8ème édition de « Bougez, Ramez ! »

De nombreux collégiens adoptent des comportements sédentaires dont les conséquences sur la santé sont inquiétantes : développement de l'obésité, terrain propice aux maladies chroniques….

Différentes études suggèrent que le niveau d'activité physique moyen des enfants et des adolescents aurait diminué de près de 40% en quelques décennies. Pourtant, la pratique régulière d'activités physiques, en plus de favoriser le maintien ou l'amélioration de la condition physique des enfants et des adolescents, a un effet favorable sur plusieurs aspects de la santé physique : composition corporelle et surpoids, profil lipidique, pression artérielle, risque cardiovasculaire et densité osseuse. Elle procure des bénéfices sur le plan psychologique et social et facilite également le développement cognitif et l'apprentissage scolaire.

Convaincu des bienfaits de la pratique de l'aviron en termes de santé et de sa portée éducative, le Comité départemental d'Aviron de l'Hérault, Hérault Sport et la Mutualité Française Occitanie ont développé le dispositif « Bougez, Ramez ! ».

Ce programme de promotion de l'activité physique pour la santé mis en place depuis 8 ans a déjà permis à près de **15 868** élèves en classe de 5ème de s'initier à l'aviron, de tester leur condition physique et d'être sensibilisés à l'équilibre alimentaire.

« Bougez, Ramez ! » propose une initiation ludique au rameur ergomètre d'aviron sur 500 mètres vidéo projeté sur un grand écran où chaque élève a reçu les conseils d'un spécialiste de l'aviron indoor.

La pratique de l'aviron encadrée fait intervenir la quasi-totalité de la masse musculaire, à travers un effort d'endurance permettant le développement des capacités cardio-respiratoire. C'est un bon moyen de faire découvrir ce sport aux adolescents et ainsi favoriser la création de passerelles entre les établissements scolaires et les clubs. A travers une batterie de tests issue du programme « Bouge, une priorité pour ta santé ! » développé par la Mutualité Française, la condition physique des élèves a également été évaluée. En effet, cette dernière est un indicateur de santé déterminant des capacités de l'organisme qui permettent :

- d'assurer le transfert d'oxygène entre l'air extérieur et le sang ;
- de transporter l'oxygène vers les muscles, y compris le coeur, en plein effort ;
- de bien utiliser l'oxygène dans les muscles ;
- de contracter les fibres musculaires ;
- d'accomplir facilement des mouvements de forte amplitude.

Quand le corps ne bouge pas assez, les organes vitaux et le squelette ne fonctionnent pas de manière optimale. Toutes les capacités des poumons, du cœur, des muscles et des articulations diminuent. La condition physique baisse. C'est dans cette perspective que sont réalisés des tests de la capacité aérobie ou endurance, de souplesse, de force musculaire, de vitesse et de coordination.

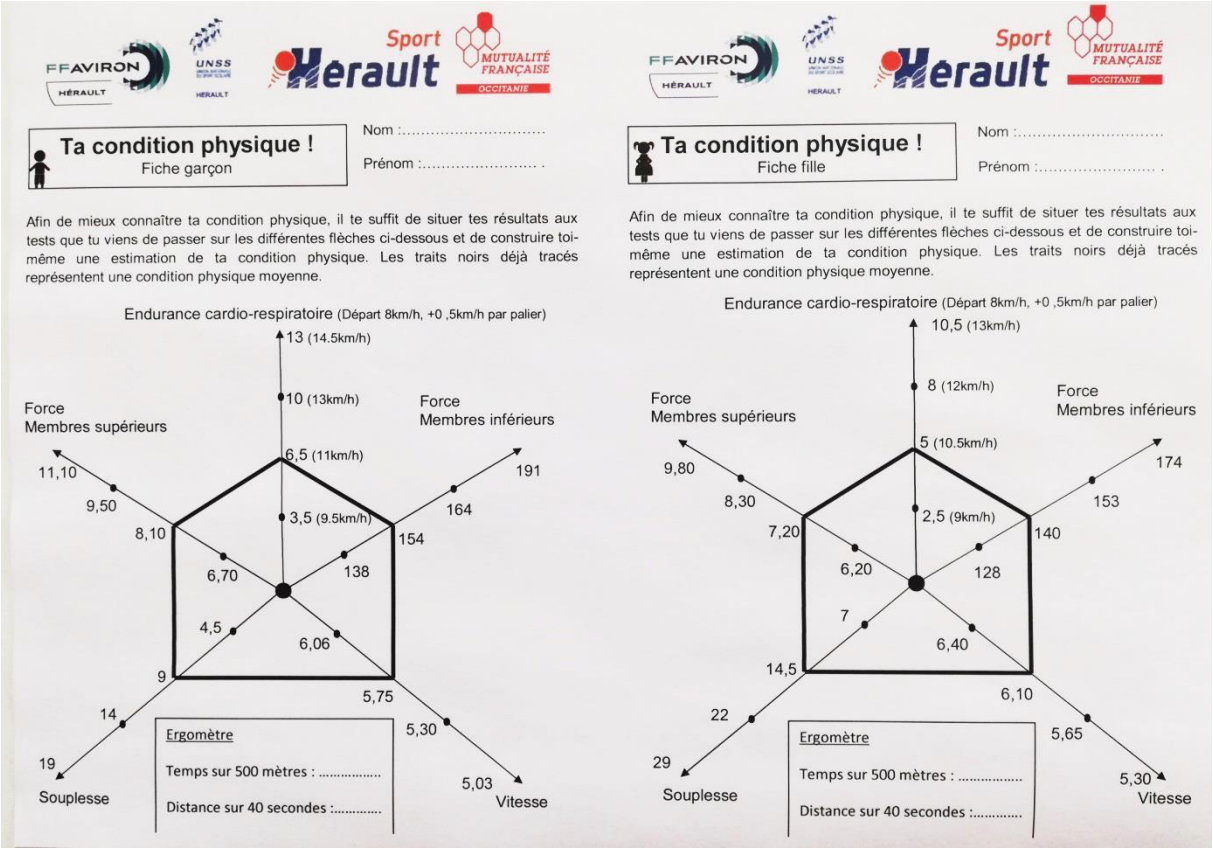
L'analyse des résultats effectuée par Hérault sport permet de dresser différents bilans (départemental, établissement scolaire, classes) et d'effectuer des comparaisons entre les résultats. Chaque collégien peut ainsi se situer par rapport à l'ensemble des collégiens évalués et avoir un retour sur sa condition physique à travers un bilan personnalisé.

Très engagés dans la volonté de rendre chacun acteur de sa santé et particulièrement attentifs à la santé des collégiens, le Comité départemental d'Aviron de l'Hérault, Hérault Sport et la Mutualité Française Occitanie ont apporté toute leur expertise sur ce programme.

Un Dispositif au service de la Santé des Jeunes

Un constat : trop de jeunes adoptent des comportements sédentaires dont les conséquences sur la santé sont inquiétantes (développement de l'obésité, terrain propice aux maladies chroniques …). Créé et déployé par Hérault Sport, la Mutualité Française Occitanie et le Comité Départemental d'Aviron, le programme « Bougez, Ramez !» permet aux collégiens de prendre conscience de l'importance de l'activité physique et d'une bonne alimentation pour leur santé.

La promotion de l'activité physique et sportive est devenue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. Convaincu des bienfaits du sport en terme de santé et de sa portée éducative, le programme « Bougez, Ramez ! » souhaite promouvoir la pratique d'activité physique et sportive. Ce programme permet aux collégiens d'évaluer leur condition physique grâce à des tests physiques et de situer leurs performances par rapport à la moyenne départementale (des années précédentes) par le biais de fiches individuelles qui sont rempli au terme des différents tests physiques.



De plus, les élèves peuvent se mettre en situation d'éprouver leur condition physique lors d'une initiation ludique à l'aviron Indoor. Au-delà de la découverte d'une activité peu connu qui leur ouvre le champs des possibles en terme d'activité physique et sportive, la pratique de l'aviron Indoor est très indiqué dans le développement harmonieux de la condition physique. C'est donc un « remède » possible que l'on propose aux élèves qui n'auraient pas une évaluation satisfaisante de leur condition physique. Le programme permet également aux collégiens de s'initier au « bien manger » lors de l'intervention d'un(e) diététicien(ne). Cette intervention est primordiale tant la condition physique, indicateur de santé, est directement liée à l'alimentation.

Le partenariat entre Hérault sport, le Comité Départemental d'Aviron, la Mutualité Française et l'Education Nationale fait toute la richesse de ce programme qui permet à tous les élèves d'une classe d'âge d'être sensibilisés à l'importance d'une bonne alimentation et d'une activité physique et sportive régulière pour la santé.

Composantes de Condition Physique
Tests sélectionnés

Endurance cardiorespiratoire

Test navette de 20 mètres de Luc Léger.
Course navette de 20m à incrémentation progressive de 0,5 km/h par paliers de 1minute.
La vitesse est donnée par une bande sonore qui annonce également les paliers et leur durée de maintien (15, 30, 45 secondes). **Unité : Palier**
Le test démarre à 8km/h.
Tableau de correspondance :

Palier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
VMA (km/h)	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14

Permet d'évaluer une quinzaine d'élèves à la fois, dure approximativement 15 minutes.

Force musculaire des membres supérieurs

Test du lancer de ballon de basket.
L'élève se place derrière la ligne de départ, debout, avec un ballon de basket en arrière de la tête afin de la lancer le plus loin possible. La mesure de la distance du premier rebond est prise en compte. Chaque élève a 2 essais et la meilleure performance est conservée.
Unité : Mètre

Force musculaire des membres inférieurs

Test du saut en longueur.
L'élève se place derrière la ligne de départ, debout, il saute le plus loin possible. La réception doit être stable, sans mouvement, sans perte d'équilibre.
La mesure entre la ligne de départ et le talon est prise en compte. Chaque élève a 2 essais et la meilleure performance est conservée.

Unité : Centimètre

Vitesse

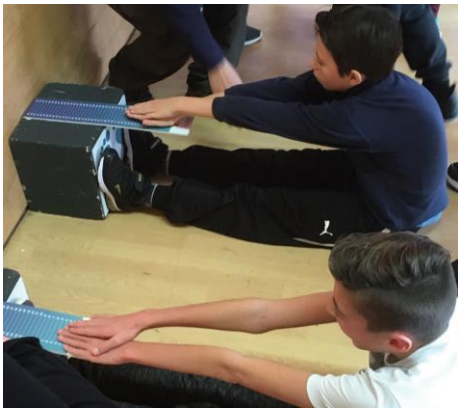
Test de vitesse de 30 mètres.
L'élève se place derrière la ligne de départ, debout, en position de départ de course à pied. Il s'élance au signal du chronométreur pour parcourir le plus rapidement possible la distance de 30m.

Unité : Seconde

Souplesse

Flexomètre
Flexion du tronc en position assise.
En position assise, les membres inférieurs tendus et joints, les pieds placés verticalement en appui sur le montant vertical du flexomètre.
Fléchir le tronc pour porter ses mains, jointes l'une sur l'autre, le plus loin possible vers l'avant en les faisant glisser sur la règle, sans saccade ni geste rapide.
La position maximale sur la règle du flexomètre doit être maintenue pendant trois secondes.

Unité : Centimètre



Explosivité

Test de vitesse sur 4*10m.
L'élève se place derrière la ligne de départ, debout, en position de départ de course à pied. Il s'élance au signal du chronométreur pour parcourir le plus rapidement possible la distance de 4*10m. L'élève doit venir poser son pied sur la ligne des 10m et repartir le plus vite possible. Il réalise ainsi 4*10m soit 2 aller/retour.

Unité : Seconde

Analyse des résultats aux tests de condition physique

Réalisée par Hérault sport

Echelon départemental

Test	VMA (palier)	FMMSup (m)	FMMInf (cm)	Vitesse (sec)	Souplesse (cm)	Explosivité (sec)
Moyenne	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Moyenne fille	**4,79**	**6,96**	**142**	**6,09**	**21**	**11,90**
Moyenne garçon	**6,74**	**7,95**	**156**	**5,76**	**13**	**11,27**

Cette moyenne est basée sur les 1916 élèves qui ont vécus le dispositif « Bougez ramez » pour cette année 2019/2020.

15 collèges ont participé au dispositif cette année.

937 filles et 979 garçons ont pu s'éprouver sur les différents tests physiques ainsi que sur les ergomètres. Ils ont pu également se sensibiliser au bien manger.

Meilleurs performances :

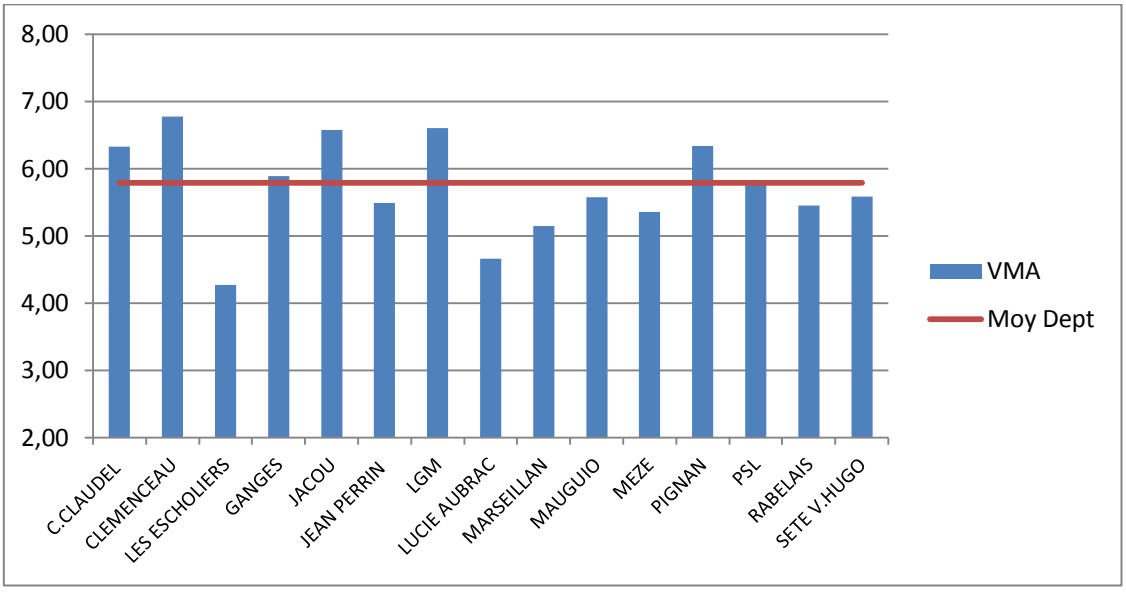
- VMA : Palier 12.25 soit un peu plus de 13.5 km/h
- FMMSup : 16,10 m
- FMMInf : 240 cm
- Vitesse : 4,42 sec
- Souplesse : 50 cm
- Explosivité : 8.99 sec

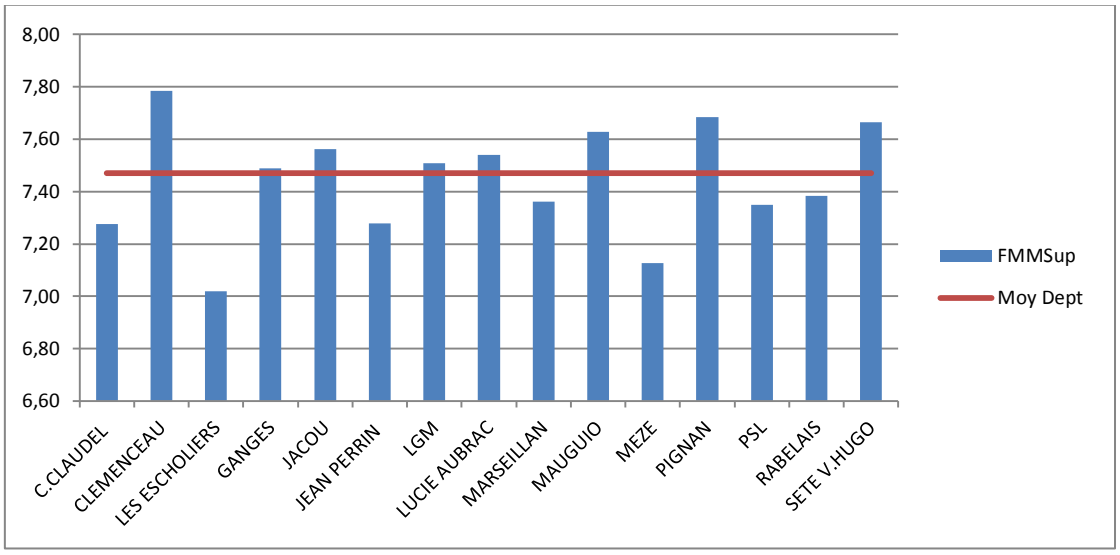
Test	VMA (palier)	FMMSup (m)	FMMInf (cm)	Vitesse (sec)	Souplesse (cm)	Explosivité (sec)
% de fille plus performante que la moyenne	51,12	46,85	50,37	51,86	49,62	54,32
% de garçon plus performant que la moyenne	47,90	45,65	50,15	53,11	48,22	56,79

