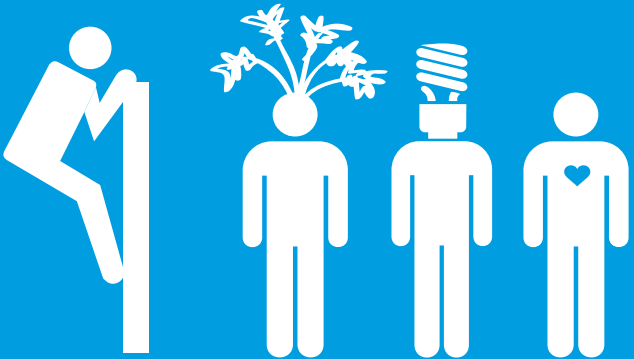
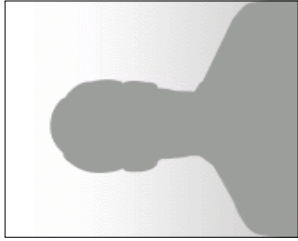


ECCG Monthey
Ecole de Commerce
et de Culture Générale

PASSEPORT SANTÉ





Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Section :

Délivré le :

Sceau de validation :

Signature :

Mouvement



Les bienfaits d'une activité physique régulière

Qu'entendons-nous par activité physique ?

Contrairement à certains préjugés, l'activité physique ne se limite pas à la pratique d'un sport. A tout âge, à tout moment et en tout lieu, nous avons la possibilité de pratiquer des activités physiques simples et accessibles comme la marche, le jardinage, le bricolage, le ménage...

De multiples bénéfices pour la santé !

La pratique d'une activité physique régulière contribue au bien-être et à la qualité de vie. Elle facilite la relaxation et favorise la résistance à la fatigue. Ces pratiques améliorent la condition physique par l'augmentation de la force musculaire, des fonctions cardiaques et respiratoires.

L'activité physique protège notre santé :

- ✓ prévention et traitement des maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle)
- ✓ prévention et traitement de l'obésité et régulation de la surcharge pondérale
- ✓ régulation des taux de cholestérol élevés
- ✓ réduction de l'anxiété et de la dépression
- ✓ prévention de l'ostéoporose
- ✓ prévention du diabète
- ✓ maintien du capital osseux...

Recommandations :

Pour bénéficier pleinement de ces bienfaits, on doit pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée cinq jours par semaine.











En changeant quelques-unes de tes habitudes, tu les feras sans même t'en rendre compte. Par exemple, en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur, le vélo plutôt que le scooter ou la voiture...

Ces 30 minutes ne sont pas forcément à faire en une fois ! Essaie cependant d'effectuer des séances d'au moins 10 minutes. tu peux aussi pratiquer trois jours par semaine, 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée.











Ma condition physique

Test de base (1)



1. Endurance vitesse : séries de 20 mètres pendant 3 min.

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| Base : | _____ m | 1ère | 2ème | 3ème |
| Distance parcourue : | _____ m | _____ m | _____ m | _____ m |
| Plaisir : |    |    |    |  |











2. Coordination endurance : test de la croix

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|--|
| Base : | _____ | 1ère | 2ème | 3ème |
| Nombre de répétitions : | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Plaisir : |    |    |    |  |

3. Coordination : 5 foulées bondissantes

| | | | | |
|--------------------------|---|---|---|--|
| Base : | _____ cm | 1ère | 2ème | 3ème |
| Longueur des 5 foulées : | _____ cm | _____ cm | _____ cm | _____ cm |
| Plaisir : |    |    |    |  |

4. Force vitesse : saut en longueur sans élan

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| Base : | _____ cm | 1ère | 2ème | 3ème |
| Longueur du saut : | _____ cm | _____ cm | _____ cm | _____ cm |
| Plaisir : |    |    |    |  |

Ma condition physique

Test de base (2)

5. Endurance force : 5 sauts en longueur, pieds joints

Base : _____ cm 1ère 2ème 3ème

Longueur des 5 sauts : _____ cm _____ cm _____ cm

Plaisir : 😊 😐 😞 😊 😐 😞 😊 😐 😞

6. Vitesse coordination : 4 fois 10 mètres

Base : _____ s 1ère 2ème 3ème

Temps réalisé : _____ s _____ s _____ s

Plaisir : 😊 😐 😞 😊 😐 😞 😊 😐 😞

7. Vitesse 30 : course sur 30 mètres

Base : _____ s 1ère 2ème 3ème

Temps réalisé : _____ s _____ s _____ s

Plaisir : 😊 😐 😞 😊 😐 😞 😊 😐 😞

8. Force des bras : pompes avec genoux au sol

Base : _____ 1ère 2ème 3ème

Nombre de pompes : _____ _____ _____

Plaisir : 😊 😐 😞 😊 😐 😞 😊 😐 😞

Ma condition physique

Test de base (3)

9. Souplesse jambes - tronc : longueurs 1, 2, 3, 4 ou 5

| | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|
| Base : | _____ | 1ère | 2ème | 3ème |
| Numéro de longueur : | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Plaisir : | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |

