

SOMMAIRE

Ecoles primaires

AYENT- ARBAZ	4
SAINT-MARTIN	6
SAXON	9
VERCORIN	12

Cycles d'orientation

AYENT- ARBAZ	14
LEYTRON	16
NENDAZ	18

Secondaire II

LYCEE COLLEGE DES CREUSETS	21
----------------------------	----

Portrait de l'école

Ecole primaire Ayent-Arbaz

Cycles 1 et 2

4 bâtiments scolaires

445 élèves

32 enseignant·e·s

Parchet Grégory – 078 / 849 11 58 -

adjointprim@ayent.ch



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Récréations en mouvement

Projet(s) mis en place

Des caisses de jeux ont été mises en place pour les élèves lors des récréations afin de favoriser des pauses en mouvement. Chaque semaine, chaque degré à la possibilité de disposer d'une nouvelle caisse avec des jeux différents. Les élèves qui ne souhaitent pas participer aux jeux proposés peuvent rester dans les « Zones libres ».

Raisons de la mise en place du projet

La seule activité proposée était le football. Cette activité qui ne plaît pas à tout le monde peut se révéler discriminatoire et certains élèves se voir exclus. Désireux de proposer des récréations en mouvement et de faire découvrir de nouveaux jeux aux élèves, un groupe de travail a été constitué et a proposé ce projet aux collègues.

Objectifs à atteindre

Privilégier les pauses en mouvement, faire découvrir de nouvelles activités aux élèves, favoriser l'interaction.

Activités ou actions réalisées

Réalisation

Les caisses sont positionnées devant la classe des 7H.

Dans chaque caisse, il y a une feuille avec du contenu, le numéro de la caisse et le titre des jeux proposés.

Chaque semaine, un élève par classe est responsable du rangement de la caisse et de la vérification de l'inventaire. Il se coordonne avec l'élève de l'autre classe du même degré.

Le tournus est affiché vers les caisses. Chaque semaine, les classes changent de caisses donc de lieu dans les cours.

Chaque numéro de caisse correspond à un emplacement dans les cours de récréation.

Des zones « libres » sans jeux sont disponibles pour les enfants qui ne souhaiteraient pas jouer. Elles se situent dans la cour du haut, dans les gradins (pour rester assis), sous le couvert entre les 2 bâtiments et vers l'entrée de la salle de gym.

Le plan de surveillance des récréations par les enseignant·e·s ne change pas.

Le matériel proposé a un certain coût. Les élèves irrespectueux du matériel s'en verront privés.

Un bilan a été fait auprès des élèves afin de voir ce qui peut être amélioré.

Ressources

Achat de matériel dans un magasin de sport pour CHF 622.-

Date de réalisation et durée

Après les vacances de Pâques jusqu'à la fin de l'année scolaire. Le but est de, chaque année, proposer de nouveaux jeux.

Evaluation

Valeurs ajoutées du projet et partage de bonnes pratiques

Mise en place simple, moindre coût (moins de CHF 1.50.- par élève), facilité à proposer de nouveaux jeux/ nouvelles activités durant l'année.

Changements dans les écoles suite à la mise en place du projet

Moins de problèmes lors des récréations, les élèves ne s'ennuient plus, les élèves de tous les degrés participent à tous les jeux, ils rentrent en classe en étant « défoulés » et plus calmes.



réseau d'écoles21

réseau cantonal d'écoles
en santé et durables

valais



Aperçu des mesures en promotion de la santé

Ecole primaire de Saint-Martin

Portrait de l'école

Ecole de Saint-Martin

Cycles 1 et 2

1 bâtiment scolaire

56 élèves

8 enseignant·e·s et 1 stagiaire

Nadia Haefliger-Chevrier



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Créer du lien entre les différents acteurs de l'école

Projet(s) mis en place

Durant 3 ans, des ateliers spécifiques avec divers thèmes : expositions, activité musicale pour les personnes résidentes du bâtiment, ateliers d'écriture pour les retraités du village, etc. Ces ateliers ont volontairement été créés en mélangeant les degrés, les classes, les enseignant·e·s. Les thèmes ont également été choisis selon plusieurs domaines : français, AC&M, art et culture, sciences et géographie, cuisine, chant, etc.