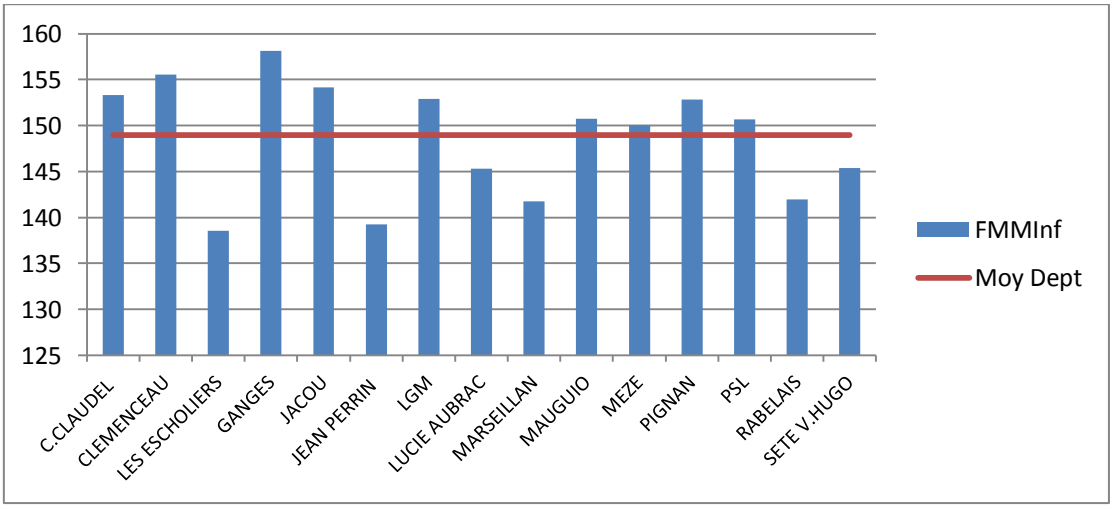
L'analyse des résultats des tests de condition physique du programme « Bougez Ramez » à l'échelle départementale révèle 5 points d'amélioration :

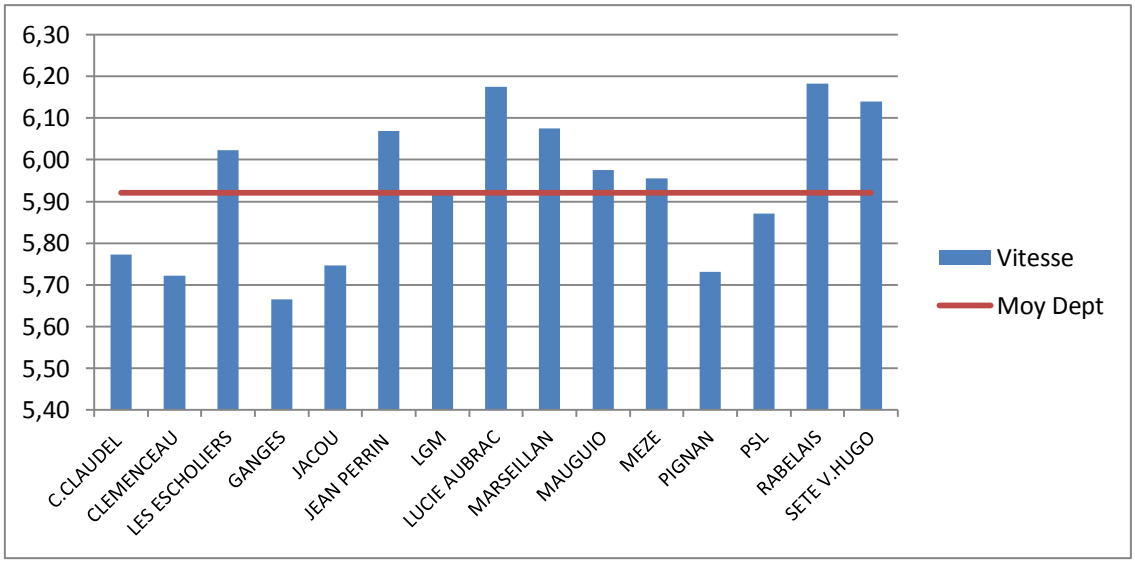
- La VMA des garçons
- La force des membres supérieurs pour les filles et les garçons
- La souplesse pour les filles et les garçons.

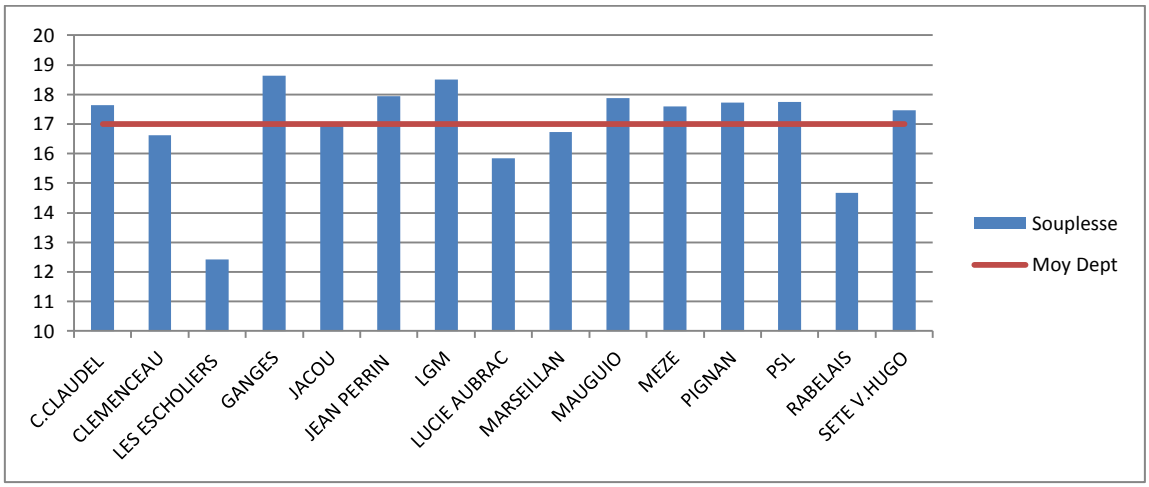
Dans ces domaines on constate qu'une majorité d'élève a des performances en deçà de la moyenne départementale.

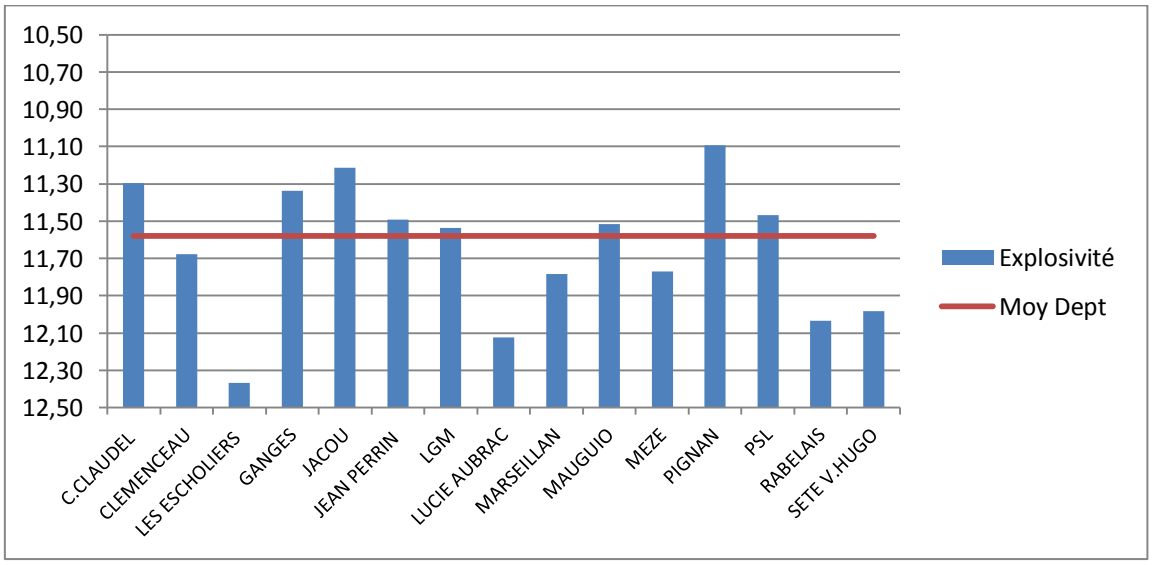

8,00
7,00
6,00
5,00
4,00
3,00
2,00
C.CLAUDEL
CLEMENCEAU
LES ESCHOLIERS
GANGES
JACOU
JEAN PERRIN
LGM
LUCIE AUBRAC
MARSEILLAN
MAUGUIO
MEZE
PIGNAN
PSL
RABELAIS
SETE V.HUGO
VMA
Moy Dept


8,00
7,80
7,60
7,40
7,20
7,00
6,80
6,60
C.CLAUDEL
CLEMENCEAU
LES ESCHOLIERS
GANGES
JACOU
JEAN PERRIN
LGM
LUCIE AUBRAC
MARSEILLAN
MAUGUIO
MEZE
PIGNAN
PSL
RABELAIS
SETE V.HUGO
FMMSup
Moy Dept


160
155
150
145
140
135
130
125
C.CLAUDEL
CLEMENCEAU
LES ESCHOLIERS
GANGES
JACOU
JEAN PERRIN
LGM
LUCIE AUBRAC
MARSEILLAN
MAUGUIO
MEZE
PIGNAN
PSL
RABELAIS
SETE V.HUGO
FMMInf
Moy Dept

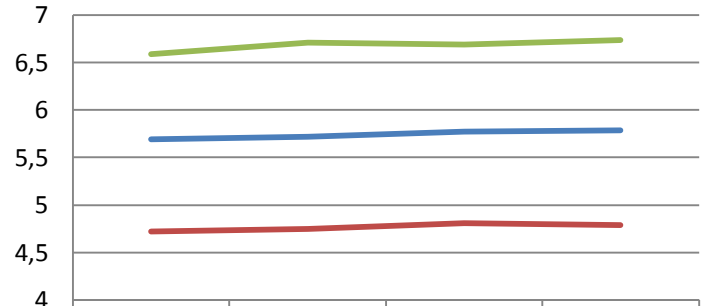

6,30
6,20
6,10
6,00
5,90
5,80
5,70
5,60
5,50
5,40
C.CLAUDEL
CLEMENCEAU
LES ESCHOLIERS
GANGES
JACOU
JEAN PERRIN
LGM
LUCIE AUBRAC
MARSEILLAN
MAUGUIO
MEZE
PIGNAN
PSL
RABELAIS
SETE V.HUGO
Vitesse
Moy Dept


20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
C.CLAUDEL
CLEMENCEAU
LES ESCHOLIERS
GANGES
JACOU
JEAN PERRIN
LGM
LUCIE AUBRAC
MARSEILLAN
MAUGUIO
MEZE
PIGNAN
PSL
RABELAIS
SETE V.HUGO
Souplesse
Moy Dept


10,50
10,70
10,90
11,10
11,30
11,50
11,70
11,90
12,10
12,30
12,50
C.CLAUDEL
CLEMENCEAU
LES ESCHOLIERS
GANGES
JACOU
JEAN PERRIN
LGM
LUCIE AUBRAC
MARSEILLAN
MAUGUIO
MEZE
PIGNAN
PSL
RABELAIS
SETE V.HUGO
Explosivité
Moy Dept

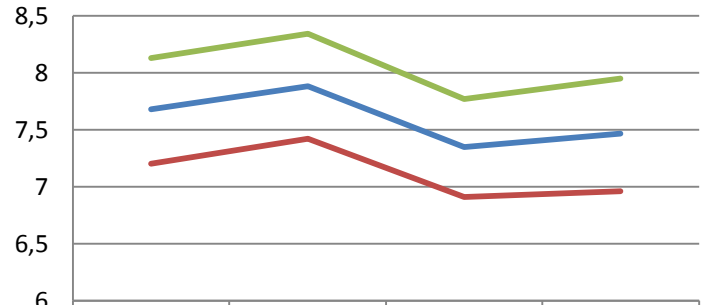
Regard sur l'évolution des performances ces dernières années

VMA



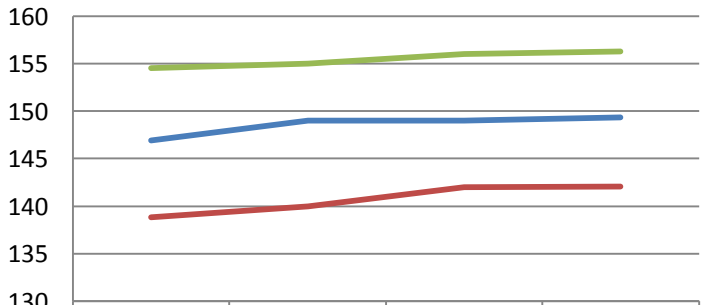
	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Moyenne scratch	5,69	5,72	5,77	5,79
Moyenne F	4,72	4,75	4,81	4,79
Moyenne G	6,59	6,71	6,69	6,74

FMMSup

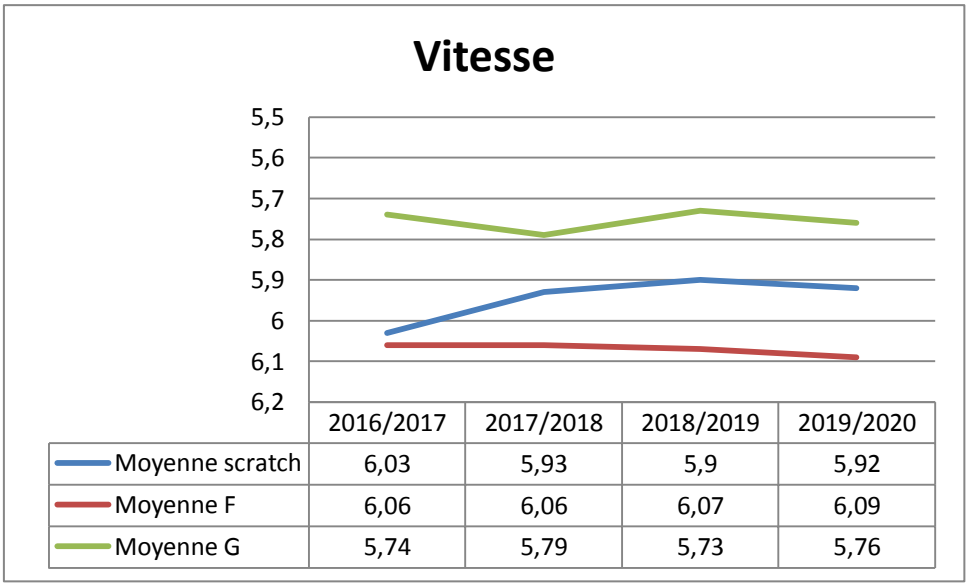


	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Moyenne scratch	7,68	7,88	7,35	7,47
Moyenne F	7,2	7,42	6,91	6,96
Moyenne G	8,13	8,34	7,77	7,95