10. Endurance : 20 minutes

| | | | | |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|
| Base : | _____ m | 1ère | 2ème | 3ème |
| Distance parcourue : | _____ m | _____ m | _____ m | _____ m |
| Plaisir : | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |

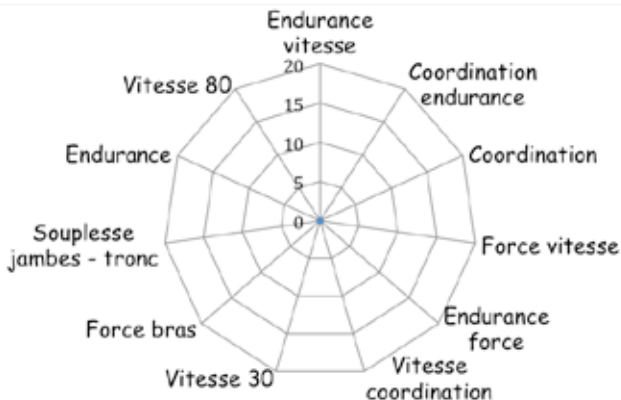
11. Vitesse 80 : course sur 80 mètres

| | | | | |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|
| Base : | _____ s | 1ère | 2ème | 3ème |
| Temps réalisé : | _____ s | _____ s | _____ s | _____ s |
| Plaisir : | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |

Tous à vos starting-blocks !

Ma condition physique

Résumé 1ère année :

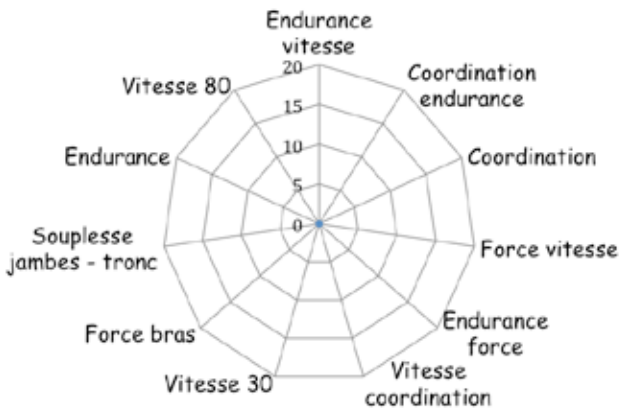


1. Endurance vitesse : _____ / 20
2. Coordination endurance : _____ / 20
3. Coordination : _____ / 20
4. Force vitesse : _____ / 20
5. Endurance force : _____ / 20
6. Vitesse coordination : _____ / 20
7. Vitesse 30 : _____ / 20
8. Force des bras : _____ / 20
9. Souplesse jambes - tronc : _____ / 20
10. Endurance : _____ / 20
11. Vitesse 80 : _____ / 20



Ma condition physique

Résumé 2ème année :

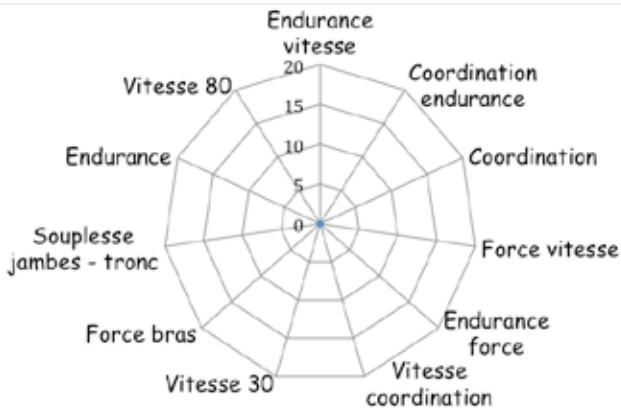


1. Endurance vitesse : _____ / 20
2. Coordination endurance : _____ / 20
3. Coordination : _____ / 20
4. Force vitesse : _____ / 20
5. Endurance force : _____ / 20
6. Vitesse coordination : _____ / 20
7. Vitesse 30 : _____ / 20
8. Force des bras : _____ / 20
9. Souplesse jambes - tronc : _____ / 20
10. Endurance : _____ / 20
11. Vitesse 80 : _____ / 20



Ma condition physique

Résumé 3ème année :



1. Endurance vitesse : _____ / 20
2. Coordination endurance : _____ / 20
3. Coordination : _____ / 20
4. Force vitesse : _____ / 20
5. Endurance force : _____ / 20
6. Vitesse coordination : _____ / 20
7. Vitesse 30 : _____ / 20
8. Force des bras : _____ / 20
9. Souplesse jambes - tronc : _____ / 20
10. Endurance : _____ / 20
11. Vitesse 80 : _____ / 20



Activités sportives hebdomadaires

Les tableaux suivants permettent de décrire et dénombrer les activités sportives d'une semaine type. Il est important que tu notes uniquement les activités sportives hebdomadaires régulières. Il en va de même pour le nombre d'heures de pratique.

