



L'USEP DES OUTRE-MER  
présente



# mon asso **BOOSTE** mon cerveau

# Le sport comme outil d'impact social



## SOMMAIRE

« Mon asso booste mon cerveau ! »	3
Les porteurs de projet et les partenaires	4
Comment booster le cerveau de mon enfant ?	6
Bibliographie	8
Contact	

- Le projet commun de l'USEP Outre-mer -



## « Mon asso booste mon cerveau ! »

Les comités USEP des Outre-Mer ont décidé de se réunir pour un nouveau projet commun afin de diffuser et d'explicitier aux familles l'importance de l'activité physique régulière, du sommeil et de l'alimentation pour le développement du cerveau et des capacités cognitives des enfants.

Depuis l'arrivée de la pandémie les parents sont préoccupés par la scolarité de leurs enfants : ceux-ci passent davantage de temps sur les écrans ou assis. Les comités et les ligues ont vu leur nombre de licenciés chuter, entraînant une baisse drastique de l'activité physique régulière chez les enfants. Les enseignants notent des problèmes d'attention, de concentration et de mémorisation dans les classes. La crise a également accentué un manque de sommeil chez les enfants (temps d'écran le soir plus long) et la précarité dans les familles a impacté la nutrition.

Pourtant l'activité physique, la nutrition et le sommeil jouent un rôle primordial sur le cerveau de l'enfant, sur ses apprentissages et donc sur sa réussite scolaire.

D'autre part l'exposition aux écrans impacte le développement cognitif, social et émotionnel de l'enfant, et de son cerveau.

Les associations sportives scolaires ultra-marines souhaitent donc apporter un nouvel éclairage scientifique aux familles sur ces fondamentaux et contribuer au bien-être et

à la réussite des élèves dans la société.

Pour cela, les comités USEP des Outre-mer s'associent à Cogni'Junior, pour son expertise scientifique des acquis en sciences cognitives, et à l'IREN La Réunion pour son expérience dans les actions portant sur les bienfaits des produits locaux dans notre alimentation.

L'objectif est double :

- Diffuser et explicitier auprès des familles les connaissances scientifiques des neurosciences cognitives sur l'importance de l'activité physique, de la nutrition et du sommeil dans le développement du cerveau de l'enfant.
- Utiliser l'association sportive scolaire comme un outil pédagogique pour renforcer le lien entre les différents acteurs et la réussite scolaire.



## Les porteurs de projet

### LES COMITÉS USEP OUTRE-MER

Partageant de nombreux points communs et rencontrant des problématiques communes, les comités USEP d'Outre-mer portent ensemble des projets depuis plus d'une dizaine d'années.

Pour ce nouveau projet commun, un consortium a été créé par les porteurs du projet composé des comités USEP de La Réunion, Guadeloupe et Polynésie française ainsi que des partenaires IREN Réunion et Cogni'Junior.

Dès 2021, les comités USEP de Polynésie Française, La Réunion, Guadeloupe, Martinique et Guyane bénéficieront de ce projet. Puis à l'horizon 2023, la Nouvelle-Calédonie et Mayotte.