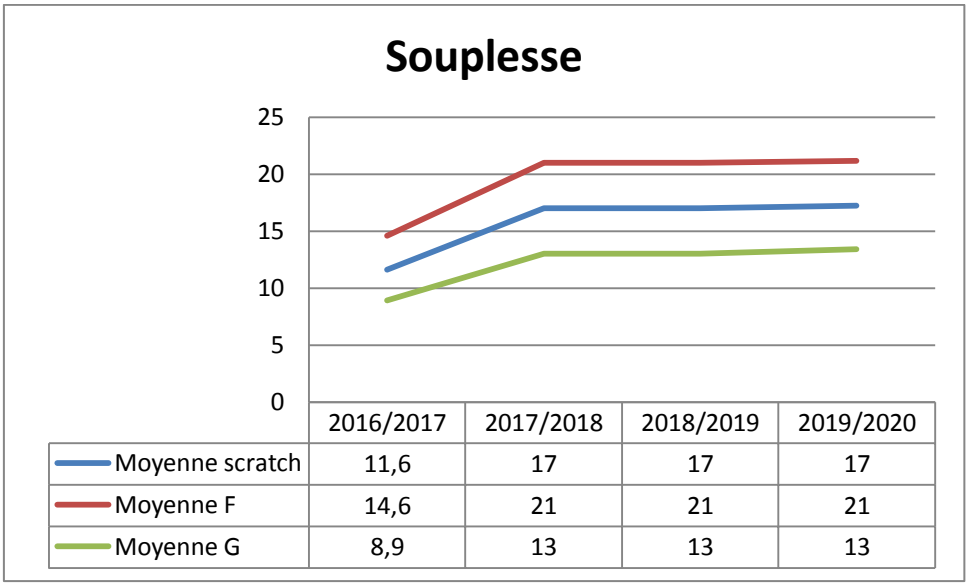
FMMInf



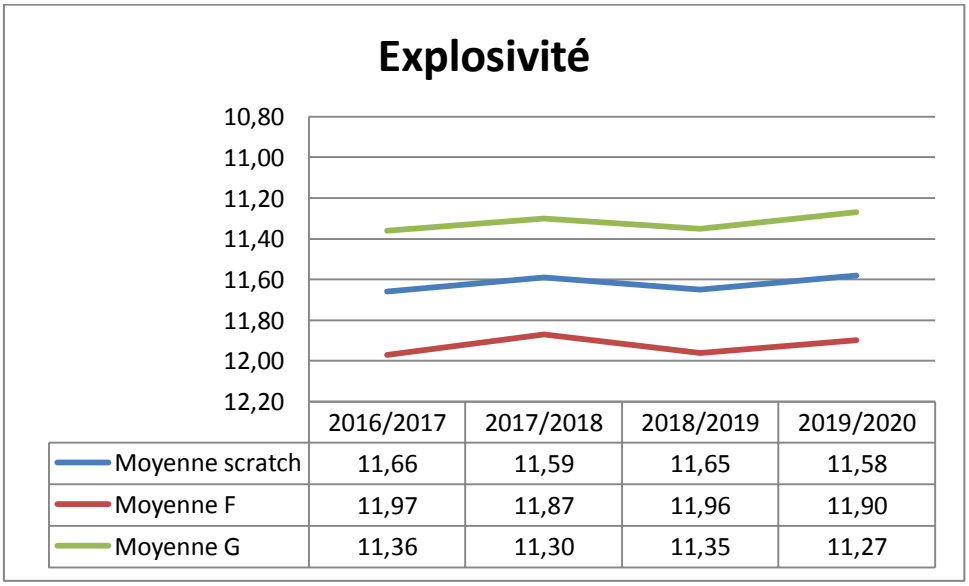
	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Moyenne scratch	146,9	149	149	149
Moyenne F	138,8	140	142	142
Moyenne G	154,5	155	156	156



	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Moyenne scratch	6,03	5,93	5,9	5,92
Moyenne F	6,06	6,06	6,07	6,09
Moyenne G	5,74	5,79	5,73	5,76



	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Moyenne scratch	11,6	17	17	17
Moyenne F	14,6	21	21	21
Moyenne G	8,9	13	13	13



	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Moyenne scratch	11,66	11,59	11,65	11,58
Moyenne F	11,97	11,87	11,96	11,90
Moyenne G	11,36	11,30	11,35	11,27

Analyse des résultats aux tests de condition physique par collège

Réalisée par Hérault sport

Collège du Pic Saint Loup

Saint Clément de Rivière

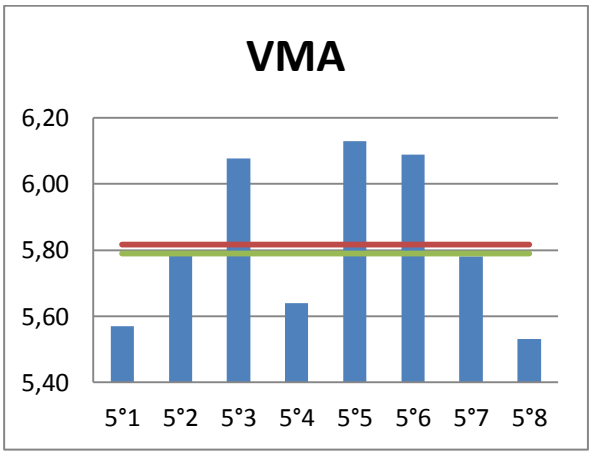
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,82**	**7,35**	**151**	**5,87**	**18**	**11,47**

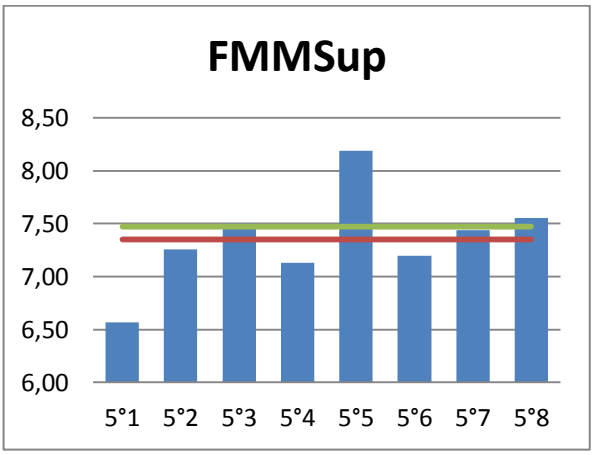
Classes						
5°1	5,57	6,57	146	6,14	13	11,79
5°2	5,79	7,26	151	5,87	20	11,45
5°3	6,08	7,50	151	5,73	16	11,28
5°4	5,64	7,13	152	5,91	18	11,61
5°5	6,13	8,19	159	5,72	19	11,27
5°6	6,09	7,20	141	6,02	17	11,63
5°7	5,78	7,44	154	5,72	19	11,26
5°8	5,53	7,55	149	5,86	19	11,46

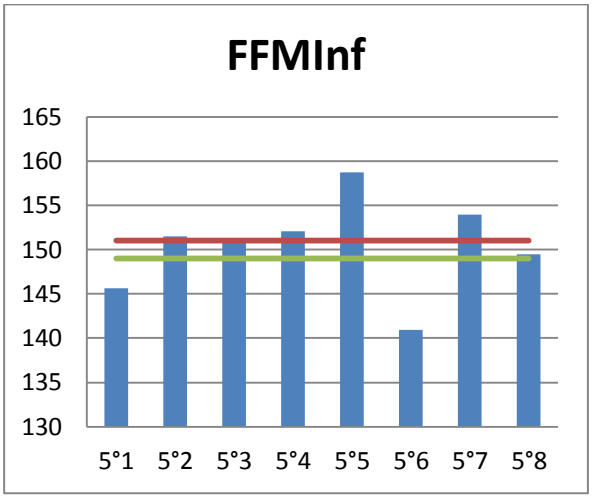
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,69	7,03	146	6,05	22	11,75
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,94	7,66	156	5,69	13	11,18

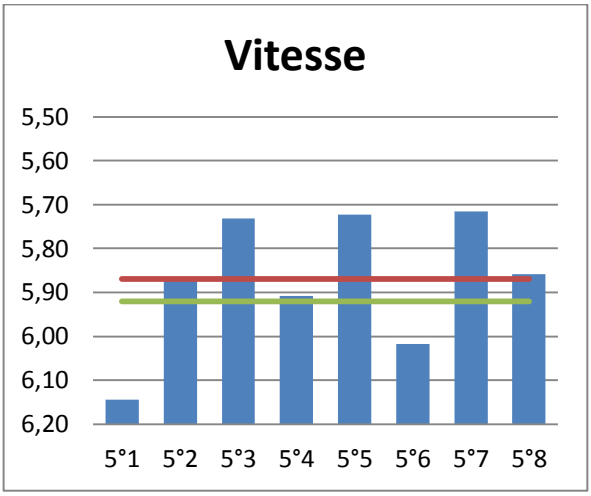
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

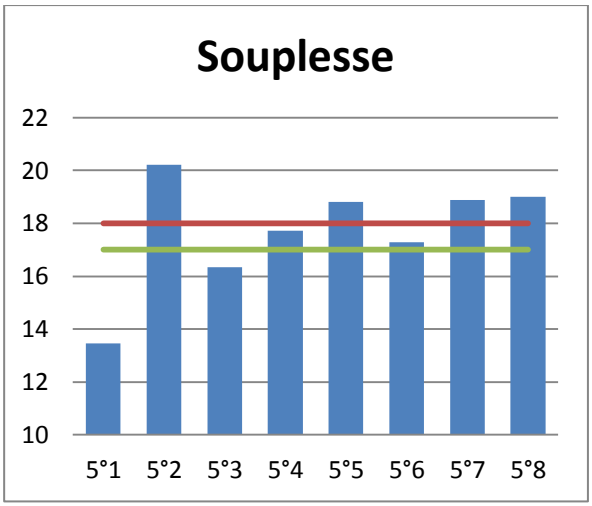
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

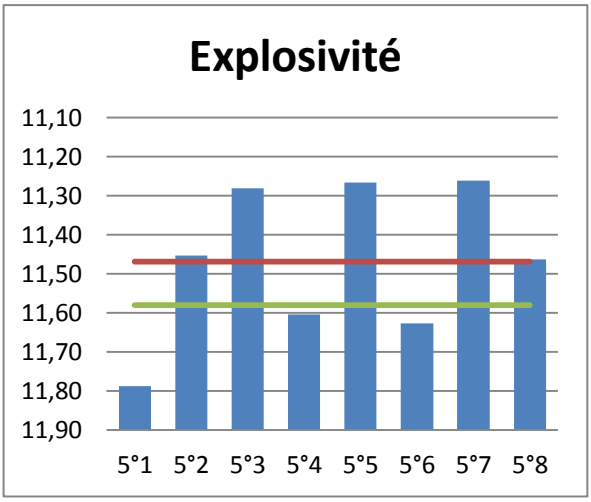












Collège Jean Jaurès

Mèze

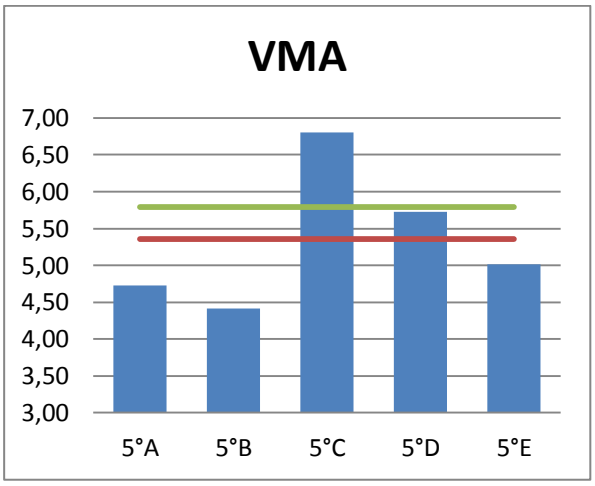
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,36**	**7,13**	**150**	**5,95**	**18**	**11,77**

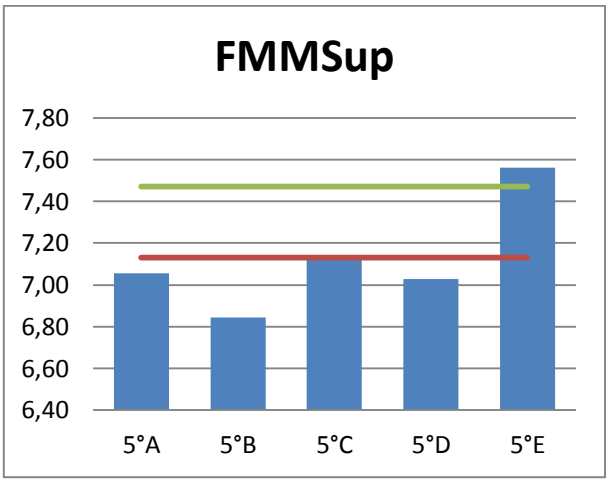
Classes						
5°A	4,73	7,06	149	6,18	19	12,21
5°B	4,41	6,84	147	6,09	13	12,22
5°C	6,80	7,13	159	5,64	20	11,12
5°D	5,73	7,03	146	6,06	19	11,85
5°E	5,01	7,56	149	5,84	16	11,52

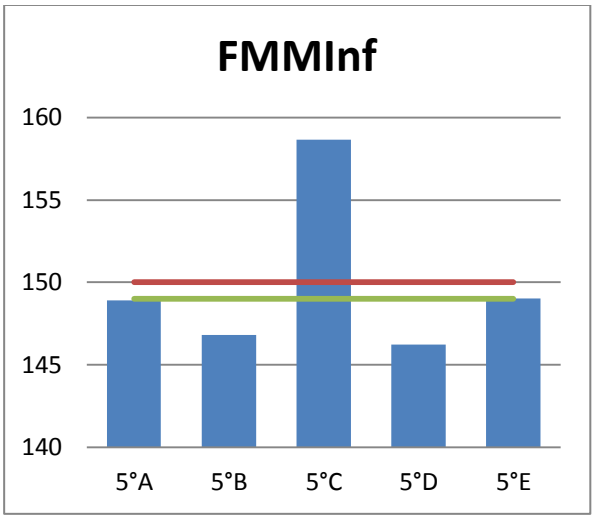
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,44	6,80	142	6,09	22	12,08
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,39	7,50	159	5,80	12	11,43

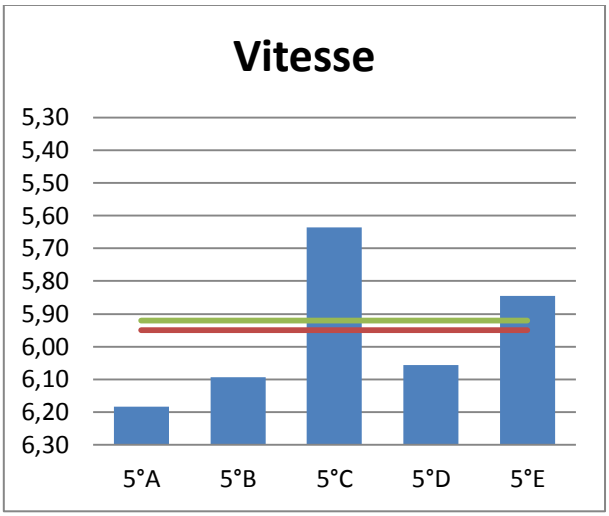
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