En 2021-2022 : un spectacle théâtral et musical comprenant plusieurs saynètes ainsi que plusieurs chants et chorégraphies (1H à 8H).

Raisons de le mise en place du projet

- Décloisonner les classes et recréer une appartenance forte à notre école après 2 années scolaires marquées par le Covid 19 (échanges et projets d'école très limités en raison des normes sanitaires)
- Clôturer ces 4 premières années d'adhésion au Réseau d'écoles21 par un projet d'envergure impliquant toutes les classes
- Mettre tous les élèves en situation de réussite, dans la mesure de leurs capacités
- Permettre à tous de vivre la réalisation d'un projet particulier

Objectifs à atteindre

- Prendre en compte l'autre : échanger les points de vue, entendre et tenir compte des divergences lors de la mise en scène, assumer sa part de responsabilité dans la réalisation du projet collectif
- Mieux se connaître : se faire confiance, exploiter ses forces et surmonter ses limites, percevoir l'influence du regard des autres, oser se dépasser, développer ses capacités de coordination et son sens créatif
- Action dans le groupe : reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun, participer à l'élaboration d'un projet commun, apprendre au contact des autres
- Sentiment d'appartenance : regrouper tous les élèves et tout le corps enseignant autour d'un projet commun

Activités ou actions réalisées

Réalisation

- Choix du thème ou fil conducteur du spectacle : « Le voyage »
- Sélection des saynètes, des chants...
- Rédaction des textes de transition pour créer le lien entre les différents éléments du spectacle (L'histoire générale : 3 enfants qui, au cours de leurs différents voyages et de leurs rencontres parfois étranges, récoltent des « trésors » sous la forme physique de pièces de puzzle avec les mots « amour », « amitié », « partage » et « tolérance » qui représentent les vrais trésors de la vie.)
- Adaptation de certains textes à la sauce hérensarde pour donner un côté local
- Création des décors notamment les fleurs, les oiseaux, les pièces du puzzle ou les pyramides d'Euseigne (AC&M)
- Mémorisation des textes, des chants, des chorégraphies et du jeu de scène
- Invitation au spectacle (date, horaires...) et création d'un petit programme
- Afin de garder le fil rouge de lien et de partage, soutien financier (petite tirelire à la sortie) à l'association valaisanne MaRaVal, qui œuvre pour aider les familles touchées par des maladies rares (plusieurs familles concernées)

Ressources

- Elèves, parents (costumes, accessoires, gâteaux pour le goûter), enseignant-e-s, direction d'école, concierge (mise en place des décors, éclairages et petit rôle sur scène dans le spectacle) commune de Saint-Martin (mise à disposition gratuite des locaux et petit budget extraordinaire accordé)

Evaluation

- L'ambiance de toute l'école se trouve sensiblement améliorée. Les élèves par ailleurs citent ce projet comme un moment fort de leur année !
- Lorsque, malheureusement, l'école vit des moments difficiles (situation de deuil par exemple), tout naturellement, les élèves vont facilement décroquer les classes pour aller avec d'autres camarades, apporter de l'aide ou chercher réconfort vers un grand frère, une grande sœur ou un copain. Cela se fait sans que l'on ait besoin d'y penser, de s'organiser, ce qui est véritablement salvateur dans des instants où l'on n'a ni le temps ni les moyens d'anticiper
- Les enseignants apprennent à travailler avec les autres collègues, ce qui parfois est complexe dans le métier qui se veut plutôt un travail très solitaire
- En même temps, on amorce le dialogue entre enseignant·e·s, entre élèves



Portrait de l'école

Ecoles de Saxon

Cycles 1 et 2

1 bâtiment scolaire

550 élèves

48 enseignant·e·s

Michelle Grandjean Böhm



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Projet Natur'cab : Nature – cabane nomade – école en plein air – économie circulaire – projet participatif

Projet(s) mis en place

Avec l'aide d'un éco-constructeur et selon un système participatif, les élèves de 2H ont imaginé, réfléchi et construit des cabanes écologiques et nomades pour l'école en plein air