### L'USEP, FÉDÉRATION SPORTIVE SCOLAIRE DE LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

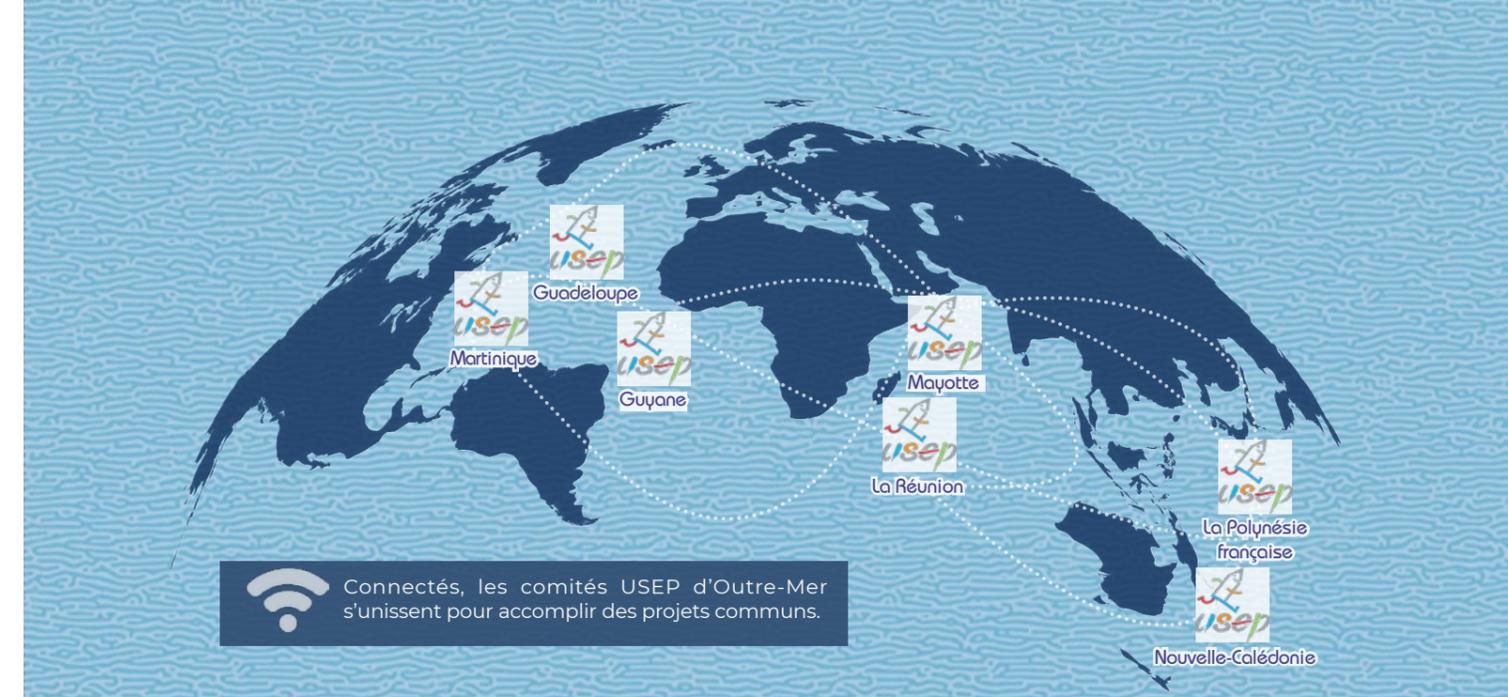
L'Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré est la fédération sportive scolaire de La Ligue de l'Enseignement pour les enfants de moins de 12 ans. Reconnue d'utilité publique depuis 1939, l'USEP est habilitée par l'Éducation Nationale à intervenir dans les écoles.

Les comités départementaux USEP s'engagent à développer des projets pour accompagner, enrichir et diversifier les enseignements scolaires. Ils sont reconnus pour leur expertise pédagogique et la qualité des rencontres sportives proposées, ainsi que la diversité des sports pratiqués. Ils proposent également des

formations gratuites à leurs adhérents dispensés par des formateurs départementaux.

L'engagement de l'USEP porte également sur la formation de tous les acteurs associatifs (enseignants, parents et enfants). Elle favorise la participation active des enfants et encourage l'engagement des parents, véritables acteurs dans les associations scolaires affiliées (élus, membres).

La présence d'une association sportive scolaire dans une école est un levier pour la relation Ecole-Famille.



## Les partenaires et intervenants

### IREN LA RÉUNION

Depuis sa création, l'IREN (Institut régional d'Éducation Nutritionnelle) essaye d'apporter une réponse aux constats révélés par les enquêtes sur les comportements alimentaires et l'activité physique des réunionnais.

Cela passe par la conception, l'animation et l'évaluation des actions ciblées et adaptées à différents publics et à différents contextes.



### COGNI'JUNIOR

Association ayant pour but d'apporter des notions de sciences cognitives par des scénarios illustrés à un jeune public de façon vulgarisée et amusante. Il permet aussi aux étudiants d'apprendre à vulgariser le savoir qu'ils possèdent.



### GRENE MONDE

Ce laboratoire indépendant de « neurosciences cognitives, apprentissages et transitions éducatives » œuvre à la fois dans le champ de l'éducation et des neurosciences. Son objectif est de réfléchir à l'apprentissage du futur, en lien avec les techniques numériques et innovantes.



## Comment booster le cerveau de mon enfant ?

Afin de répondre au mieux aux objectifs du projet « Mon asso booste mon cerveau ! » des actions concrètes et pratiques et des outils seront proposés aux associations scolaires USEP et aux familles.

**Le triptyque Sport-Alimentation-Sommeil est le cœur de ce projet des Outre-mer.**

### Des rencontres sportives associatives

Des rencontres sportives associatives multiples où l'enfant est véritablement acteur du projet.



Des actions Sport famille avec un axe développement durable viennent en cohérence avec les conclusions du congrès des enfants de l'Usep de 2019.



### Une application numérique

Création d'une application pour les familles, avec des ressources audio et illustrées.

### Un livret illustré

Conçu pour les parents, le livret « Comment booster le cerveau de mon enfant ? » comporte des conseils sur l'activité physique, le sommeil et la nutrition au regard des sciences cognitives.

Il contient également « Les recettes du petit sportif » élaborées à partir de produits locaux et accessibles financièrement.

Des QR codes permettront d'accéder à des audios et des illustrations de qualité pour favoriser la compréhension de tous.



### Des conférences en ligne

Invitation à des visioconférences animées par des experts.

