

Esti'Cal: étudiantes de Sierre et élèves de Monthey collaborent

MOTS-CLÉS: ALIMENTATION •
MOUVEMENT • ESTIME DE SOI
• HES-SO VALAIS

Sept étudiantes, préparant leur bachelors en filière Travail social à Sierre, ont mené, dans le cadre de leur Module libre, un projet en lien avec l'alimentation, le mouvement et l'estime de soi, en collaboration avec Promotion Santé Valais. Elles sont intervenues dans 4 classes de 8H de Monthey, avec pour objectif de concevoir un calendrier de propositions estivales dénommé Esti'Cal, dont le slogan est: «Manger équilibré, bouger, s'aimer, ça illumine son été!» Cette réalisation avec des interventions externes à l'école s'intègre parfaitement dans les objectifs du Plan d'études romand.

Les étudiantes ont choisi ce projet parce qu'il leur semblait d'actualité et bien correspondre à la période de préadolescence. Elles ont mixé leurs idées tout en s'appuyant sur les thèmes des fiches *Voyages en terres adolescentes en 3 escales*, développées par le Centre Alimentation et mouvement et Senso5. Leurs interventions, en binômes, se sont déroulées sur deux demi-journées, de façon à sensibiliser les élèves aux thématiques de l'alimentation, du mouvement et de l'estime de soi, via diverses activités et à les inviter à proposer des recettes, des exercices physiques ou des conseils pour développer une meilleure confiance en soi. Chaque classe a ensuite réalisé SA première page de calendrier. Les élèves ont également participé à la récolte de



Jessica Sesmil, Laura Premand, Jenny Vouillamoz, Justine Ruga, Débora Penedo, Aurélie Coutaz et Rebecca Vogel

fonds, lors d'une journée de confection de confitures, de biscuits et de cartes de Noël, dans les locaux du Soluna à Monthey. Quant au calendrier, il sera finalisé par les étudiantes, à partir des suggestions des enfants et leur sera distribué avant les vacances. Le projet se terminera par une journée bilan qui déterminera la suite qui pourrait être donnée. Les parents, ayant été informés du projet, devraient assurer le suivi durant la pause estivale, en incitant leurs enfants à mettre en pratique les suggestions, afin qu'ils prennent conscience de leur potentiel de compétences. Les étudiantes animeront de plus des activités facultatives durant l'été.

Rencontre avec quatre élèves de la classe bilingue de Nicolas Saillen pour évoquer ce qu'ils retiennent de ce projet, mais aussi quelques pistes d'amélioration. Globalement, les élèves ont été enchantés que ce soit des étudiantes, encore à l'école, qui interviennent dans leur classe, cependant ils émettent quelques ré-

serves sur la gestion des travaux de groupe. Eh oui, ils sont habitués aux activités menées par les enseignants, ayant une certaine expérience, alors ils font des comparaisons. Tous quatre pensent par contre que la 8H était le degré idéal pour ce type de projet. Ils ont été tout particulièrement sensibles à la problématique de l'estime de soi qui a été abordée. Kenny, l'un des élèves, est même d'avis qu'à l'école il faudrait parler davantage de ce sujet, pour aider les enfants et les adolescents à mieux réussir.

Benoît a trouvé que les intervenantes étaient accueillantes et enthousiastes. Il se souvient surtout des dégustations faites dans le cadre du volet alimentation et de la réalisation de la première page du calendrier. De ce projet, il retient «qu'il faut bien bouger, qu'il faut bien manger et qu'il faut avoir une bonne estime de soi.» Il se demande ce qui sera retenu des propositions de sa classe, ne sachant pas trop comment les étudiantes vont procéder pour la suite. A contrario, il est

au clair sur l'objectif de la démarche: «Grâce à ce calendrier, pendant l'été, quand on s'embêtera, on pourra le consulter pour avoir des idées par exemple pour bouger, comme monter et descendre les escaliers trois fois.»