Raisons de la mise en place du projet

- Offrir des plages d'enseignement en lien avec les objectifs du PER, dans divers lieux intéressants de notre commune
- Décloisonner les domaines, les lieux et le temps scolaire
- Proposer des solutions alternatives en milieu public

Objectifs à atteindre

- Promouvoir la santé (école en plein air par tous temps et en toutes saisons)
- Soutenir la motivation scolaire et l'attention (décloisonnement)
- Sensibiliser à l'économie circulaire, à la biodiversité, aux ressources de la région
- Suivre le rythme naturel et les besoins fondamentaux des élèves

Activités ou actions réalisées

Réalisation

- Aout – décembre : réflexion autour des diverses habitations du monde – matériaux utilisés – mode nomade (SHS)// plans-mesures-formes (MSN)
- Janvier-avril : ingénierie forestière (collaboration avec les triages forestiers de la région – biodiversité – forêt – économie circulaire – recyclage) (SHS-FG)
- Mai : chantier participatif et construction des cabanes avec les enfants et les parents (FG)// inauguration et média (L1)
- Juin : école en plein air
- Année 2022-2023 : aménagement et équipements intérieurs – exploitation des cabanes pour tout le centre scolaire pour l'école en plein air

Ressources

- Soutien financier de la commune pour le contrat avec l'éco-constructeur
- Soutien de la bourgeoisie et des entreprises locales pour les matériaux
- Soutien des parents pour la construction, la logistique et la publicité (médias)

Date de réalisation et durée

Sur une année scolaire (2021-2022) pour les 2H, avec un prolongement l'année suivante (2022-2023) pour les équipements ou aménagements.

Usage ouvert à toutes les classes du centre scolaire.

Evaluation

Valeurs ajoutées du projet et partage de bonnes pratiques

- Créer un effet « team building » dans une école entre village, parents et enfants
- Possibilité d'aborder et de sensibiliser concrètement de jeunes élèves à des thématiques abstraites comme l'économie circulaire, l'écologie, les systèmes d'énergies propres, le fonctionnement par projet participatif ou collaboratif, les interdépendances sociales
- Mettre à disposition de toute une école et d'un village des abris nomades et respectueux de l'environnement (usage libre au public)
- Permettre l'école en plein air (un abri en cas de pluie)
- Varier les lieux d'enseignement en plein air
- Un dossier pédagogique clé en main est en cours de rédaction avec tous les formulaires et les moyens didactiques pour faciliter le projet dans d'autres écoles

Changements dans les écoles suite à la mise en place du projet

- Ce projet ouvre de nouveaux horizons pour le décroïsonnement, l'école en plein air
- Les parents se sont beaucoup impliqués et ont créé des liens dans un autre contexte lors des ateliers participatifs hors école
- Les enfants ont développé un intérêt pour l'économie circulaire, la biodiversité et l'écologie. Ils ont intégré un vocabulaire spécifique et développé un regard respectueux sur leur environnement et le travail collaboratif

Projet Natur'cab

Vidéo de présentation (Youtube)



naturcab Saxon - Martigny

Reportage (Canal 9)



A Saxon et Martigny, des
cabanes écologiques pour l'école



Portrait de l'école

Ecole de Vercorin

Cycles 1 et 2

1 bâtiment scolaire

78 élèves

10 enseignant·e·s

Ivana Mitrovic jusqu'en juin 22, puis

Eric Perruchoud



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Attention / Concentration

Projet(s) mis en place

Classes flexibles, intervention d'une ergothérapeute pour évaluer les moyens et les besoins pour l'attention et la concentration

Raisons de le mise en place du projet

Constat d'élèves déconcentrés ayant une capacité de concentration limitée

Objectifs à atteindre

Améliorer l'attention et la concentration en classe

Activités ou actions réalisées

Réalisation

Venue d'une ergothérapeute pour conseiller les enseignant·e·s et donner des pistes de moyens et d'outils à mettre en place.