1ère ANNEE

Total annuel des activités régulières

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Total général des activités régulières et des activités exceptionnelles

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période août-novembre

Activités sportives hebdomadaires (1ère ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période décembre-mars

Activités sportives hebdomadaires (1ère ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période avril-juillet

Activités sportives hebdomadaires (1ère ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Activités sportives exceptionnelles

Le tableau suivant permet de décrire et énumérer les activités sportives exceptionnelles, comme une journée à ski, du patinage, un match de foot, le tour du Chablais.

Total annuel des activités exceptionnelles

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période août-novembre

Activités sportives exceptionnelles (1ère ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|----------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| <i>Ex : Escalade</i> | <i>2</i> | <i>6</i> | <i>Plein air</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période décembre-mars

Activités sportives exceptionnelles (1ère ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| TOTAL activités | | | |
| TOTAL heures | | | |

Période avril-juillet

Activités sportives exceptionnelles (1ère ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| TOTAL activités | | | |
| TOTAL heures | | | |

Activités sportives hebdomadaires

Les tableaux suivants permettent de décrire et dénombrer les activités sportives d'une semaine type. Il est important que tu notes uniquement les activités sportives hebdomadaires régulières. Il en va de même pour le nombre d'heures de pratique.

2ème ANNEE

Total annuel des activités régulières

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Total général des activités régulières et des activités exceptionnelles

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période août-novembre

Activités sportives hebdomadaires (2ème ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période décembre-mars

Activités sportives hebdomadaires (2ème ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période avril-juillet

Activités sportives hebdomadaires (2ème ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Activités sportives exceptionnelles

Le tableau suivant permet de décrire et énumérer les activités sportives exceptionnelles, comme une journée à ski, du patinage, un match de foot, le tour du Chablais.

Total annuel des activités exceptionnelles

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période août-novembre

Activités sportives exceptionnelles (2ème ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|----------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| <i>Ex : Escalade</i> | <i>2</i> | <i>6</i> | <i>Plein air</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période décembre-mars

Activités sportives exceptionnelles (2ème ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| TOTAL activités | | | |
| TOTAL heures | | | |

Période avril-juillet

Activités sportives exceptionnelles (2ème ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| TOTAL activités | | | |
| TOTAL heures | | | |

Activités sportives hebdomadaires

Les tableaux suivants permettent de décrire et dénombrer les activités sportives d'une semaine type. Il est important que tu notes uniquement les activités sportives hebdomadaires régulières. Il en va de même pour le nombre d'heures de pratique.

3ème ANNEE

Total annuel des activités régulières

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Total général des activités régulières et des activités exceptionnelles

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période août-novembre

Activités sportives hebdomadaires (3ème ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période décembre-mars

Activités sportives hebdomadaires (3ème ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période avril-juillet

Activités sportives hebdomadaires (3ème ANNEE)

| Jour | Activité 1 | | Activité 2 | |
|------|------------|-------|------------|-------|
| | Activité | Durée | Activité | Durée |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Activités sportives exceptionnelles

Le tableau suivant permet de décrire et énumérer les activités sportives exceptionnelles, comme une journée à ski, du patinage, un match de foot, le tour du Chablais.

Total annuel des activités exceptionnelles

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période août-novembre

Activités sportives exceptionnelles (3ème ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|----------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| <i>Ex : Escalade</i> | <i>2</i> | <i>6</i> | <i>Plein air</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|------------------------|--|
| TOTAL activités | |
| TOTAL heures | |

Période décembre-mars

Activités sportives exceptionnelles (3ème ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| TOTAL activités | | | |
| TOTAL heures | | | |

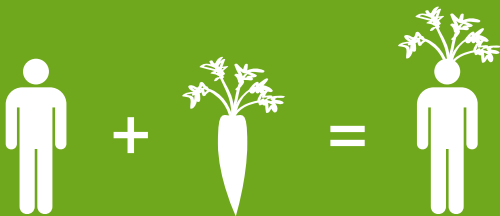
Période avril-juillet

Activités sportives exceptionnelles (3ème ANNEE)

| Activités | Nombre de séances | Nombre d'heures | Remarques |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| TOTAL activités | | | |
| TOTAL heures | | | |

Alimentation



Recommandations
alimentaires
pour adultes, alliant
plaisir et santé
Pyramide alimentaire



La pyramide alimentaire (de bas en haut)

Les boissons : aussi souvent que possible en privilégiant l'eau et les boissons non sucrées.

Les fruits et légumes : en abondance. Ce sont les aliments protecteurs, riches en vitamines, minéraux et fibres alimentaires. Ces dernières contribuent à la bonne digestion et favorisent l'équilibre de la flore intestinale.

Les produits à base de céréales et pommes de terre. Les féculents devraient être présents à chaque repas sous forme de pain, pâtes, riz, pommes de terre ou autres céréales. Les céréales complètes sont à favoriser car elles contiennent plus de fibres et de vitamines. La taille des portions augmentera selon la fréquence de l'activité physique.

Le lait et les produits laitiers. Ce sont une excellente source de calcium indispensable pour une ossature solide. De plus, ils apportent des protéines de bonne qualité.