### Des mascottes

Trois mascottes ont été imaginées et illustrées spécialement pour accompagner les enfants, leurs parents et nos associations scolaires : Kélia, Maui et l'endormi.



### Des ateliers

Organisation d'ateliers culinaires pour les maternelles et les cycle 2 : des recettes composées par des experts en sciences agronomiques, à partir de produits locaux afin de privilégier les circuits courts.



### Des défis culinaires

Des défis seront lancés à partir du 18 novembre, lancement de la fête des fruits et légumes frais organisée par l'IREN.

### Des causeries

À destination des parents, organisation de causeries « Ne sous-estimez pas le potentiel de vos enfants » portant sur l'activité physique et sportive régulière, la nutrition et le sommeil.



### Des formations locales

Des micro-formations à l'attention des adhérents (parents et enseignants), dispensées par des animateurs USEP spécialement formés.

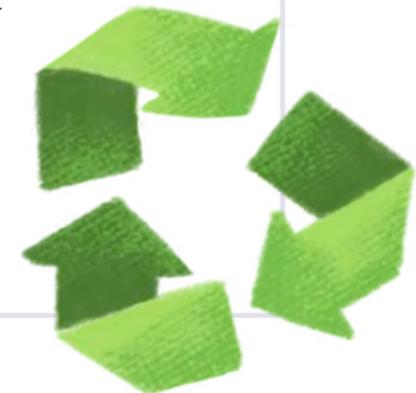
La sensibilisation des ATSEM dans les écoles affiliées aux comités USEP.

### Un poster

Un poster illustré où des athlètes de haut niveau originaires des Outre-mer délivrent des conseils et de courts témoignages à propos de nutrition, de sommeil et d'entraînements sportifs.

### L'Agenda 21

Contribution à un certain nombre d'objectifs de l'Agenda 21, dans une démarche d'Éducation au Développement Durable.



# Bibliographie



## 1. «Apprendre! Les talents du cerveau, le défi des machines » Stanislas Dehaene.

Professeur au Collège de France en Psychologie cognitive expérimentale, après avoir occupé pendant près de dix ans la fonction de directeur de recherche à l'Inserm.

*Extraits : «Glucose, oxygène, vitamines, fer, iode, acides gras, nutriments les plus divers : tous ces ingrédients sont essentiels au cocktail d'une enfance réussie. (...) Faire et défaire quelques millions de synapses par seconde exige une alimentation équilibrée, une bonne oxygénation et de l'exercice physique». «Le sommeil n'est pas une simple période d'inactivité (...). il semblerait que le sommeil profond permette la consolidation et la généralisation des connaissances, tandis que le sommeil paradoxal renforce les apprentissages perceptifs et moteurs.»*



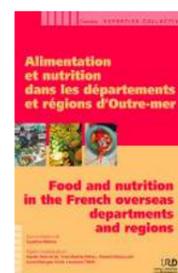
## 2. Projet pour le sport français, CNOF AG 2019

Utiliser le Sport et l'Olympisme comme outil pédagogique pour le plaisir d'apprendre. Le sport joue un rôle fédérateur et de contribution sociétale (éducation des jeunes, bien-être et santé pour tous, promotion de l'égalité des chances).



## 3. Rapport d'information Délégation Sénatoriale n°140 Nov 2018, Quels tremplins pour le sport en Outre-mer ?

En partenariat avec les territoires, engager une déclinaison adaptée et amplifiée des politiques de « sport santé » et valoriser les comités et ligues proposant des programmes de « sport santé » accessibles à tous.



## 4. Expertise scientifique sur l'état nutritionnel et l'alimentation des populations ultramarines 2020 (Editions IRD)

L'état nutritionnel et les comportements alimentaires des populations dans les Outre-mer français constituent des enjeux socio-économiques et de santé publique spécifiques. Les Drom font en effet face à des prévalences de surpoids, d'obésité et de diabète plus élevées que dans l'Hexagone. Un comité d'experts propose 24 recommandations d'actions et d'études pour éclairer les politiques publiques de nutrition dans le domaine français ultramarin.

Il s'agit de réfléchir à une adaptation de certains repères de consommation pour chaque Drom en fonction des niveaux de consommation de certains aliments et des prix alimentaires locaux (promotion de régimes alimentaires favorables à la santé, comprenant des productions locales existantes ou pouvant être développées localement.)



Pour en savoir plus  
**CONTACTEZ-NOUS**

### Coordinatrice du projet

Isabelle Sahai

[isahai@laligue-usep.org](mailto:isahai@laligue-usep.org)

### Coordinateur administratif du consortium USEP Outre-mer

Thierry Grimaud

[tgrimaud@laligue-usep.org](mailto:tgrimaud@laligue-usep.org)

### Directeur de l'IREN

Funteu Nana Fridor

[www.iren-run.fr](http://www.iren-run.fr)

### Présidente de Cogni'Junior

Roselyne Chauvin

[www.cognijunior.org](http://www.cognijunior.org)