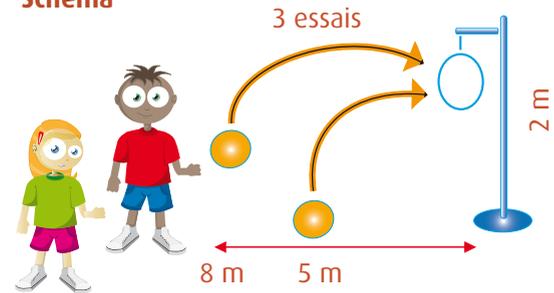
Histoire

Tu dois traverser un verger survolé de vautours affamés. Cueille des poires et vise les vautours pour ne pas te faire picorer.

Déroulement

- Chaque enfant doit lancer le vortex dans le cerceau placé à 2 mètres de hauteur. La zone de lancer est placée à 5 ou à 8 mètres.
- Il a 3 essais de lancer. À lui de choisir le lancer à 5 ou à 8 mètres.

Schéma



Évaluation : choisir le lancer à 5 mètres ou à 8 mètres selon l'âge et le gabarit de l'enfant.
Lancer réussi : 4 points.

Matériel : dessiner les zones sur un mur (craie, scotch, poster), vortex.



Atelier 12 LA RIVIÈRE DÉCHAINÉE

Histoire

La rivière bordée de cocotiers est déchainée. De l'autre côté de la rive, il y a un pont qui te permet de la traverser. Pour abaisser le pont, tu dois casser les chaînes qui le retiennent en lançant le plus loin possible des noix de coco.

Déroulement

- L'enfant doit lancer un ballon, avec 2 pas de prise d'élan, comme s'il lançait un poids d'athlétisme.

Schéma



Évaluation : sur 4 à 20 mètres, une zone tous les 2 mètres. Chaque zone = 1 point.

Matériel : ballon.



ACCOMPAGNER LES ENFANTS VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Paris santé Nutrition propose un projet en partenariat avec le réseau de médecins REPOP (prévention de l'obésité pédiatrique et prise en charge médical, diététique et psychologique des enfants présentant une surcharge pondérale), le centre sportif Pailleron dans le 19^e arrondissement et le Paris Université Club 13^e arrondissement (PUC).

L'objectif du projet est d'accompagner des enfants souffrant de surcharge pondérale, vers une pratique physique adaptée dans le but de stabiliser leur poids et d'obtenir une diminution de l'Indice de Masse Corporelle.

Ce projet permet à un groupe d'enfants suivis par le réseau, d'accéder à plusieurs activités physiques adaptées, gratuitement, tous les mercredis de 14 h à 16 h, hors période de vacances scolaires, à l'espace sportif Pailleron et propose des stages découvertes pendant les vacances scolaires au sein du PUC. Ces activités sont encadrées par des animateurs diplômés et le suivi est assuré par une stagiaire STAPS du réseau REPOP, en collaboration avec l'équipe de Paris Santé Nutrition.

Ce projet est ouvert à d'autres enfants présentant une surcharge pondérale. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Paris Santé Nutrition au 01 43 47 74 45.



REMERCIEMENTS

À tous ceux qui contribuent chaque année aux aventures Bougez-Malins :

La Direction de la jeunesse et des sports (DJS) :
- le Bureau des sports pour tous

La Direction des affaires scolaires (DASCO) :
- le Bureau des ressources éducatives, périscolaires et humaines (Sous-Direction de l'action éducative et périscolaire)

La Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé (DASES) :
- la Mission Paris Santé Nutrition
- la Mission communication

Les Caisses des Écoles du 13^e, 15^e et 19^e arrondissement.

La Mairie du 13^e, 15^e et du 19^e arrondissement.

La Ligue contre le cancer.

L'Agence régionale de santé Île-de-France.





Fin

DASES-MISSION COMMUNICATION / ILLUSTRATEUR : MAEL LEJEUNE _ 50_12.G.S.PC.DA - ÉDITION MAI 2012

MAIRIE DE PARIS

DIRECTION DE L'ACTION SOCIALE,
DE L'ENFANCE ET DE LA SANTÉ

TOUTE L'INFO
au 3976* et
sur PARIS.FR

*Taux d'un appel local à partir d'un poste
fixe, sauf tarif propre à votre opérateur