La viande, le poisson et les œufs. Ce groupe est riche en protéines. Elles sont utilisées en premier lieu pour la formation de nos muscles. Il est conseillé de privilégier les viandes maigres (poulet, dinde).

Les huiles et les matières grasses. Il est recommandé de varier les huiles végétales afin de combiner les bienfaits des différents acides gras qu'elles contiennent. Les huiles de colza, de noix et d'olives sont particulièrement recommandées. L'huile de palme et l'huile de coco ne sont quant à elles pas bonnes pour la santé.

Le sucre et les pâtisseries. Ce sont une source d'énergie rapide. Une petite gourmandise est aussi bonne pour le moral mais il faut les consommer avec modération.

Une alimentation équilibrée, rien de tel pour la santé !

Les aliments contiennent des éléments vitaux indispensables au fonctionnement de l'organisme (renouvellement des cellules, respiration, circulation sanguine...), c'est le cas de l'eau, des vitamines et des oligo-éléments (iode, fer...).

Manger nous apporte également l'énergie nécessaire au mouvement par le biais des sucres, des lipides et des protéines contenus dans les aliments. D'où l'adage, « je suis ce que je mange ».

Généralement, manger procure naturellement du plaisir. Une nourriture équilibrée et variée plaît, éveille les sens et agit positivement sur la santé. Il n'y a pas d'aliment bon ou mauvais, chacun a son utilité propre. Ainsi, il est possible de s'offrir un hamburger et des frites pour autant que ce repas soit occasionnel.

La pyramide alimentaire (page précédente) donne une idée des proportions recommandées pour chaque famille d'aliments.

La quantité d'énergie fournie par la nourriture et utilisée par notre corps va dépendre de nos activités, de notre âge, de notre taille et de notre sexe. Ainsi une adolescente (16-19 ans) avec une activité moyenne aura besoin de 2310 kcal par jour, un adolescent (16-19 ans) de 3070 kcal.

Un poids sain signifie trouver l'équilibre entre l'énergie ingérée (manger) et l'énergie dépensée (bouger).

**Si tu prends bien soin de ton corps maintenant,
tu cours la chance de rester en santé tout au
long de ta vie !**

Quelques conseils pour une alimentation équilibrée :

- ✓ N'oublie pas que manger doit être une source de plaisir et de joie.
- ✓ Prends le temps de manger, le repas doit être un moment convivial.
- ✓ Ne mange pas par habitude, mais écoute les besoins de ton corps. Les sensations de faim ou de satiété ne sont souvent pas reconnues.
- ✓ Prends des repas réguliers (= déjeuner, dîner, souper et 2 collations).
- ✓ Si tu n'as pas faim le matin, prévois une bonne collation à 10 heures.
- ✓ Une assiette équilibrée doit contenir pour $\frac{1}{2}$ des légumes, pour $\frac{1}{4}$ des féculents (pommes de terre, riz, pâtes...) et pour $\frac{1}{4}$ des protéines (poisson, viande, œuf...), ainsi qu'un dessert sans sucre (fruits, produit laitier...).
- ✓ Bois entre 1 et 2 litres de boissons non sucrées par jour (eau - thés...)
- ✓ Redécouvre le goût des aliments en les cuisinant toi-même.
- ✓ Sale le moins possible (le sel favorise l'hypertension et les maladies cardiovasculaires).
- ✓ Réduis ta consommation en sucre simple (chocolat, boissons sucrées, biscuits...), il favorise la prise de poids et le diabète.
- ✓ Evite les grignotages.
- ✓ Fais du sport régulièrement

De saines habitudes alimentaires t'aideront également à réduire les risques de maladies, comme :

- ✓ les maladies cardiaques
- ✓ certains cancers
- ✓ le diabète
- ✓ l'ostéoporose

Questionnaire sur l'alimentation

1. **Prends-tu régulièrement un petit-déjeuner avant de venir à l'école ?**

oui non

Si non pourquoi ?

2. **Manges-tu régulièrement une collation à 10h ?**

oui non

Si oui laquelle :

fruit barre chocolatée barre de céréales

viennoiserie, croissant pain complet

autre : _____

3. **Quelle quantité d'eau bois-tu par jour ?**

moins d'un litre entre 1-1.5 litres plus d'un litre et demi

4. **Quelle est ta consommation en soda (coca, fanta...) par semaine?**

je n'en consomme pas occasionnelle < 2 bouteilles (33cl)

2-5 bouteilles supérieure à 5 bouteilles

5. **Consommes-tu quotidiennement des fruits ?**

oui non

Si non pourquoi ?

6. **Consommes-tu quotidiennement des légumes ?**

oui non

Si non pourquoi ?

7. **Privilégies-tu les aliments à base de farine complète (riz complet, pâtes complètes, pain complet...)**

oui non

8. **Grignotes-tu entre les repas (hormis les 10 heures et le goûter) ?**

- jamais occasionnellement souvent quotidiennement

9. **Pour quelles raisons t'arrive-t-il de manger entre les repas ?**

- stress ennui fatigue faim avant le sport par habitude
 sans raison

10. **Lors de grignotage que manges-tu ?**

- pain fruit légume chocolat biscuit bonbon
 autre : _____

11. **T'arrive-t-il de sauter un repas ?**

- oui non

Si oui pourquoi ?