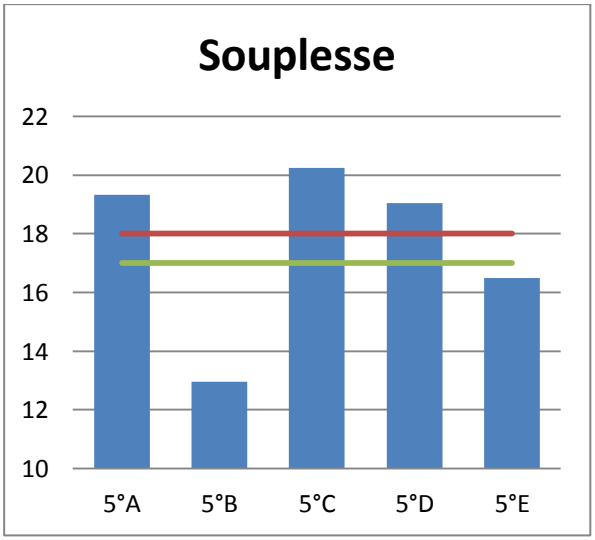
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

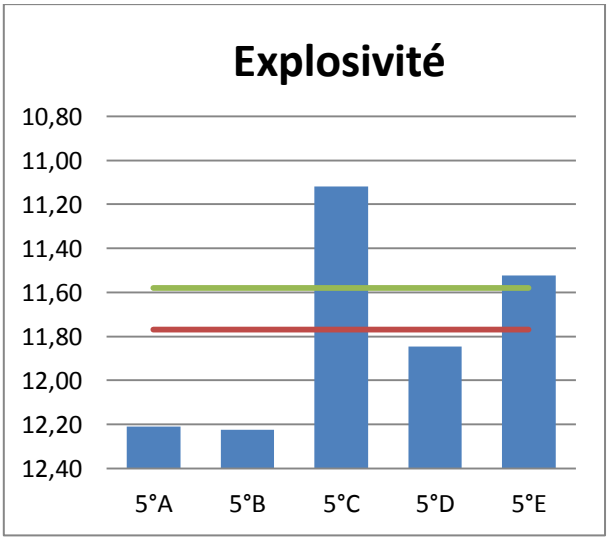












Collège Louise Michel

Ganges

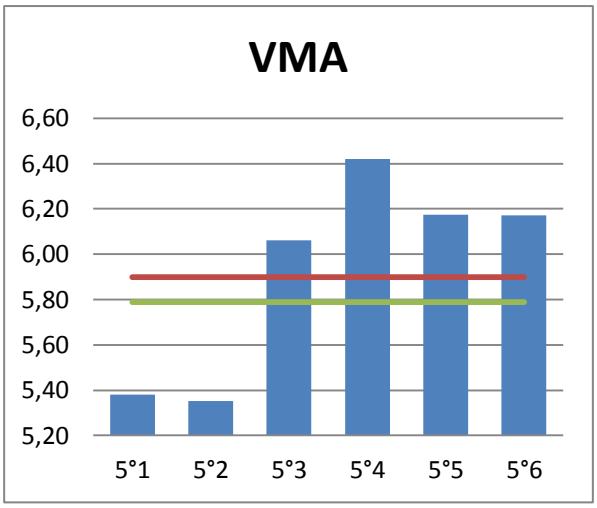
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,90**	**7,49**	**158**	**5,66**	**19**	**11,34**

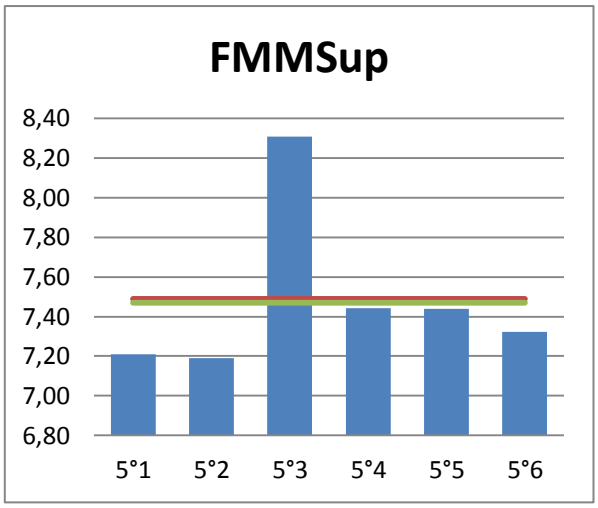
Classes						
5°1	5,38	7,21	158	5,65	15	11,56
5°2	5,35	7,19	151	5,72	20	11,48
5°3	6,06	8,31	170	5,68	22	11,27
5°4	6,42	7,44	157	5,70	18	11,20
5°5	6,18	7,44	152	5,75	15	11,45
5°6	6,17	7,32	161	5,46	21	10,97

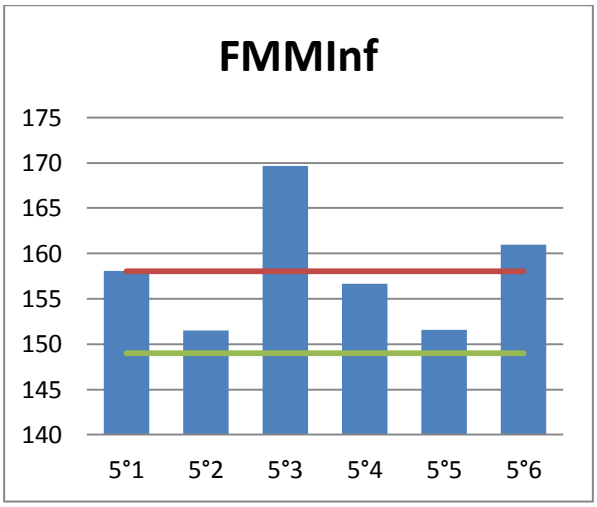
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	5,02	6,87	150	5,76	21	11,56
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	7,07	8,30	169	5,54	16	11,04

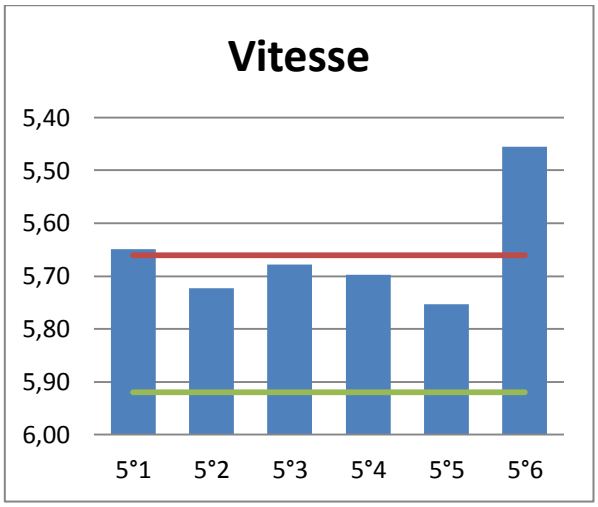
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

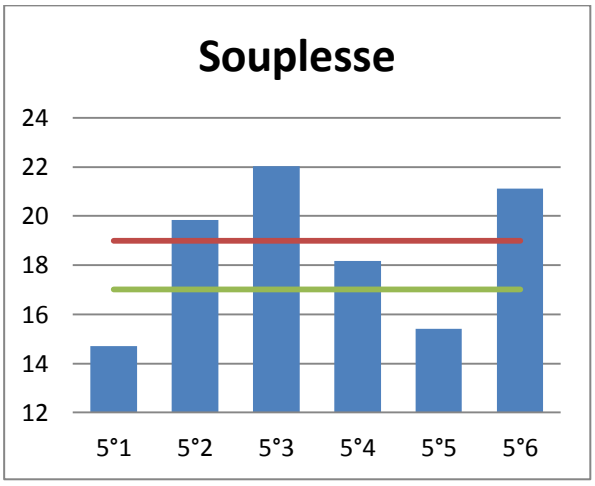
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

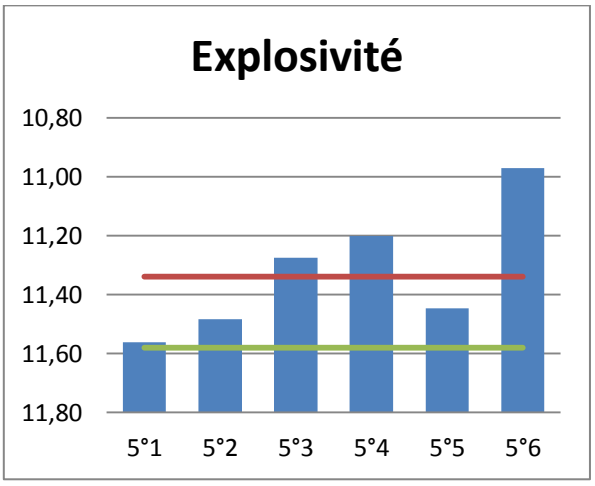












Collège de l'Etang de l'Or

Mauguio

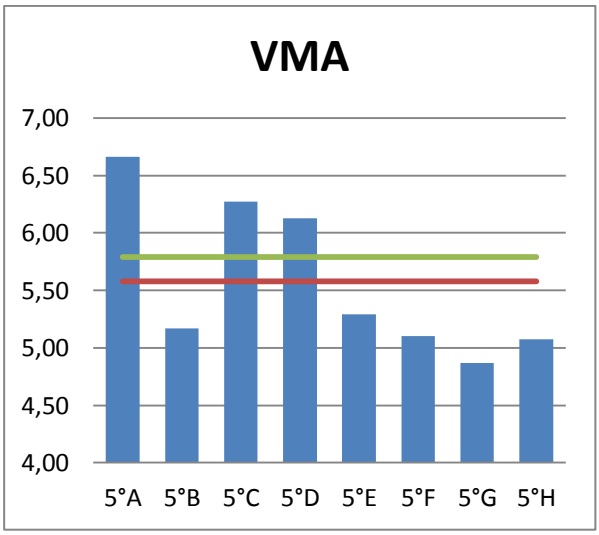
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,58**	**7,63**	**151**	**5,98**	**18**	**11,52**

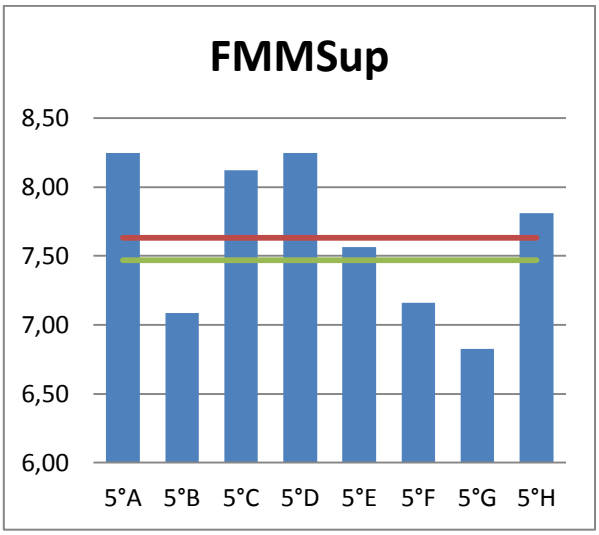
Classes						
5°A	6,66	8,25	148	5,79	17	11,20
5°B	5,17	7,08	151	6,16	19	11,77
5°C	6,27	8,12	163	5,89	20	11,38
5°D	6,13	8,25	163	5,70	18	10,93
5°E	5,29	7,56	147	5,99	17	11,51
5°F	5,10	7,16	151	6,29	18	12,17
5°G	4,87	6,83	135	5,98	17	11,49
5°H	5,07	7,81	149	6,07	18	11,82

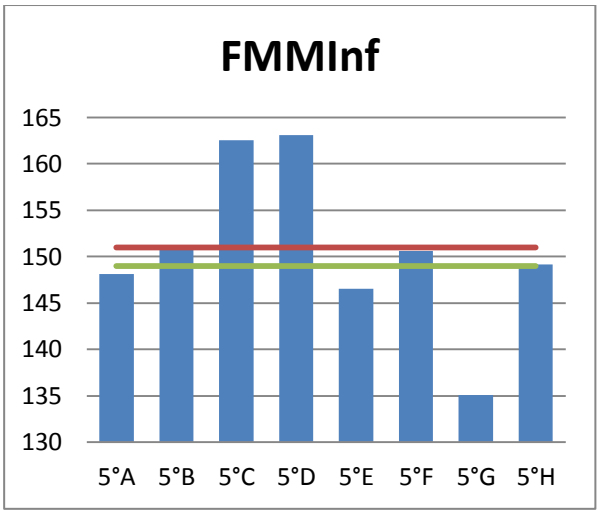
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,65	7,29	147	6,12	22	11,79
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,64	8,01	156	5,81	13	11,21

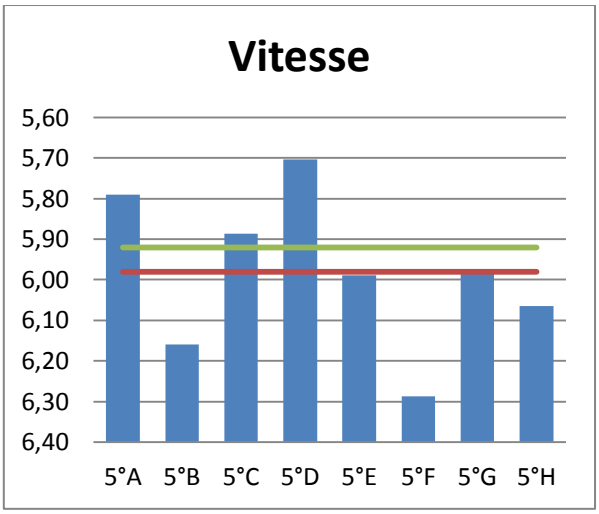
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

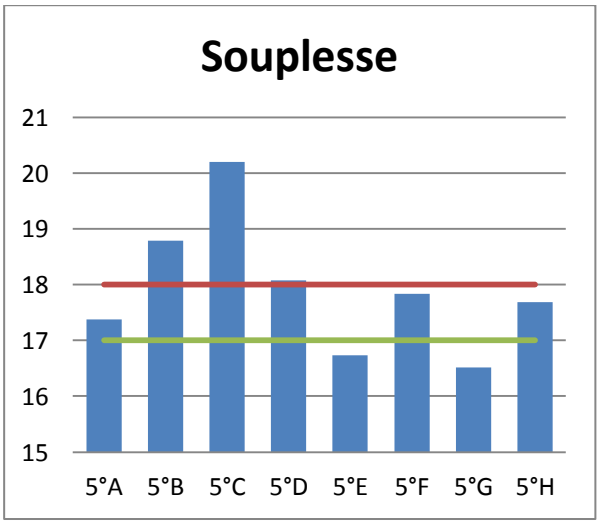
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

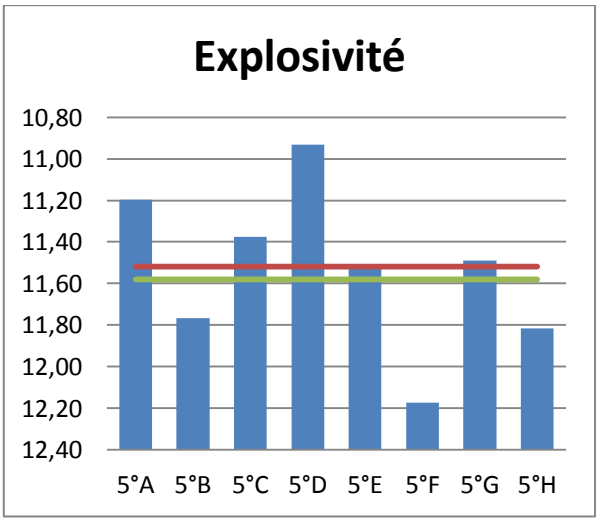












Collège Philippe Lamour

La Grande Motte

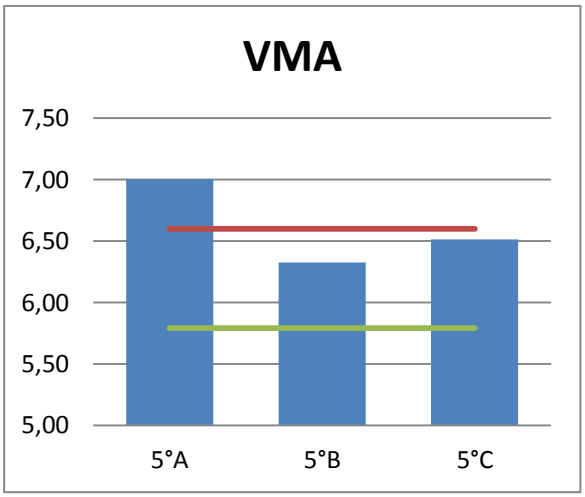
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**6,60**	**7,51**	**153**	**5,92**	**19**	**11,54**

