

# En accord avec ton corps

*Document à destination des professionnels*

## Objectifs du programme

Encourager les adolescents, entre 9 et 16 ans, à adopter des comportements favorables à leur bien être en apportant des connaissances sur l'alimentation, en pratiquant une activité physique et en travaillant l'image de soi tout en créant du lien social.

## Public et orientation

Adolescents 9 à 16 ans résidant sur le territoire du Douaisis présentant un isolement social et/ou une carence en terme de connaissances en alimentation et/ou de pratique d'activité physique avec une problématique de confiance en soi. Une attention particulière sera portée aux personnes en situation de précarité.

L'orientation peut être faite par toute personne repérant qu'il pourrait être intéressant pour l'adolescent de participer à ce programme.

Des réunions d'informations au programme seront réalisées avant chaque cycle, l'évaluation des besoins et attentes sera effectuée par l'infirmière lors d'un bilan initial.

## Accompagnement

Le programme se déroulera sur une semaine complète, lors des périodes de vacances scolaires. L'infirmière sera leur référente tout au long du programme, et les différents ateliers seront également animés par une éducatrice médico-sportive et une diététicienne.

## Les ateliers

Les ateliers aborderont différentes thématiques et auront pour objectifs de :

- Promouvoir l'intérêt d'avoir une alimentation saine et variée, en accord avec les besoins corporels.
- Faire découvrir l'offre existante en activité physique sur le territoire du Douaisis en pratiquant les activités afin d'inciter les adolescents aux pratiques d'activités physiques et les encourager à poursuivre.
- Valoriser les compétences et les capacités de chacun au travers des ateliers tout en favorisant l'échange et le partage grâce à des temps de paroles à la fin de chaque journée pour permettre à l'adolescent de s'exprimer sur les activités effectuées ainsi que sur les connaissances et compétences acquises.
- Travailler l'estime de soi et la confiance en soi au travers de chacun des ateliers.
- Créer du lien entre les adolescents et avec les professionnels de santé.

Plateforme Santé Douaisis

299 Rue Saint Sulpice Bâtiment Arsenal 59500 Douai

secretariat@santedouaisis.fr 03.27.97.97.97

### Etape 1

Prise de contact avec la Plateforme Santé Douaisis (coordonnées au dos) : Inscription de la personne souhaitant intégrer le programme, ainsi qu'au moins un parent, à une réunion d'information.

### Etape 2

Rendez-vous pour un bilan initial afin de faire connaissance, connaître les attentes et objectifs de l'adolescent par rapport au programme.  
Un compte-rendu écrit en accord avec l'adolescent est envoyé au médecin traitant.

### Etape 3

#### Participation à la semaine "En accord avec ton corps"

	Matin 9h30 12h	Midi	Après-midi : 14h 16h30
<b>Lundi</b>	Accueil et connaissance Objectifs de la semaine Choix des activités		Atelier Activité physique
<b>Mardi</b>	Atelier Diététique		Atelier Activité physique
<b>Mercredi</b>	Atelier Activité physique	Atelier cuisine	Atelier Santé
<b>Jeudi</b>	Atelier Diététique		Atelier Image de soi
<b>Vendredi</b>	Atelier Activité physique	Repas à l'extérieur	Débrief de la semaine

### Etape 4

Rendez-vous pour un bilan final afin de faire le point sur la semaine écoulée, sur les objectifs qui avaient été fixés et sur les attentes.

Orientation éventuelle vers d'autres structures si besoin.  
Un compte-rendu écrit en accord avec l'adolescent est envoyé au médecin traitant.

### Etape 5

Rappel 3 mois après la fin du programme afin d'évaluer les changements de comportement, et être disponible si il y a un besoin d'orientation.