12. **Consommes-tu du café ou des boissons énergétiques (Red Bull...) ?**

- jamais occasionnellement souvent très souvent

13. **Bois-tu de l'alcool ?**

- jamais rarement occasionnellement (< 2 verres/semaine)
 souvent (> 2 verres/semaine)

14. **Fumes-tu ?**

- jamais occasionnellement souvent très souvent

15. **Ajoutes-tu souvent du sel dans tes repas ?**

- oui non

16. **À quelle fréquence te rends-tu au Mac Donald ?**

- jamais occasionnellement souvent très souvent

17. **Cuisines-tu ?**

- jamais occasionnellement souvent quotidiennement

18. Durant la pause de midi :

- Je prends le plus souvent le temps de manger tranquillement un repas équilibré.
- Je ne prends pas vraiment le temps de manger et consomme fréquemment un sandwich ou un fast food.

19. Penses-tu avoir une alimentation saine et équilibrée ?

- oui non

Si oui pourquoi ?

Si non que pourrais-tu changer pour l'améliorer ?

À partir du questionnaire sur l'alimentation, je suis prêt(e) à prendre des engagements pour améliorer ma santé.

Pour chaque objectif, note dans le tableau (pages suivantes) les **avantages** que tu auras à modifier ou à maintenir ces habitudes en matière d'alimentation.

Pour chaque objectif que tu vas te fixer, il est nécessaire de le prévoir dans une **période de temps** pour modifier tes habitudes (ex : dès maintenant pour 1 mois, dès maintenant jusqu'à Noël, Carnaval, Pâques, dès maintenant et jusqu'à la fin de l'année...)

Voici quelques exemples d'objectif à te fixer :

- ✓ Je prends régulièrement un petit-déjeuner.
- ✓ Je privilégie les fruits pendant la collation de 10 heures ou pendant le goûter.
- ✓ J'évite de grignoter entre les repas (hormis les 10 heures et le goûter).
- ✓ J'essaie de boire 1.5 litre de boissons saines (eau, thé...).
- ✓ Je remplace ma consommation de soda ou boissons énergétiques (Red Bull) par de l'eau.
- ✓ Je consomme quotidiennement 2 portions de fruits par jour (1 portion = taille du poing).
- ✓ Je consomme quotidiennement 3 portions de légumes par jour (1 portion = taille du poing).
- ✓ Je privilégie les féculents à base de farine complète (pain, riz, pâtes à la farine complète).
- ✓ Je prends régulièrement 3 repas par jour.
- ✓ Je prends le temps de manger (au moins 30 minutes par repas) autour d'une table.
- ✓ Je diminue ma consommation d'alcool.
- ✓ Je diminue ma consommation de cigarettes.
- ✓ Je sale moins ma nourriture.
- ✓ Je réduis ma consommation d'aliments riches en graisse (chips, charcuteries, frites, viennoiseries...)

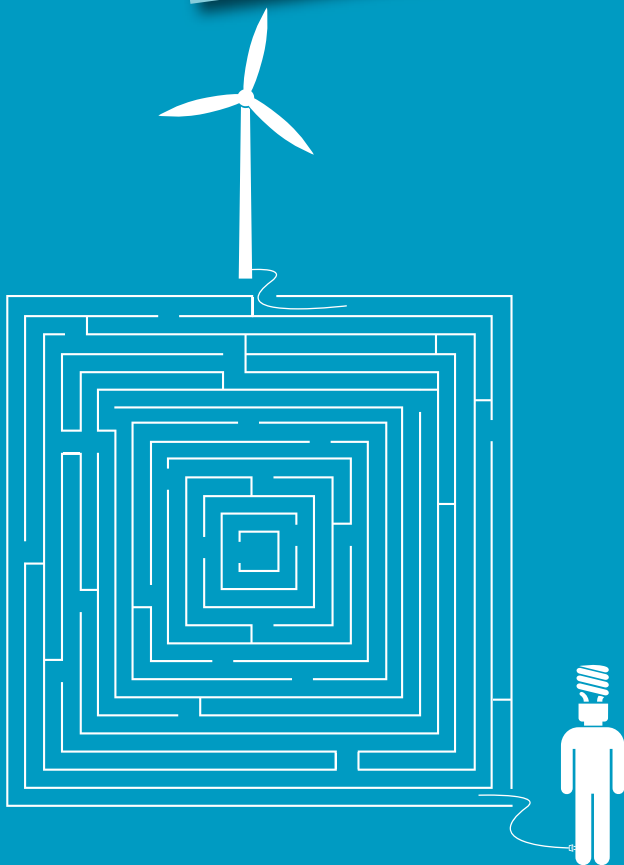
| Date | Engagement que je suis prêt à tenir | Avantages qui vont découler de ce changement | Evaluation personnelle à la fin de la période | Remarques personnelles |
|-----------|-------------------------------------|--|---|------------------------|
| Septembre | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Octobre | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Novembre | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Décembre | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Janvier | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Février | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Mars | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Avril | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Mai | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |
| Juin | | | ☺ ☺ ☺ ☺ | |