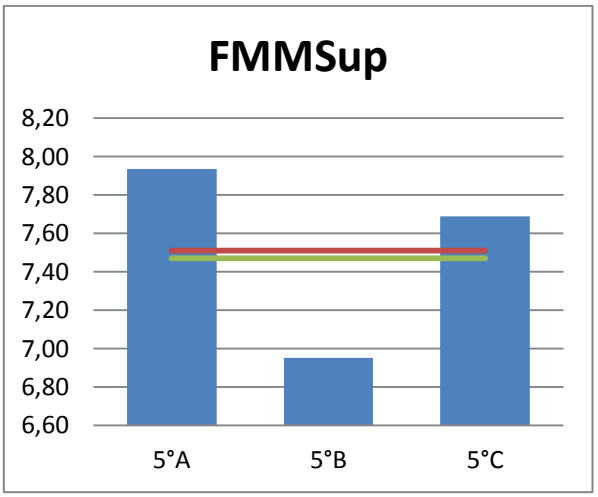
Classes						
5°A	7,00	7,94	158	5,75	17	11,21
5°B	6,32	6,95	147	5,99	18	11,88
5°C	6,51	7,69	154	6,01	20	11,50

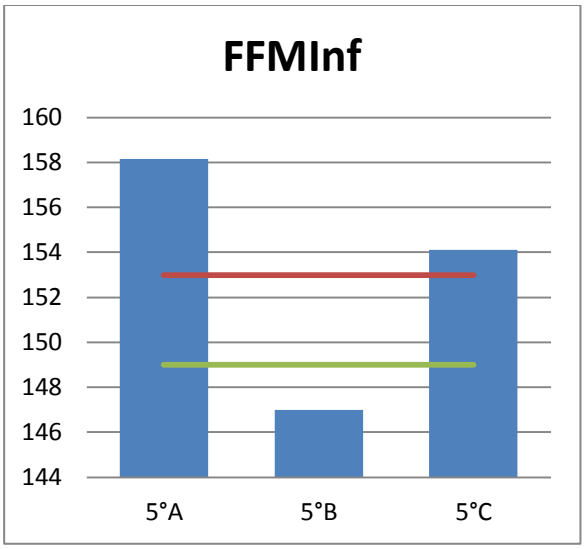
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	5,42	7,34	144	6,16	22	11,97
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	7,63	7,66	161	5,70	16	11,15

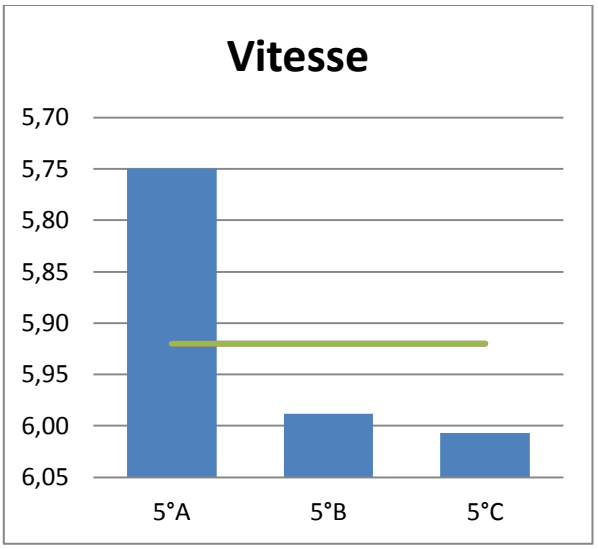
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

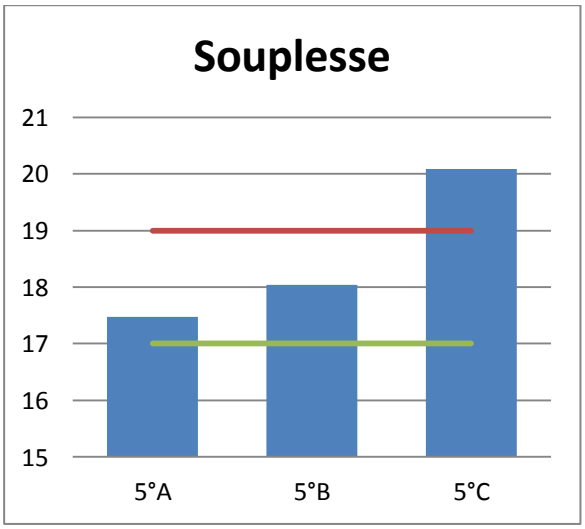
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

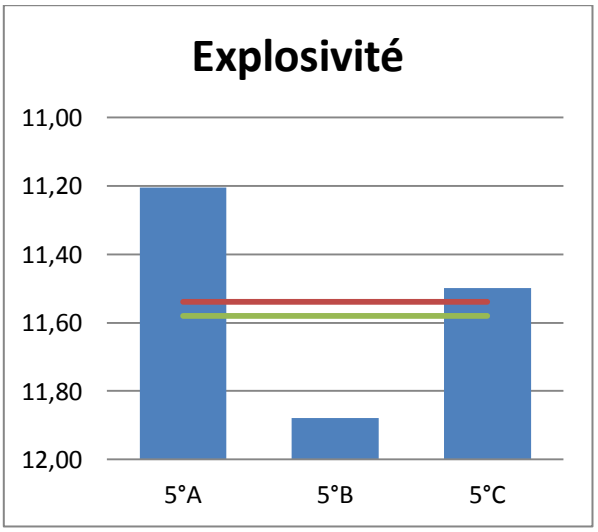












Collège Camille Claudel

Montpellier

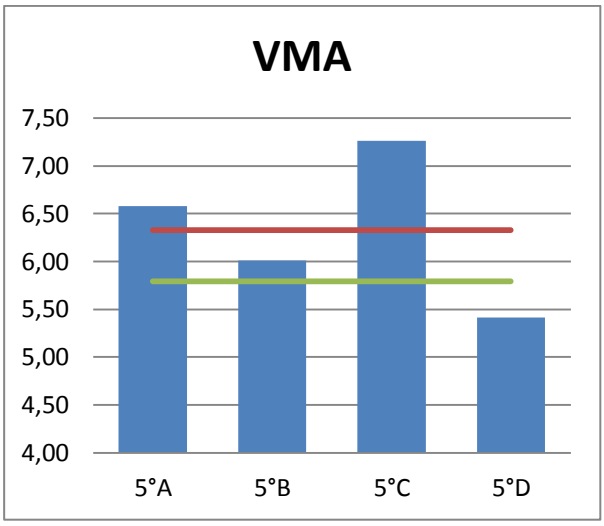
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**6,33**	**7,28**	**153**	**5,77**	**18**	**11,30**

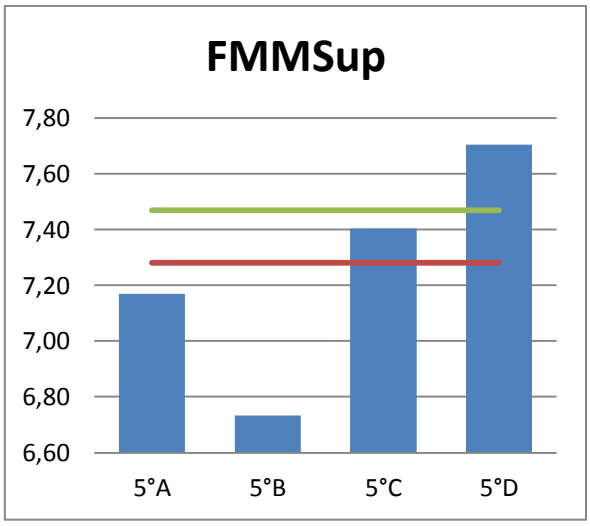
Classes						
5°A	6,58	7,17	155	5,65	17	11,26
5°B	6,01	6,73	147	5,85	17	11,62
5°C	7,26	7,40	159	5,64	18	10,97
5°D	5,41	7,70	151	5,96	18	11,40

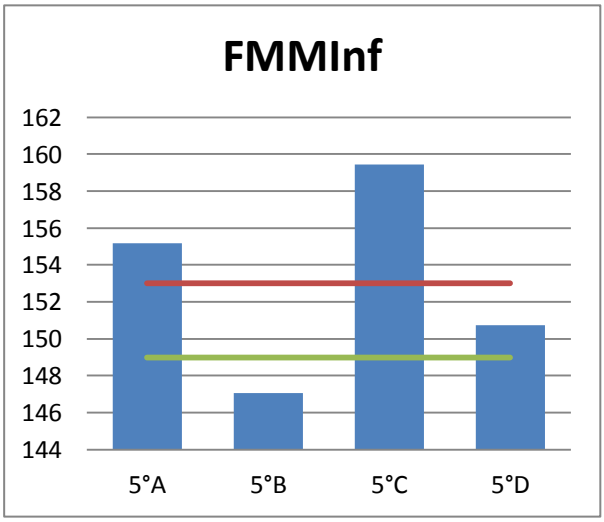
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	5,44	6,78	144	5,97	22	11,71
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	7,18	7,75	163	5,58	14	10,89

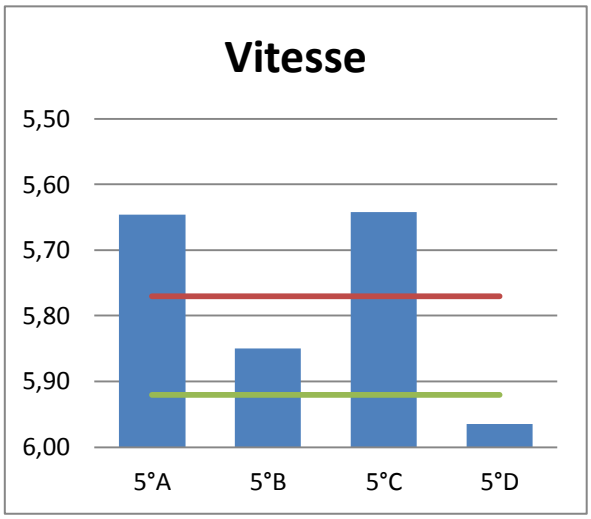
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

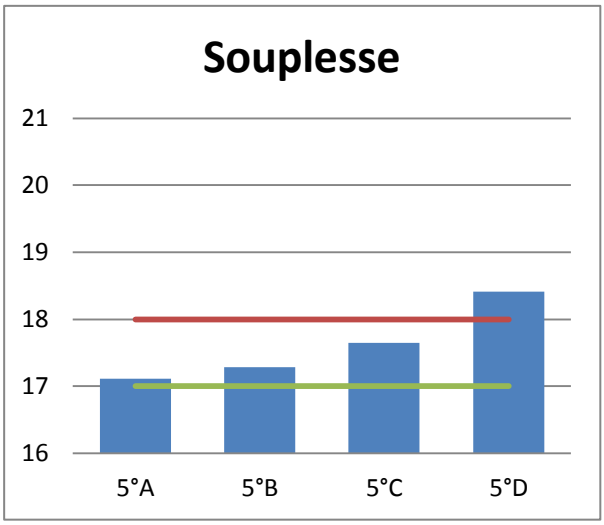
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

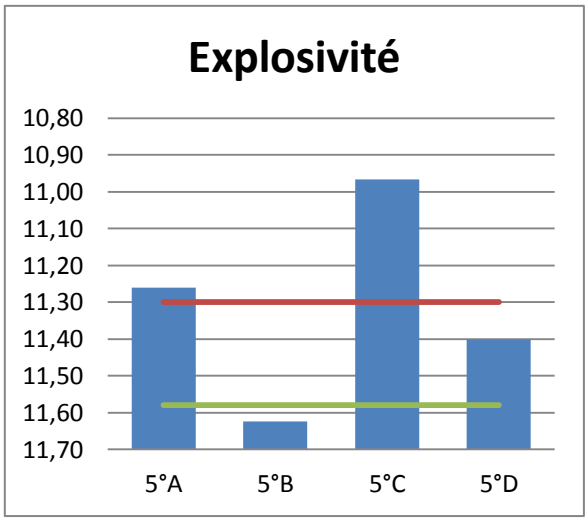












Collège Marie Curie

Pignan

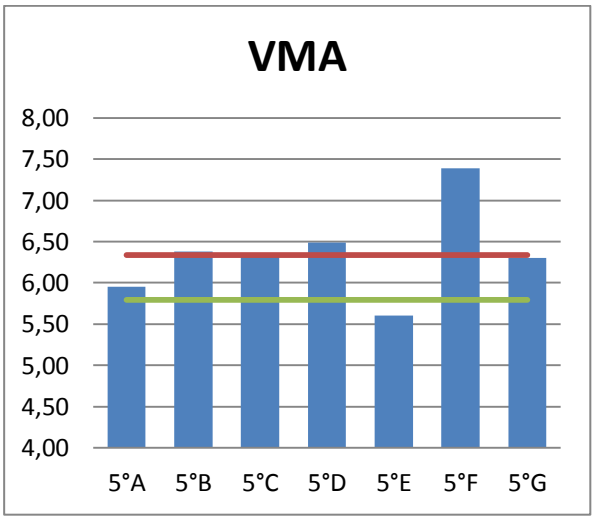
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**6,34**	**7,69**	**153**	**5,73**	**18**	**11,09**

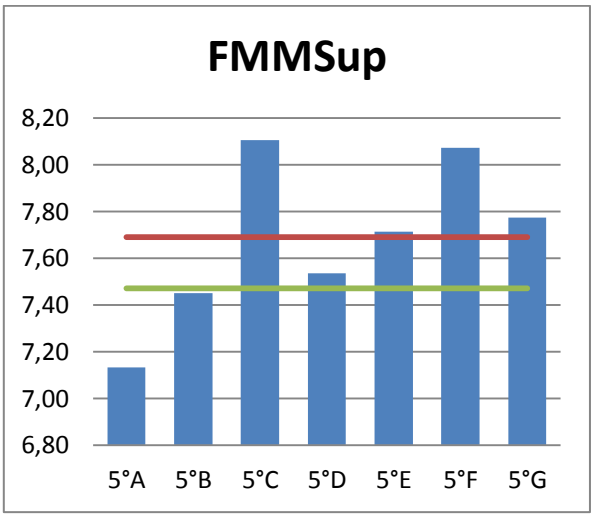
Classes						
5°A	5,95	7,13	152	5,92	15	11,33
5°B	6,38	7,45	159	5,67	20	10,94
5°C	6,32	8,10	151	5,71	20	11,10
5°D	6,49	7,53	149	5,83	15	10,96
5°E	5,60	7,71	142	5,84	19	11,39
5°F	7,39	8,07	159	5,51	18	11,05
5°G	6,30	7,77	159	5,63	17	10,89

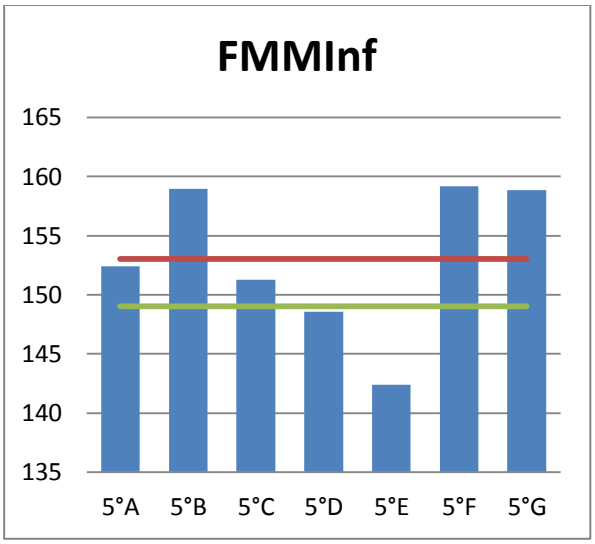
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	5,26	7,02	142	5,91	21	11,46
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	7,22	8,23	162	5,58	15	10,74