Ressources

- Internes : petits matériels offerts par une enseignante du centre avec les bénéfices de son ouvrage
- Externes : ergothérapeute
- CHF 1000.- du Réseau valaisan d'écoles21 dont la moitié est utilisé pour payer l'ergothérapeute. Le reste sera utilisé pour l'achat de matériel pour les classes flexibles

Date de réalisation et durée

- Venue de l'ergothérapeute en 2020-2011
- Versement du soutien financier du Réseau valaisan d'écoles21 en mai 2022 qui entraîne l'achat du matériel pour l'année scolaire 2022-2023

Evaluation

Valeurs ajoutées du projet et partage de bonnes pratiques

L'attention est une préoccupation récurrente dans les établissements scolaires. La mise en place des salles de classe de manière ergonomique et l'accompagnement d'une ergothérapeute ont permis d'améliorer la situation.

Changements dans les écoles suite à la mise en place du projet

Evaluer les impacts de ce projet est difficile pour l'instant, car le projet est encore en cours et se poursuit à la rentrée prochaine.



Portrait de l'école

Ecoles d'Ayent-Arbaz

Cycles 1,2,3

5 bâtiments scolaires

545 élèves

47 enseignant·e·s

Emery Matthieu – direction.ecoles@ayent.ch



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

#Santé, #écran, #dépendance, #utilisation abusive

Projet(s) mis en place

La semaine sans écran

Raisons de la mise en place du projet

- Sensibiliser et rendre attentif enseignant·e·s, élèves et parents à la surexposition aux écrans
- Réfléchir à l'implémentation du numérique à l'école

Objectifs à atteindre

- Diminuer le temps passé devant les écrans chez les élèves
- Inciter les parents à un contrôle plus strict
- Montrer aux enseignant·e·s qu'il est possible de ne pas utiliser le tableau interactif dans leur pratique

Portrait de l'école

CO Leytron

cycle 3

Un bâtiment scolaire

376 élèves

42 enseignant·e·s

Christophe Jacquemettaz et

Béatrice Loetscher (personnes de contact)



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Santé et bien-être psychique des élèves, estime de soi, ambiance bienveillante dans l'école

Projet(s) mis en place

Communication non violente (CNV) comme projet d'école

Raisons de le mise en place du projet

Beaucoup de conflits et de harcèlement entre élèves, mauvaise estime de soi de certains élèves

Objectifs à atteindre

Le projet a pour but de promouvoir, à travers la CNV, des espaces de dialogue et des relations de qualité entre les élèves, ainsi qu'entre les élèves, les enseignant·e·s et leurs parents.

Ceci contribue :

- À la confiance en soi et à la compréhension mutuelle
- Au processus d'apprentissage au sein de l'école et à la maison
- Au climat scolaire bienveillant

Ces trois axes agissent directement sur la santé psychique des adolescent·e·s

Activités ou actions réalisées

Réalisation

Cours de CNV pour les élèves (deux périodes par année sur les trois ans avec une animatrice) puis rappels avec les titulaires lors des cours de projets, formation continue pour les enseignant·e·s qui le désirent, séances d'information pour les parents.

Ressources

Nous avons bénéficié des conseils et du soutien financier du Réseau valaisan d'écoles21, des conseils et de la participation de Géraldine Rausis, animatrice en CNV, des ressources financières de la direction.

Date de réalisation et durée

Le projet a commencé à la rentrée 2019 et nous allons le poursuivre en y intégrant des nouveautés sur le fond et la forme.

Evaluation

Valeurs ajoutées du projet et partage de bonnes pratiques

Recherche commune d'une ambiance saine, sereine et bienveillante en bénéficiant d'un regard extérieur.

Changements dans les écoles suite à la mise en place du projet

Il est très difficile de mesurer la confiance en soi des élèves et de quantifier les conflits. Le fait que les élèves sont conscients que des adultes pensent à leur bien-être psychique et social et agissent en conséquence est jugé comme positif. Plusieurs enseignants nous disent utiliser la CNV lors de conflits entre élèves ou entre élèves et adultes.

Le projet donne aussi une dynamique positive à la vie à l'école.