2ème ANNEE

| Date | Engagement que je suis prêt à tenir | Avantages qui vont découler de ce changement | Evaluation personnelle à la fin de la période | Remarques personnelles |
|-----------|-------------------------------------|--|---|------------------------|
| Septembre | | | 😊 😐 😞 | |
| Octobre | | | 😊 😐 😞 | |
| Novembre | | | 😊 😐 😞 | |
| Décembre | | | 😊 😐 😞 | |
| Janvier | | | 😊 😐 😞 | |
| Février | | | 😊 😐 😞 | |
| Mars | | | 😊 😐 😞 | |
| Avril | | | 😊 😐 😞 | |
| Mai | | | 😊 😐 😞 | |
| Juin | | | 😊 😐 😞 | |

| Date | Engagement que je suis prêt à tenir | Avantages qui vont découler de ce changement | Evaluation personnelle à la fin de la période | Remarques personnelles |
|-----------|-------------------------------------|--|---|------------------------|
| Septembre | | | 😊 😐 😞 | |
| Octobre | | | 😊 😐 😞 | |
| Novembre | | | 😊 😐 😞 | |
| Décembre | | | 😊 😐 😞 | |
| Janvier | | | 😊 😐 😞 | |
| Février | | | 😊 😐 😞 | |
| Mars | | | 😊 😐 😞 | |
| Avril | | | 😊 😐 😞 | |
| Mai | | | 😊 😐 😞 | |
| Juin | | | 😊 😐 😞 | |

Ma planète



Sais-tu que...

En réduisant la température d'un logement de 1°C, il est possible de réaliser une économie d'énergie de 7% environ.

Un radiateur fonctionne par rayonnement. Couvrir un radiateur amoindrit considérablement son efficacité.

Les pays de l'Union Européenne ont approuvé un règlement visant à réduire de 73% la consommation d'électricité, en mode veille, des appareils électroménagers et des équipements de bureau d'ici à 2020.

En remplaçant une ampoule de 40W par une ampoule correspondante à basse consommation (11W), la consommation d'électricité est divisée par quatre.

Les appareils électroménagers sont répertoriés par catégorie (A à E) en fonction de leur consommation énergétique. Un réfrigérateur de classe A (basse consommation) consomme 3 fois moins d'électricité qu'un appareil similaire mais de classe C.

Une douche de 4 minutes représente environ 80L d'eau, un bain en utilise plus de 200L.

Une bouilloire consomme environ 2400W et il lui faut environ 2 minutes pour chauffer 1 litre d'eau, contre plus de 5 minutes sur une plaque électrique à 1500W.

Pour maintenir 1,5 litre d'eau en ébullition, il faut une puissance de 720W alors que 190W suffisent si l'on place un couvercle sur la casserole.

En moyenne, un arbre fournit environ 40kg de papier. Pour recycler du papier, il faut 6 fois moins d'eau et 4 fois moins d'énergie que pour fabriquer du papier neuf.

Recycler l'aluminium nécessite pratiquement deux fois moins d'énergie qu'il n'en faut pour sa fabrication. Une tonne d'aluminium recyclé permet ainsi d'économiser l'équivalent d'une année de consommation électrique de trois personnes.

Le PET recyclé peut-être utilisé dans la production de vêtements (genre polaire). Avec 27 bouteilles d'eau, on peut fabriquer 1 pull. Chaque tonne de plastique recyclé fait économiser entre 600 et 800 kg de pétrole brut.

Les déchets toxiques (piles, médicaments, batteries automobiles...) peuvent avoir des conséquences graves sur l'environnement. Ils s'infiltrent dans l'eau et le sol et contaminent gravement la faune et la flore. Ils doivent impérativement être traités de manière adaptée.

Les 75 % des terres sont cultivées pour nourrir le bétail.

Un animal d'élevage consomme 10 à 15 kg de farine pour fabriquer 1 kg de viande.

Actuellement la consommation moyenne de viande est de plus de 200 gr./jour pour un Européen et de 10 gr./jour pour un Indien ou un Africain.

La viande est un aliment possédant des protéines de grande valeur pour notre alimentation. Toutefois il est superflu de la consommer quotidiennement, car les protéines végétales peuvent équitablement les remplacer.

En consommant des produits locaux de saison nous réduisons considérablement l'énergie utilisée pour leur transport, et diminuons ainsi la pollution.

Ecologie au quotidien

L'écologie et les dispositions prises pour améliorer la situation écologique de la planète, ne sont pas réservées aux seuls pays ou grandes entreprises. Chaque individu a la possibilité d'ajouter sa pierre à l'édifice et de participer à l'effort mondial. Comme dit l'adage bien connu : « C'est avec de petits ruisseaux que l'on fait de grandes rivières ». Si chacun fait un petit effort le résultat global sera gigantesque !