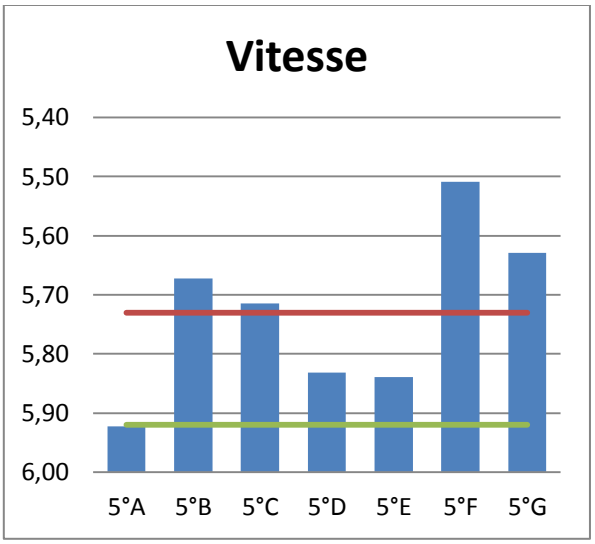
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

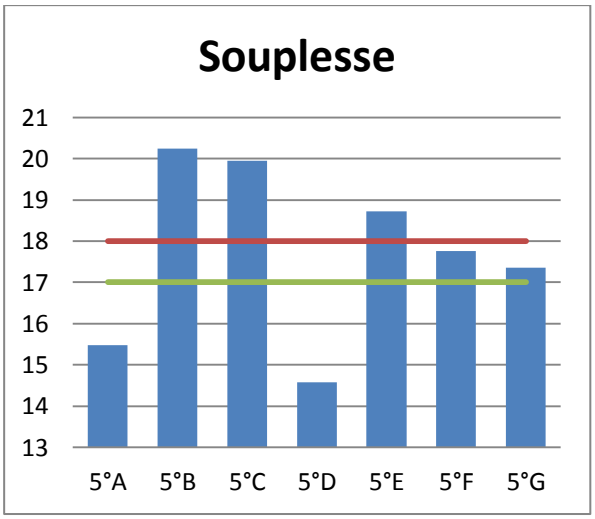
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

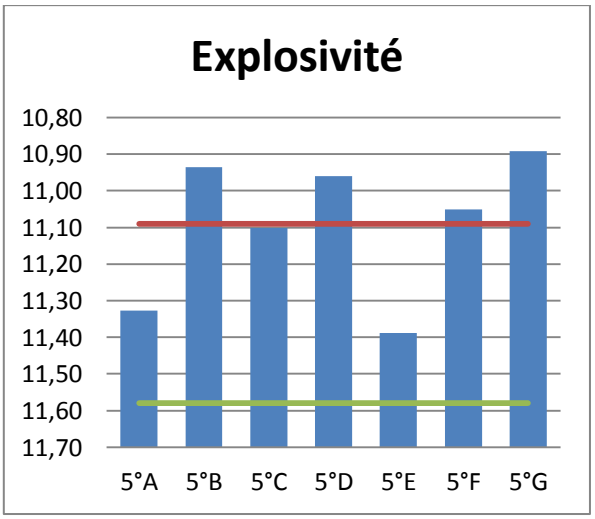












Collège Les Escholiers de la Mosson

Montpellier

Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**4,27**	**7,02**	**139**	**6,02**	**12**	**12,37**

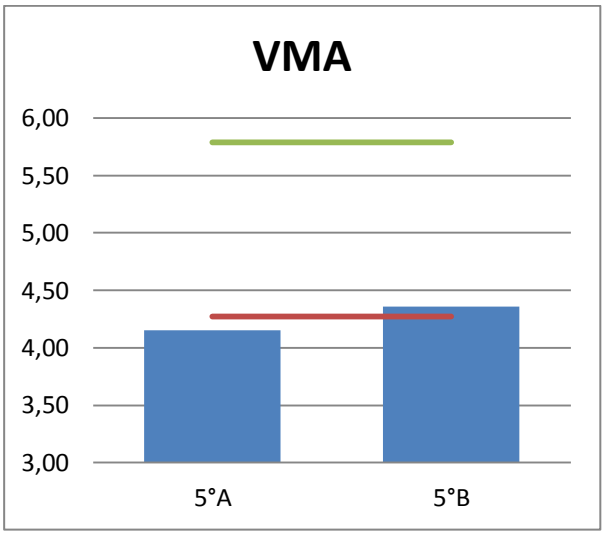
Classes						
5°A	4,15	7,36	140	6,10	12	12,32
5°B	4,36	6,78	138	5,96	13	12,40

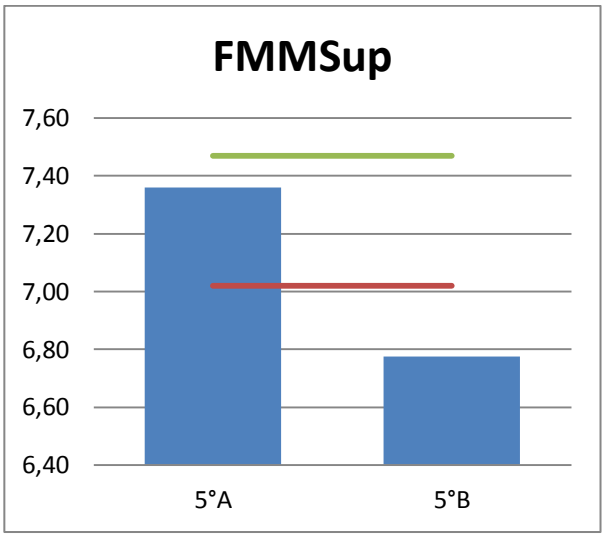
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	3,72	6,39	127	6,28	16	12,58
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	4,71	7,52	148	5,80	10	12,19

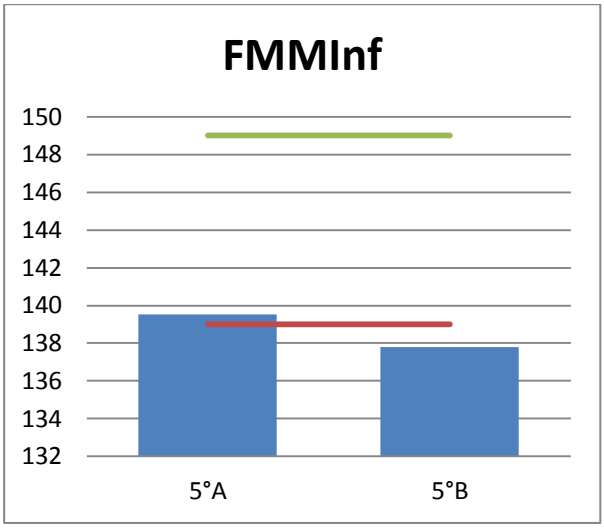
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

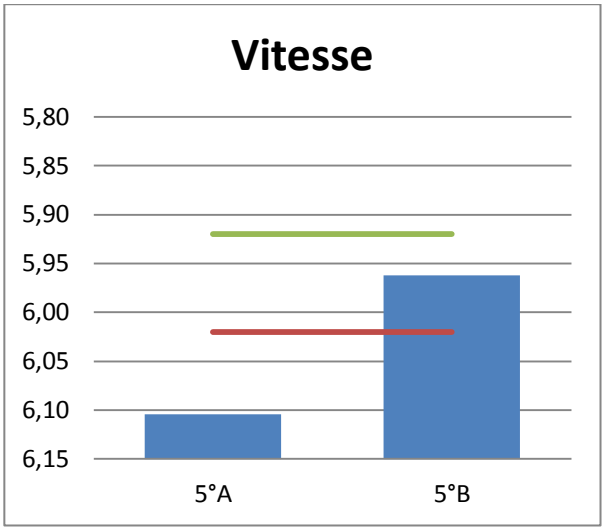
Remarque : En raison des mouvements de grève du mois de Janvier nous n’avons pas pu faire passer les tests à toutes les classes du collège.

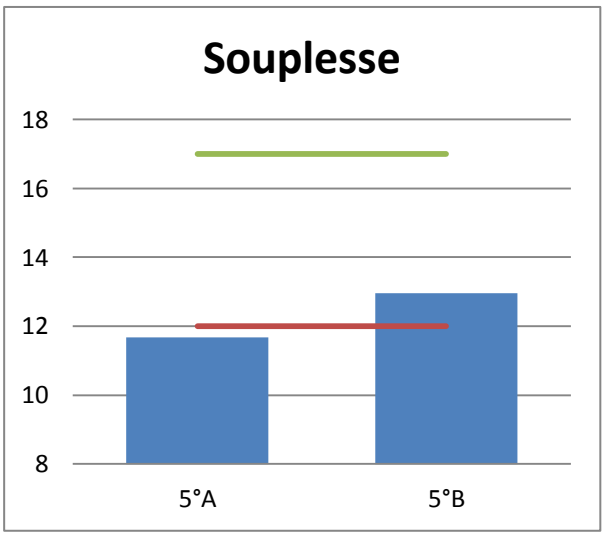
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

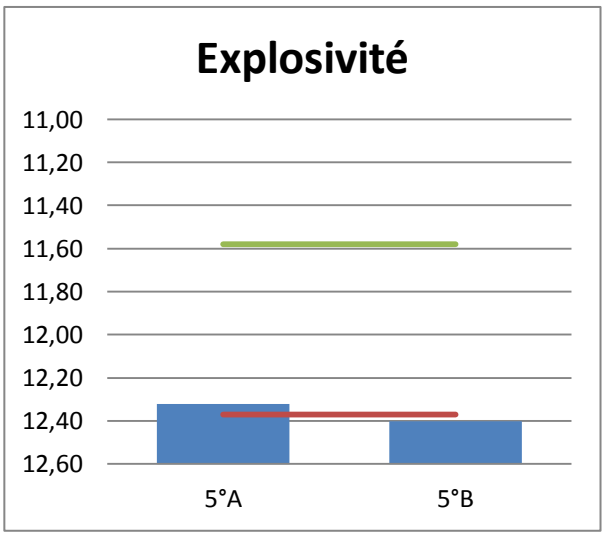












Collège Pierre Deley

Marseillan

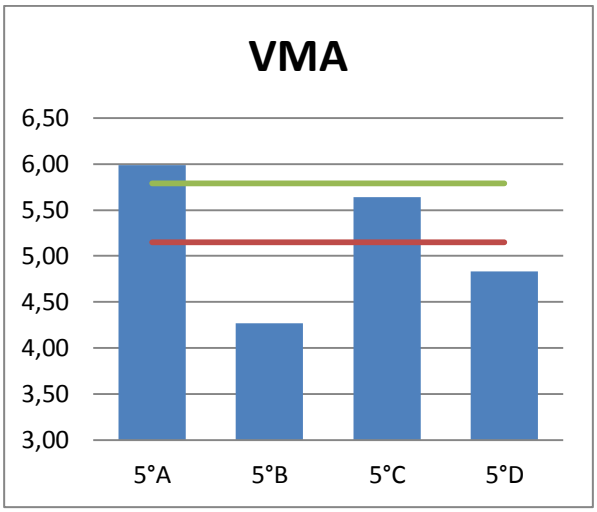
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,15**	**7,36**	**142**	**6,08**	**17**	**11,79**

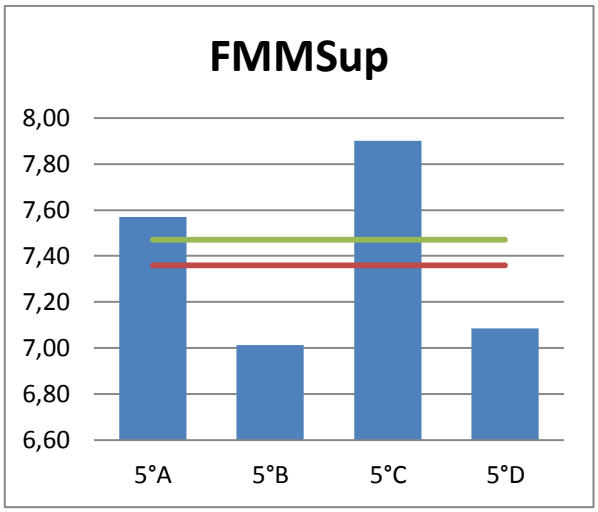
Classes						
5°A	5,99	7,57	141	6,15	13	11,90
5°B	4,27	7,01	133	6,14	20	11,45
5°C	5,64	7,90	155	5,83	17	11,67
5°D	4,83	7,09	142	6,12	16	11,94

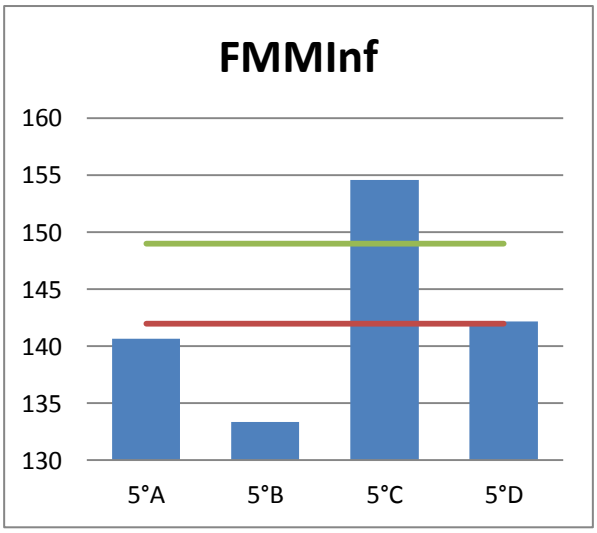
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,11	6,62	136	6,34	20	12,18
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,21	8,11	147	5,81	14	11,50

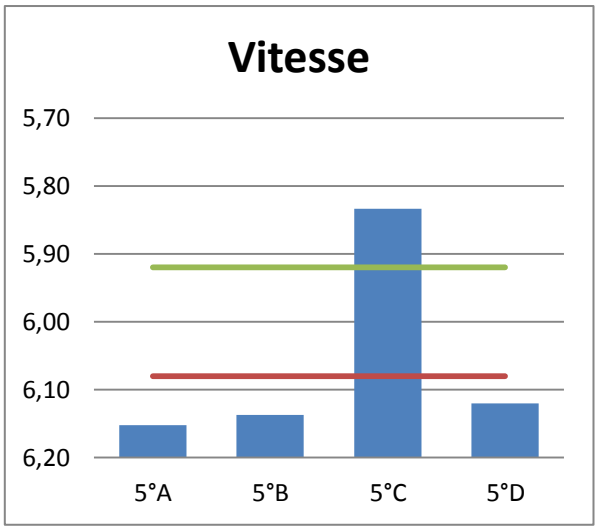
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

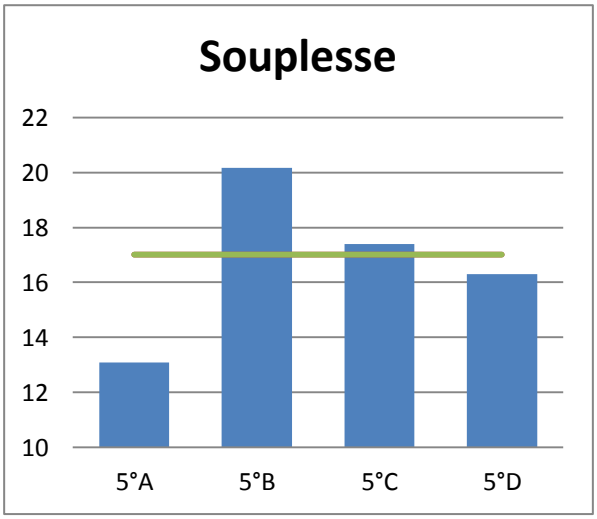
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