Quant à Kenny, il explique: «Ce projet nous fait prendre conscience de notre nutrition, puisque le calendrier va proposer des recettes plutôt légères.» Il n'oublie pas de citer les deux autres thématiques, insistant sur la notion d'estime de soi. «Il est important d'avoir des petites phrases pour croire en soi-même, car si les gens perdent confiance en eux, ils rateront tout, à l'école, dans le sport et partout», philosophe-t-il. Avec un esprit d'analyse, Kenny a pu observer que certaines activités de groupe n'étaient pas toujours très bien organisées, certaines équipes étant séparées alors que le travail demandé n'était pas terminé. Cette remarque faite, il s'empresse de préciser que pour le reste c'était très bien.

Inès raconte qu'elle a d'abord été surprise que des étudiantes de la HES (pour l'anecdote, c'est la seule à avoir retenu le nom de l'école), aient choisi de tester leur projet dans des classes de 8H. Concernant le processus pour la personnalisation de la première page du calendrier, elle explique que les groupes ont réalisé plusieurs versions différentes, en insufflant toutes leurs idées, avant de voter pour retenir la meilleure version. «Je n'avais jamais fait de calendrier avant cela, donc j'ai

Un essai de première page de calendrier dans la classe de Nicolas Saillen

trouvé le projet plus intéressant que de simplement aborder les thématiques de l'alimentation, de l'estime de soi et du sport par le biais d'exercices scolaires seulement», souligne-t-elle. Elle a aussi apprécié la vente de produits pour financer la réalisation du projet: «C'était un moment très sympathique.»

Pour ce qui est de Mathieu, il est content de savoir qu'il pourra consulter ce calendrier pendant l'été. Pour l'une des étapes du projet, il a amené en classe un livre de recettes, expliquant qu'à la maison il fait parfois des gâteaux aux pommes ou des salades. «C'était une bonne idée de la part des étudiantes de nous faire participer pour les aider à réaliser le calendrier», observe-t-il, se considérant utile à la démarche. Ce qu'il a retenu, c'est l'importance de se complimenter soi-même et de pratiquer un peu de sport, même pendant l'été. Et concernant l'alimentation, comme il le rappelle, «il ne faut pas manger trop vite, car le corps autrement n'a pas le temps d'assimiler».

Joseph Perri, enseignant en 8H dans l'une des autres classes pilotes, était très enthousiaste à l'idée d'ouvrir les portes de sa classe pour un projet mené dans le cadre de la HES-SO Valais, de façon à établir des synergies entre les écoles du canton. A l'appel des étudiantes relayé par la direction, il a répondu sans hésitation: «Il me semble important d'ouvrir nos classes à ce genre d'initiatives, d'autant plus que le contenu de leur travail correspondait à des thématiques du PER en 8H. Pour les élèves, c'est

une motivation différente, car la thématique est abordée autrement avec d'autres personnes.» Il précise que cette année sa classe était particulièrement ouverte à des interventions externes, ce qui n'est pas toujours le cas. En revanche, s'il juge indispensable que les étudiantes aient pu laisser libre cours à leur créativité et leur savoir-faire, il considère qu'elles auraient dû saisir l'opportunité de collaborer avec les enseignants des classes dans lesquelles elles intervenaient pour mettre en œuvre leur projet: «Les étudiantes étaient très impliquées, cependant je regrette un peu d'avoir été tenu à l'écart. Je n'ai rien dit, parce que je n'ai pas voulu m'immiscer dans leur démarche, toutefois je pense qu'elles auraient pu solliciter les enseignants, ne serait-ce que pour des petits conseils. Avec un accompagnement respectueux de leur autonomie, elles auraient pu apporter davantage aux élèves et gérer plus facilement les activités de groupe.» Joseph Perri reste néanmoins convaincu de la nécessité de ce type d'interventions externes, essentielles pour que l'école soit davantage reliée au monde extérieur.

Nadia Revaz •

Centre Alimentation
et mouvement: www.alimentationmouvementvs.ch

Document Voyages en terres
adolescentes:
<https://goo.gl/w7f1Uz>

Benoît, Kenny, Inès et Mathieu