Test : Ma manière de traiter ma planète

Afin de savoir que faire et ce que l'on peut améliorer dans son quotidien, voici un petit questionnaire d'évaluation :

Alimentation :

A. Je mange de la viande ou du poisson

- 1 Deux fois par jour
- 2 Plus d'une fois par semaine
- 3 Une fois par semaine

B. Je mange des produits locaux ou de saison

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

C. Je bois de l'eau en bouteille ou du soda

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

D. Je mange des produits surgelés ou des conserves

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

A la maison :

E. En hiver, chez moi, je porte le plus souvent

- 1 Un tee-shirt
- 2 Un pull léger
- 3 Un gros pull

F. Quand je me lave, je prends

- 1 Toujours un bain
- 2 Souvent un bain
- 3 Plutôt une douche

G. Je laisse mes appareils électriques en mode veille

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

H. Quand je chauffe de l'eau, je mets le couvercle

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

**I. J'utilise des appareils de faible consommation électrique
(Catégorie A)**

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

J. J'utilise des ampoules à faible consommation électrique

- 1 Rarement
- 2 Parfois
- 3 Souvent

A l'école :**K. Pour aller à l'école, j'utilise**

- 1 Un bus ou un train (transport public)
- 2 Mes jambes (vélo, à pied)
- 3 Une voiture

L. Je choisis des feuilles en papier recyclé

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

M. En hiver, je laisse les fenêtres ouvertes

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Rarement

N. J'éteins les lumières en quittant une classe

- 1 Rarement
- 2 Parfois
- 3 Souvent

Bonus :**Chez moi, je trie**

- Le papier
- Le verre
- L'aluminium
- Le fer blanc
- Les piles
- Les déchets organiques (compost)
- Le pet

Résultats :

| | | | | | | |
|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| A 1= 1pt | B 1= 3pts | C 1= 1pt | D 1= 1pt | E 1= 1pt | F 1= 1pt | G 1= 1pt |
| 2= 2pts | 2= 2pts | 2= 2pts | 2= 2pt | 2= 2pts | 2= 2pts | 2= 2pts |
| 3= 3pts | 3= 1pt | 3= 3pts | 3= 3pt | 3= 3pts | 3= 2pts | 3= 3pts |
| H 1= 3pts | I 1= 3pts | J 1= 1pt | K 1= 2pts | L 1= 3pts | M 1= 1pt | N 1= 1pt |
| 2= 2pts | 2= 2pts | 2= 2pts | 2= 3pts | 2= 2pts | 2= 2pts | 2= 2pts |
| 3= 1pt | 3= 1pt | 3= 3pts | 3= 1pt | 3= 1pt | 3= 3pts | 3= 3pts |

Un demi-point de plus est attribué pour chaque case cochée dans la partie bonus.

Total : _____

Mon score est entre 14 et 26 :

Je laisse faire et je me contente de profiter de la planète.
Mon comportement est inadapté et je dois réagir !

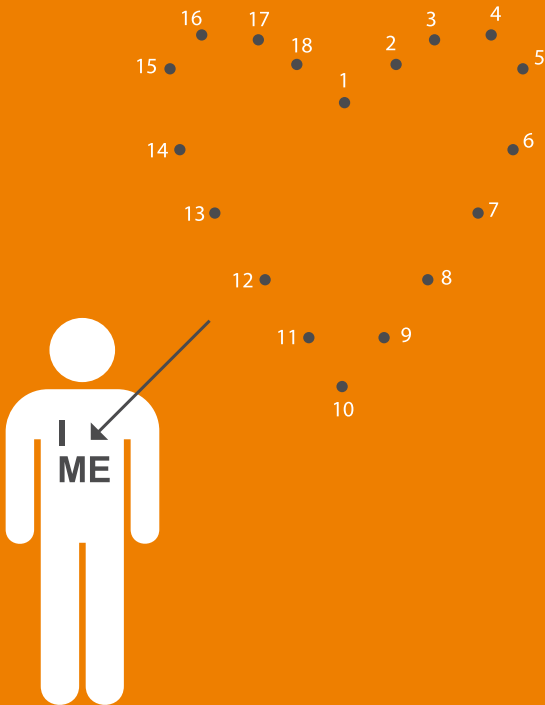
Mon score est entre 27 et 37 :

Je suis prêt(e) à m'investir plus pour la planète, mais j'ai de la peine à faire vraiment le pas décisif. Courage !

Mon score est entre 38 et 49 :

Je me sens impliqué dans le futur du monde et j'assume mes responsabilités.

Estime de soi



« Miroir, miroir... dis-moi comment est mon estime !!! »

« Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. Je suis moi et tout ce que je suis est unique. Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement. Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même et les autres. Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant. Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui ».

Virginia Satir

Définition :

L'estime de soi est le résultat du regard qu'une personne porte sur elle-même : sur son apparence physique, sur ses compétences, sur ses réussites professionnelles et personnelles, sur la richesse de sa vie affective. La réussite de l'un ou de plusieurs de ces domaines ne garantit pas l'estime de soi. Elle est le résultat d'un équilibre entre ces différents aspects. L'estime de soi est une valeur fragile et changeante, qui augmente lorsque nous vivons en respectant nos propres valeurs et qui diminue chaque fois que notre comportement n'est pas cohérent avec elles.