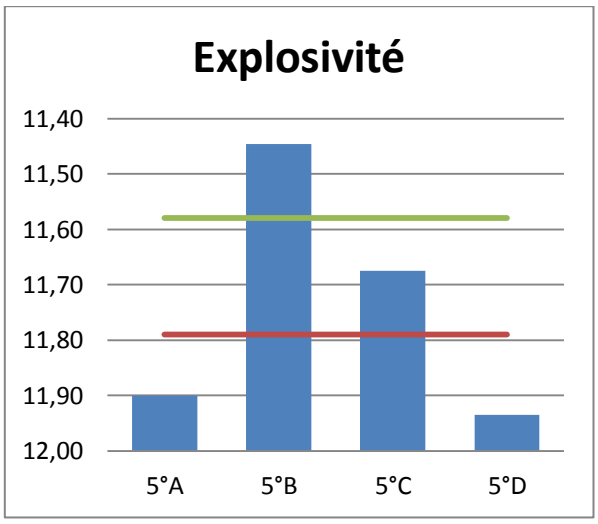












Collège Victor Hugo

Sète

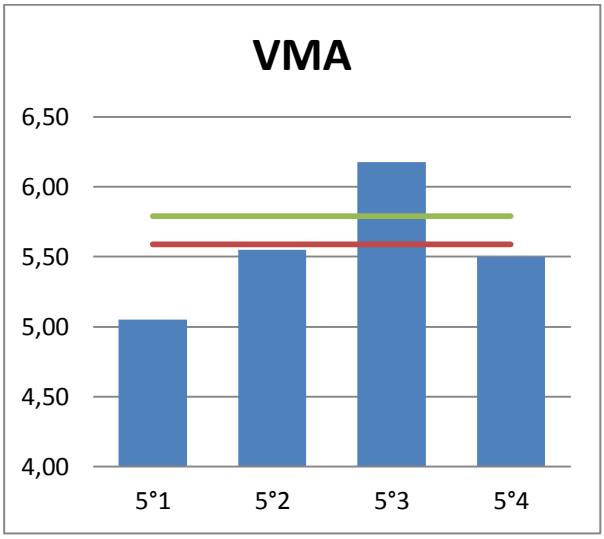
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,59**	**7,67**	**145**	**6,14**	**17**	**11,98**

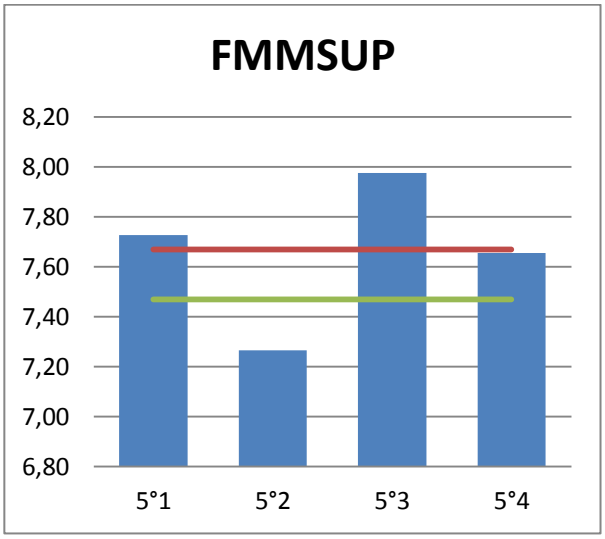
Classes						
5°1	5,05	7,73	136	6,27	20	12,37
5°2	5,55	7,26	146	6,43	16	12,02
5°3	6,18	7,98	150	5,90	17	11,50
5°4	5,50	7,65	150	5,83	17	12,11

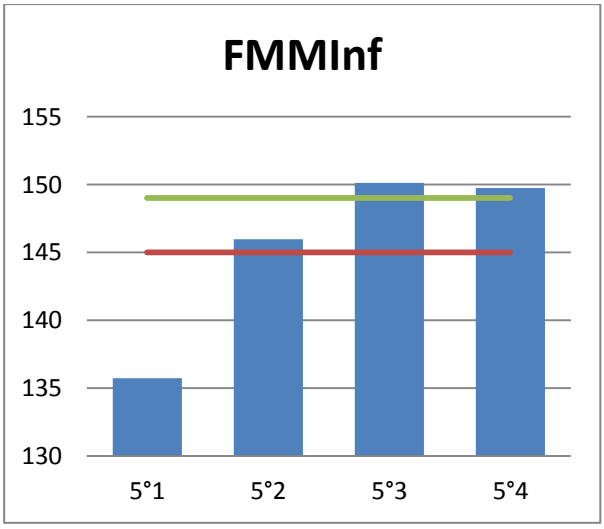
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,49	7,11	136	6,23	22	12,34
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,42	8,07	152	6,07	14	11,71

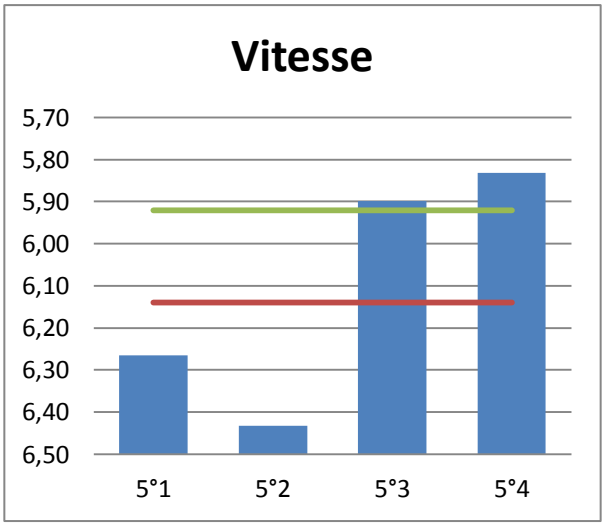
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

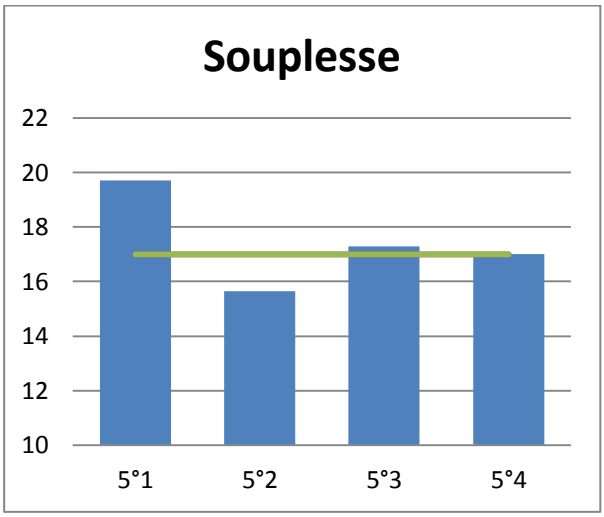
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

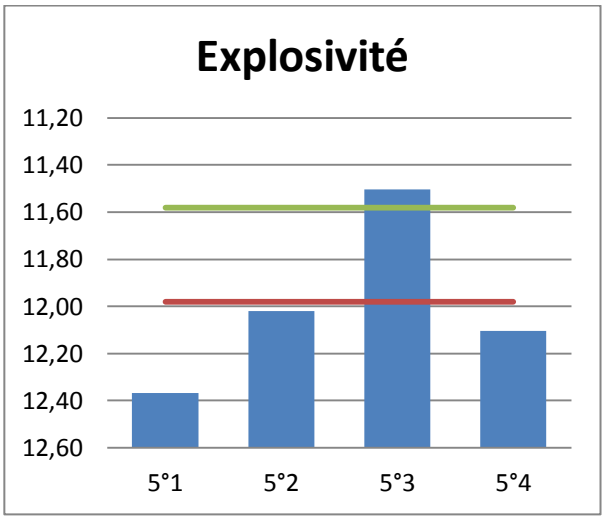












Collège Jean Perrin

Béziers

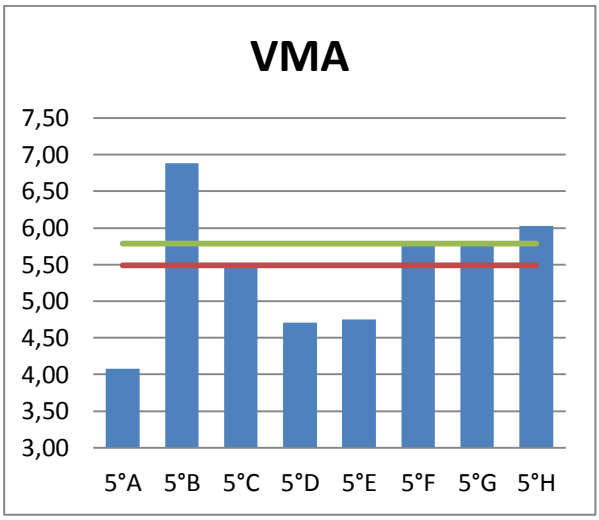
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,49**	**7,28**	**139**	**6,07**	**18**	**11,49**

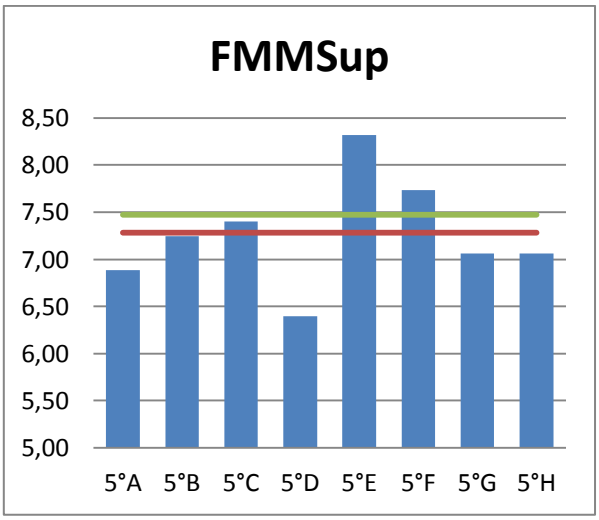
Classes						
5°A	4,08	6,89	132	6,27	16	12,09
5°B	6,88	7,24	152	5,77	18	10,97
5°C	5,46	7,40	152	5,80	22	11,07
5°D	4,71	6,39	130	6,71	17	12,20
5°E	4,75	8,32	135	6,25	19	11,91
5°F	5,81	7,74	148	5,67	21	10,91
5°G	5,78	7,06	129	5,96	14	11,57
5°H	6,03	7,06	136	6,22	17	11,41

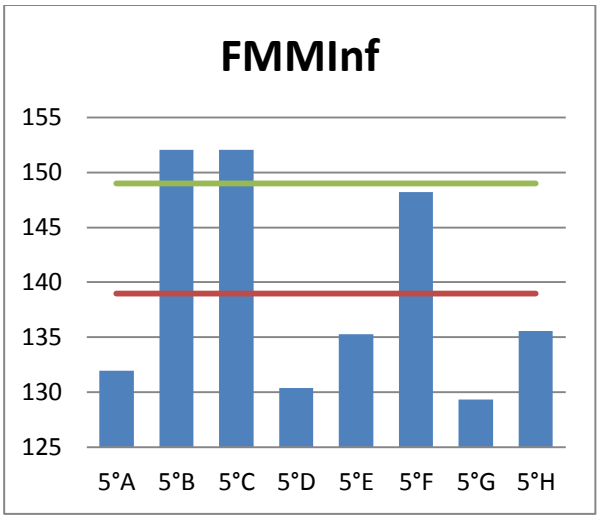
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,69	6,70	132	6,31	23	11,85
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,29	7,87	146	5,83	13	11,14

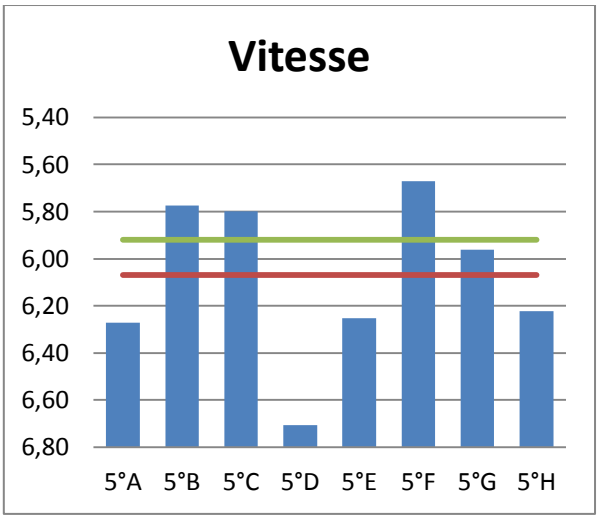
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

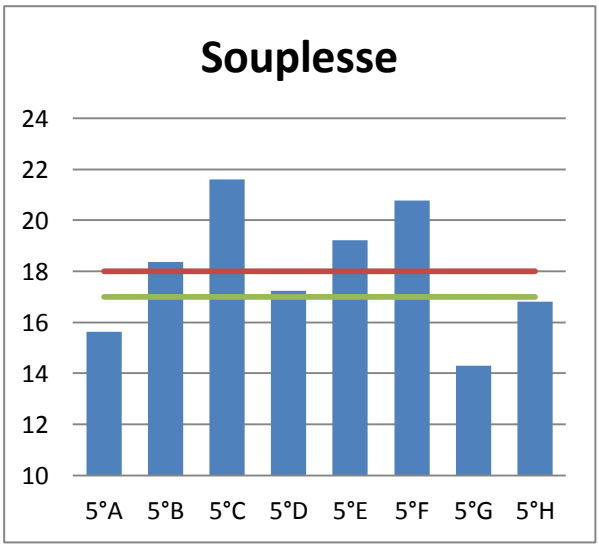
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

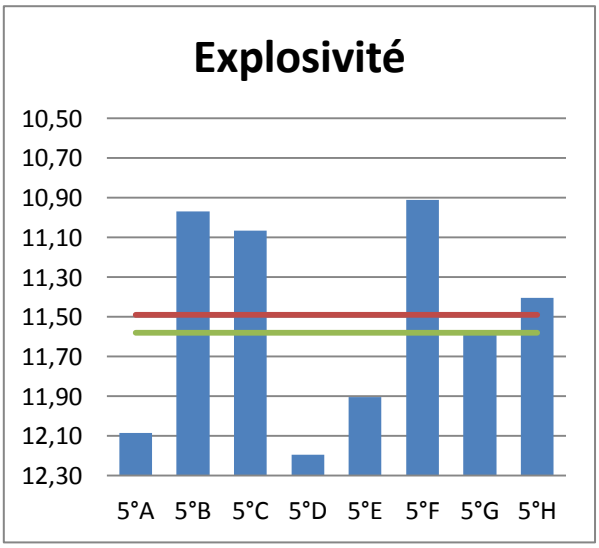












Collège François Rabelais

Montpellier

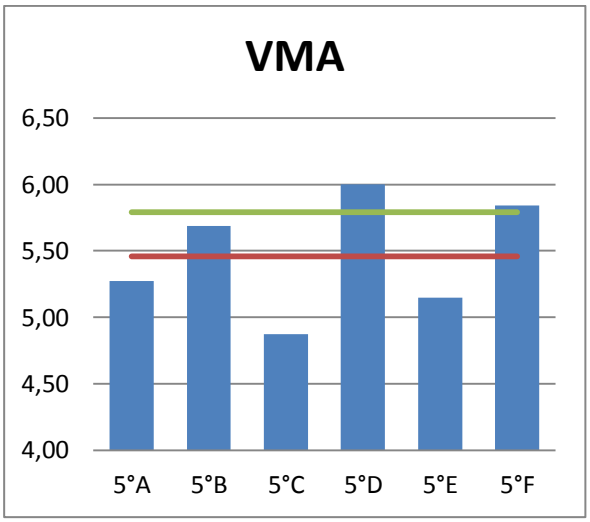
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**5,46**	**7,38**	**142**	**6,18**	**15**	**12,03**