Aperçu des mesures en promotion de la santé

Cycle d'orientation de Nendaz

Portrait de l'école

Cycle d'orientation de Nendaz

Cycle 3

1 bâtiment scolaire

190 élèves

21 enseignant·e·s

Pierre Michel Bagnoud



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Respect, bienveillance, éducation, créativité

Projet(s) mis en place

1. Projet de spectacle musical et théâtral NousCNous, en lien avec les séquences #MoiCMoi
2. Introduction de la Méthode de préoccupation partagée et formation des enseignants à la lutte contre le harcèlement

Raisons de la mise en place du projet

1. Les séquences #MoiCMoi méritaient d'être partagées plus largement au sein du personnel enseignant et le spectacle leur a donné la visibilité souhaitée.
2. L'absence de méthode dans la lutte contre le harcèlement était un handicap et une source de stress importante pour l'équipe enseignante.

Objectifs à atteindre

1. Le spectacle musical et théâtral NousCNous nous a permis de développer la collaboration entre les enseignants et entre les élèves, de créer du lien et d'augmenter le sentiment d'appartenance.
2. L'introduction de la Méthode de préoccupation partagée nous permet maintenant de répondre efficacement aux situations d'intimidation et de violence.

Activités ou actions réalisées

Réalisation

1. Deux semaines hors cadre, deux artistes professionnels, l'ensemble du corps enseignant impliqué et des élèves avec carte blanche pour créer et s'exprimer artistiquement sur ce qu'elles-ils vivent au quotidien dans leur réalité d'adolescent·e·s. Textes et chansons ont ensuite été travaillés durant l'année dans les cours de français et de musique. Tous les élèves ont joué un rôle dans le spectacle.
2. Six demi-journées de formation nous ont permis de comprendre le phénomène d'intimidation entre pairs et de développer notre propre processus d'intervention pour protéger l'élève cible et accompagner les intimidateurs et les témoins vers la résolution de la situation. Les enseignant·e·s ont ensuite été formés à leur tour à l'utilisation de notre grille d'observation pour repérer au plus tôt les élèves menacés.

Ressources

1. Deux enseignants ont porté le projet par leurs compétences de mise en scène et de musique, soutenus par les artistes Céлина Ramsauer et Bernard Sartoretti. Nous avons pu compter sur le soutien financier d'Étincelles de culture, du Réseau valaisan d'écoles21, de donateurs locaux et sur les communes de Nendaz et Veysonnaz.
2. La HEPvs, par Zoe Moody et Maude Louviot, nous ont mis en contact avec des spécialistes de la lutte contre le harcèlement : Caroline Dayer, Emmanuelle Piquet et Jean-Pierre Bellon.

Date de réalisation et durée

1. Notre travail de création musicale et théâtrale NousCNous a abouti à un spectacle itinérant de sept représentations dans les rues du village de Basse-Nendaz, les 6 et 7 avril 2022.
2. Les équipes d'intervention de Méthode de préoccupation partagées sont opérationnelles. Le processus est pérenne et les nouveaux enseignants seront formés dès leur arrivée.

Evaluation

Valeurs ajoutées du projet et partage de bonnes pratiques

1. La réalisation d'un spectacle musical entièrement écrit et composé par les élèves donne l'occasion d'un vrai défi où chacun doit se dépasser.
2. Ne plus être démuni face aux situations d'intimidation et savoir précisément comment intervenir efficacement est une grande sécurité pour un établissement scolaire.

Changements dans les écoles suite à la mise en place du projet

1. Après l'effervescence du spectacle, la vie reprend son cours et le rythme se normalise, mais les élèves et les enseignant·e·s se connaissent sous un autre jour, et chacun sait que nous sommes capables de relever un pareil défi.
2. Il est trop tôt pour affirmer un changement, mais gageons que chaque situation d'intimidation résolue donnera confiance aux futurs élèves cibles et retiendra peut-être de potentiels intimidateurs de passer à l'acte.