Petit test :

Ce test est à effectuer au début de ta première année d'étude, puis une seconde fois au terme de ton cursus, afin d'avoir une idée précise de ton évolution personnelle.

Pour chaque affirmation, coche la case qui correspond le mieux pour toi.

1. Je m'accepte en tant que personne.

Toujours Souvent Parfois Jamais

2. J'ai confiance en moi.

Toujours Souvent Parfois Jamais

3. Je sais m'affirmer.

Toujours Souvent Parfois Jamais

4. Je suis aimé par la plupart des gens.

Toujours Souvent Parfois Jamais

5. Je m'exprime facilement dans un groupe.

Toujours Souvent Parfois Jamais

6. Je mérite d'être heureux.

Toujours Souvent Parfois Jamais

7. J'estime que mon opinion est aussi importante que celle des autres.

Toujours Souvent Parfois Jamais

8. « C'est humain de commettre une erreur », tu te dis cela lorsque tu te trompes.

Toujours Souvent Parfois Jamais

9. T'est-il facile d'écouter une critique justifiée qu'on t'a faite ?

Toujours Souvent Parfois Jamais

10. Es-tu capable de dire à un autre que tu n'acceptes pas son comportement à ton égard ?

Toujours Souvent Parfois Jamais

11. Lorsqu'une relation devient insupportable, es-tu capable d'y mettre un terme ?

Toujours Souvent Parfois Jamais

12. As-tu la capacité de dire non lorsque c'est nécessaire ?

Toujours Souvent Parfois Jamais

RESULTATS :

Chaque fois que tu réponds « Toujours », compte 3pts.

Chaque fois que tu réponds « Souvent », compte 2 pts.

Chaque fois que tu réponds « Parfois », compte 1pt.

Chaque fois que tu réponds « Jamais », compte 0 pt.

Total début de la 1^{ère} année : _____

Total fin de la 3^{ème} année : _____

De 0 à 15 points :

Il y a des obstacles à dépasser, mais tu vas gagner de nouveaux points en travaillant ton estime (voir les exercices qui suivent) . Ta vie en sera facilitée !

De 16 à 25 points :

Tu es en route. Il te reste à développer certains points importants (voir les exercices qui suivent).

De 26 à 36 points :

Tu as déjà une estime de toi « respectable » ! En trouvant sur quels aspects progresser, tu trouveras un plaisir toujours plus grand à vivre au milieu des autres.

Exercices pour augmenter l'estime de soi :

A chaque début d'année scolaire, choisis de travailler 2 des 6 thèmes présentés ci-dessous :

1 Renforcer la valeur que tu t'accordes en tant que personne en portant un regard positif sur toi-même.

- ✓ Inscris 5 qualités qui te décrivent.
- ✓ Quelles qualités ton entourage reconnaît-il en toi ?
- ✓ Décris une situation ou un moment de ta vie où tu t'es senti fier de toi.
- ✓ Que penses-tu apporter d'unique à ton entourage ?
- ✓ Comment voudrais-tu qu'on se souvienne de toi lorsque tu auras quitté ce monde ?

2 Renoncer au perfectionnisme pour soi-même et pour les autres en te disant : « J'ai le droit de faire bien, personne ne me demande d'être parfait »

3 Prendre soin des liens amicaux et familiaux en cultivant tes relations avec les personnes qui sont importantes pour toi.

4 Communiquer d'une manière claire et ouverte avec les autres.

- ✓ As-tu des personnes assez proches de toi qui te comprennent et à qui tu peux te confier sans crainte ?
- ✓ Apprends à exprimer tes besoins et ton ressenti sans culpabilité.

5 Reconnais les éléments négatifs les plus importants de ton dialogue intérieur.

- ✓ Lorsque tu t'es trompé de route, que te dis-tu ?
- ✓ Quelqu'un te complimente et te remercie, que dis-tu ?
- ✓ Tu rends un service sans en avoir trop envie, que te dis-tu à propos de toi-même ?
- ✓ Tu essaies un pantalon ou une veste, que te dis-tu ?
- ✓ Quelqu'un te répond méchamment, que te dis-tu à propos de toi-même ?
- ✓ Si ton dialogue intérieur est plutôt négatif, comment peux-tu le transformer en un dialogue positif ?

6 Renforce ta conviction d'avoir des compétences qui te permettent de faire face à la vie.

- ✓ Nomme 10 forces personnelles que tu te reconnais.
- ✓ Ecris des affirmations positives qui t'encourageraient.
- ✓ Quelles sont tes principales ressources intérieures et extérieures ?
- ✓ Qu'est-ce qui te réussit presque toujours ?
- ✓ Nomme les réussites de ta vie.

Conclusion :

« On devient ce que l'on pense, on devient ce que l'on regarde, on devient ce que l'on écoute, on devient ce que l'on aime ».

R. Poletti

Etre tout ce que l'on peut être c'est ce que permet une saine estime de soi. Il s'agit du projet de toute une vie car chaque jour nouveau porte avec lui des défis à relever, des difficultés à surmonter et aussi des joies à savourer.