Le projet NousCNous

Le livret



Film de présentation



réseau d'écoles21

réseau cantonal d'écoles
en santé et durables

valais



Portrait de l'école

Lycée-collège des Creusets

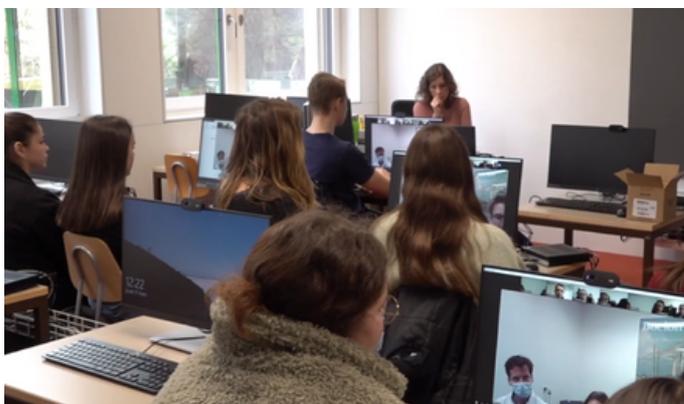
Secondaire 2

1 bâtiment scolaire principal

Environ 1'500 élèves

Environ 120 enseignant·e·s

Noémie Lamon



Projets en promotion de la santé

Thématiques prioritaires

Le sommeil chez les jeunes

Projet(s) mis en place

Nous avons mis en place une expérience sur le sommeil en collaboration avec le Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du CHUV (CIRS).

Raisons de la mise en place du projet

Le constat que les élèves semblent très fatigués et peinent à se concentrer en classe et à apprendre.

Objectifs à atteindre

Trouver des moyens pour améliorer la qualité et la durée du sommeil chez les jeunes.

Activités ou actions réalisées

Réalisation

L'expérience s'est déroulée sur deux semaines avec une classe de 20 élèves de 5^{ème} année. La première semaine est une phase d'observation de son sommeil (semaine contrôle). Chaque jour, les élèves remplissent un agenda du sommeil en inscrivant l'heure à laquelle ils pensent s'être endormis et réveillés, la qualité de leur sommeil et la qualité de l'éveil durant la journée. Les élèves ont été invité-e-s à porter une montre connectée qui fonctionne comme un actigraphe et qui évalue, par la mesure des mouvements, la durée du sommeil. Ces données ont été reportées dans l'agenda du sommeil.

La deuxième semaine est la semaine test, durant laquelle les élèves doivent changer des paramètres de leur quotidien : ne plus regarder d'écran après 20h, essayer d'avoir 9 heures dédiées au sommeil et stopper la caféine après 15h. Durant cette phase test, les élèves doivent aussi remplir quotidiennement l'agenda du sommeil.

Ressources

Nous avons demandé le protocole expérimental et les agendas du sommeil au CIRS. Plusieurs discussions avec les chercheurs du CHUV nous ont permis de bien comprendre le protocole et de s'assurer de la bonne conduite de l'expérience. Nous avons acheté 20 montres connectées, Mi Smart Band 4, d'une valeur totale de CHF 530.-.

Date de réalisation et durée

L'expérience a eu lieu en février 2022 sur deux semaines.

Evaluation

Valeurs ajoutées du projet et partage de bonnes pratiques

Cette expérience permet d'expliquer aux jeunes l'importance d'un sommeil de qualité sur entre autres l'apprentissage, la santé mentale et la santé physique. Cette sensibilisation est d'autant plus efficace que les élèves ont pu tester par eux-mêmes, au travers de l'expérience, les changements possibles sur leur sommeil en modifiant quelques habitudes.

De plus, une fois le matériel acquis, cette expérience est renouvelable chaque année avec de nouvelles classes et permet de suivre la qualité du sommeil chez les jeunes sur une longue période.

Changements dans les écoles suite à la mise en place du projet

Après analyse des données des 20 élèves ayant participé à l'expérience, nous avons constaté que le temps de sommeil a augmenté en moyenne de 27 minutes par nuit lors de la semaine test, semaine durant laquelle les élèves ont dû arrêter les écrans à 20h et stopper la caféine après 15h. Cette augmentation permettrait de gagner 3.5 heures de sommeil par semaine, soit plus de 14 heures par mois (presque 2 nuits entières !). De plus, la qualité du sommeil et de l'éveil a légèrement augmenté durant la semaine test. Finalement, les épisodes de somnolence diurne ont été divisés par deux durant la semaine de test.

Les élèves ont donc pu constater de manière scientifique et factuelle que d'éviter les écrans avant de se coucher et de limiter sa consommation de café a un effet clair sur la durée et la qualité de leur sommeil, leur permettant d'avoir une meilleure qualité d'éveil.

Une expérience pour prolonger le sommeil
Reportage de Canal 9



ecoles-sante.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