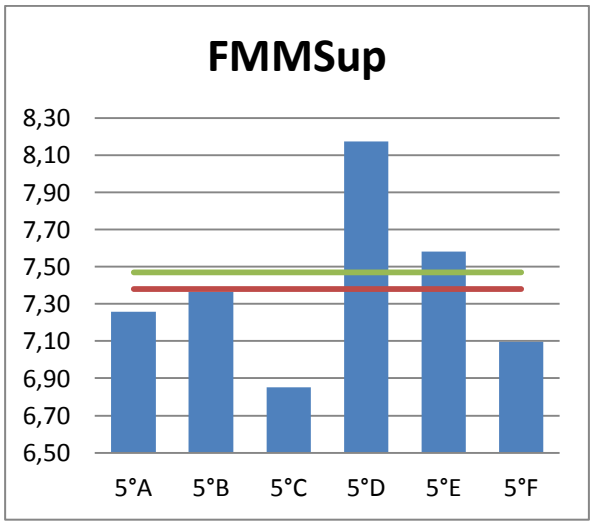
Classes						
5°A	5,27	7,26	142	6,31	15	12,19
5°B	5,69	7,36	144	6,13	16	11,68
5°C	4,88	6,85	134	6,10	12	11,80
5°D	6,00	8,17	149	6,03	17	11,98
5°E	5,15	7,58	139	6,37	11	12,47
5°F	5,84	7,10	145	6,17	18	12,16

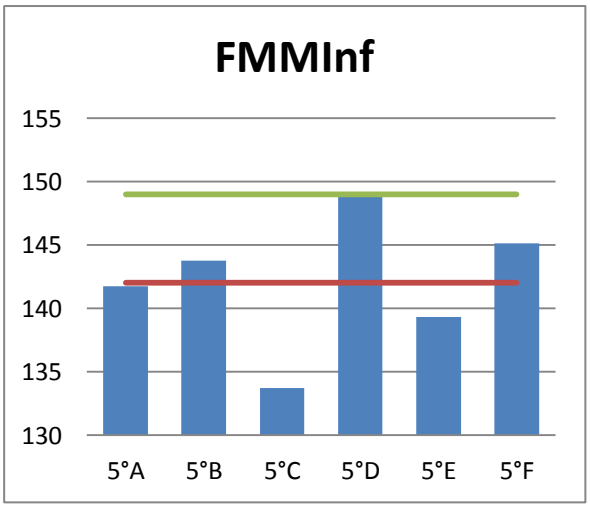
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	4,21	6,77	132	6,31	18	12,41
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	6,35	7,84	150	6,09	13	11,75

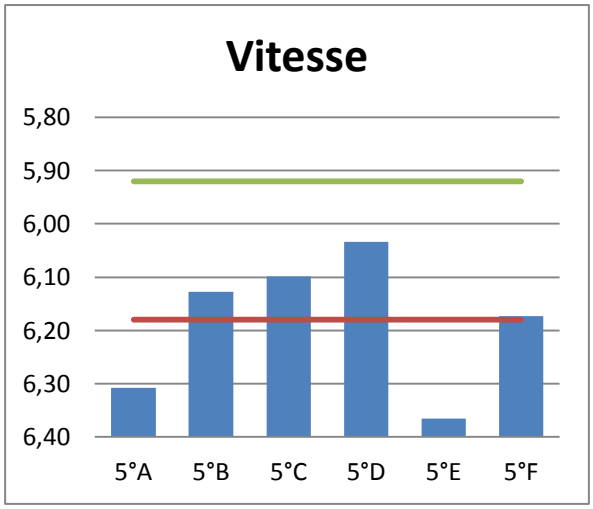
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

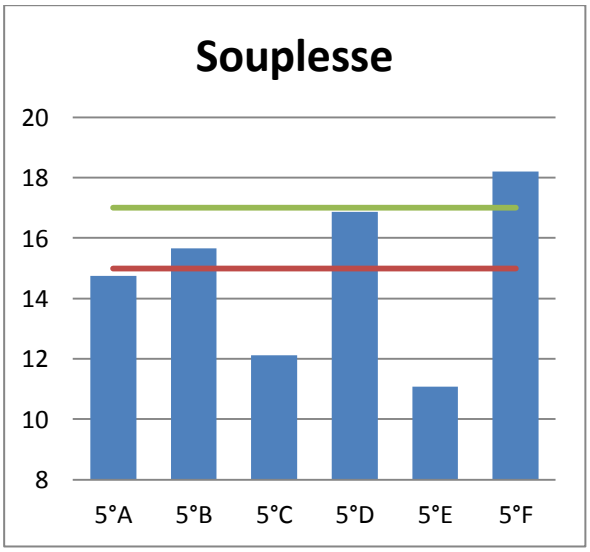
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

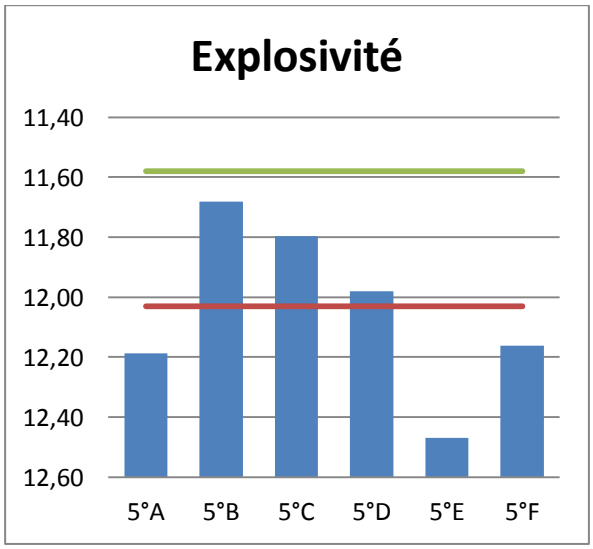












Collège Georges Clémenceau

Montpellier

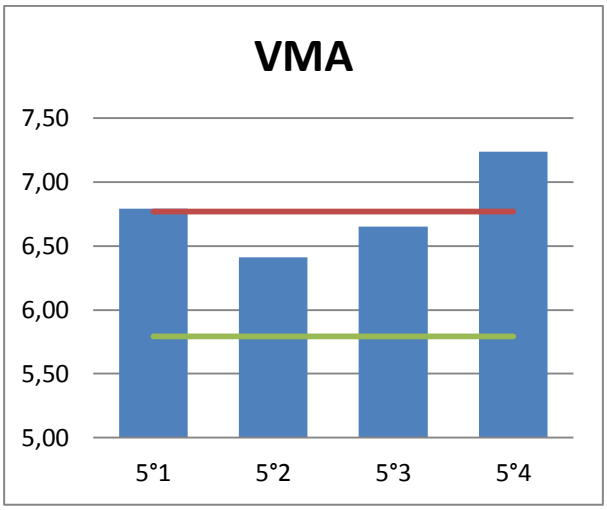
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**6,77**	**7,78**	**156**	**5,72**	**17**	**11,68**

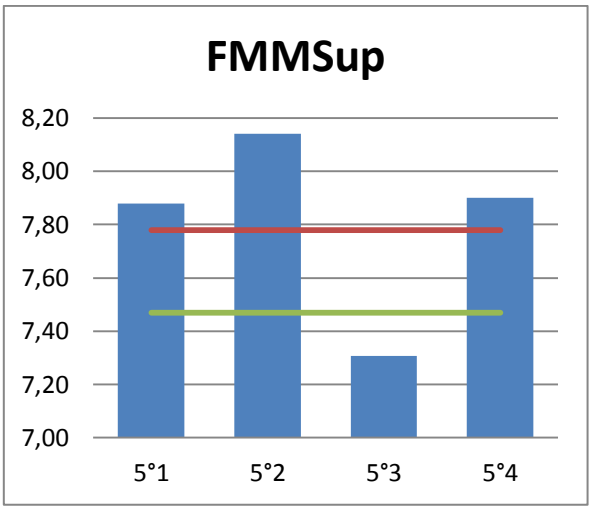
Classes						
5°1	6,79	7,88	162	5,70	17	11,61
5°2	6,41	8,14	148	5,92	17	11,89
5°3	6,65	7,31	154	5,81	18	11,67
5°4	7,24	7,90	158	5,45	15	11,56

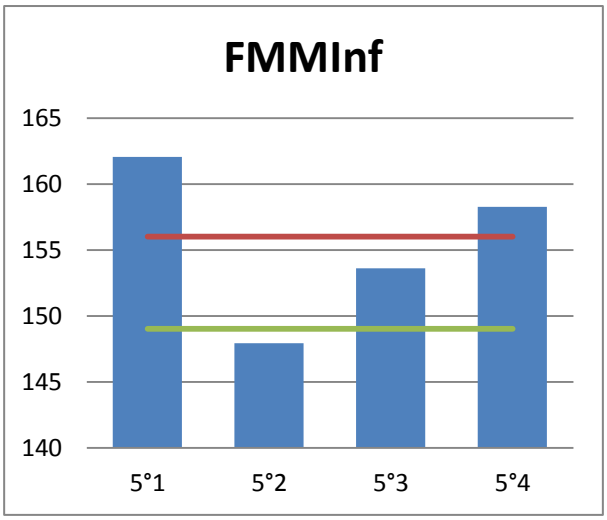
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	5,78	7,57	152	5,79	21	12,02
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	7,68	7,98	159	5,67	12	11,36

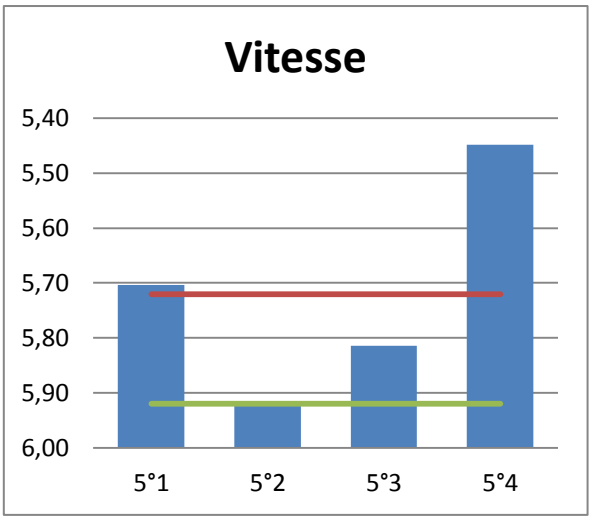
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

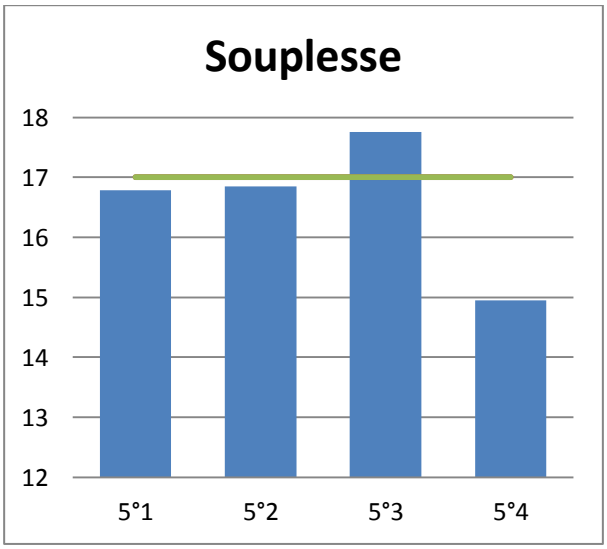
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

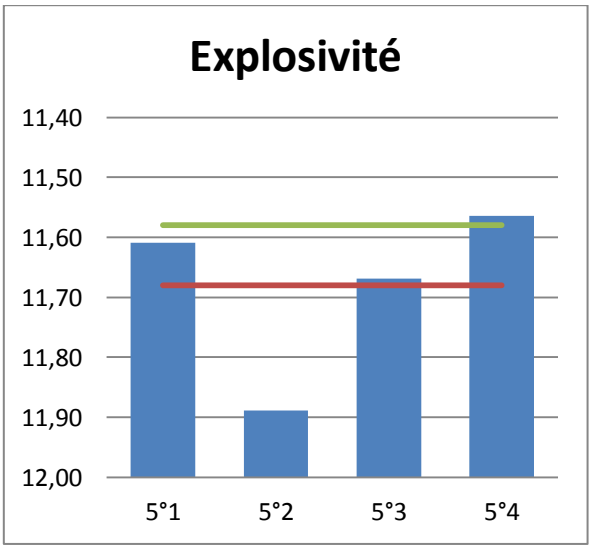












Collège Lucie Aubrac

Béziers

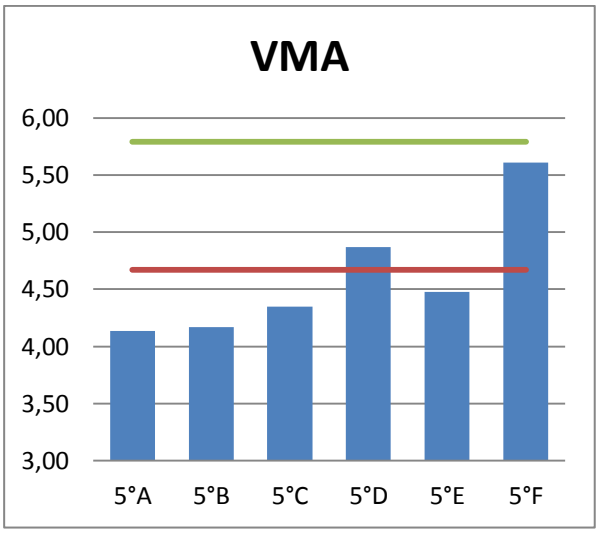
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**4,67**	**7,54**	**145**	**6,17**	**16**	**12,12**

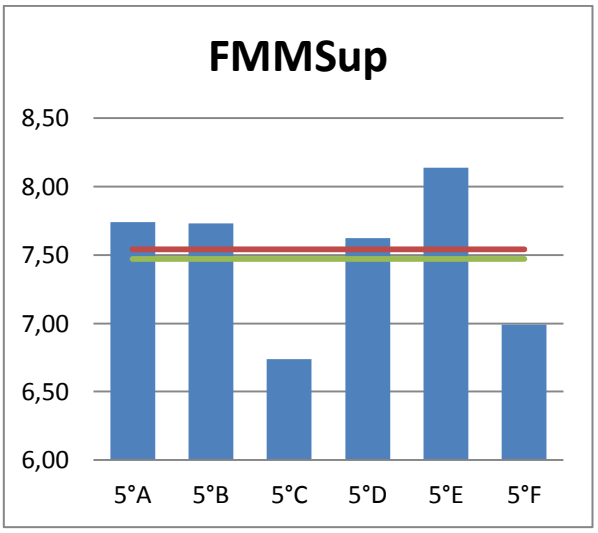
Classes						
5°A	4,14	7,74	140	6,19	14	12,19
5°B	4,17	7,73	148	6,29	14	12,06
5°C	4,35	6,74	123	6,88	10	12,76
5°D	4,87	7,62	145	6,01	19	12,04
5°E	4,48	8,14	156	5,97	19	12,16
5°F	5,61	6,99	148	6,11	15	11,94

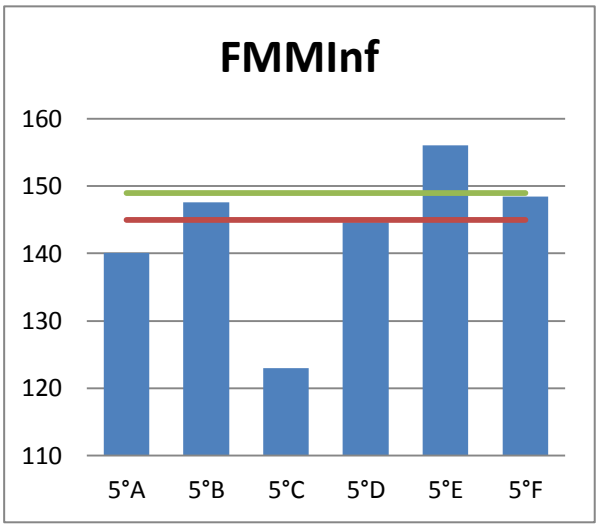
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	3,99	6,93	134	6,41	18	12,43
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	5,23	8,03	154	5,97	14	11,87

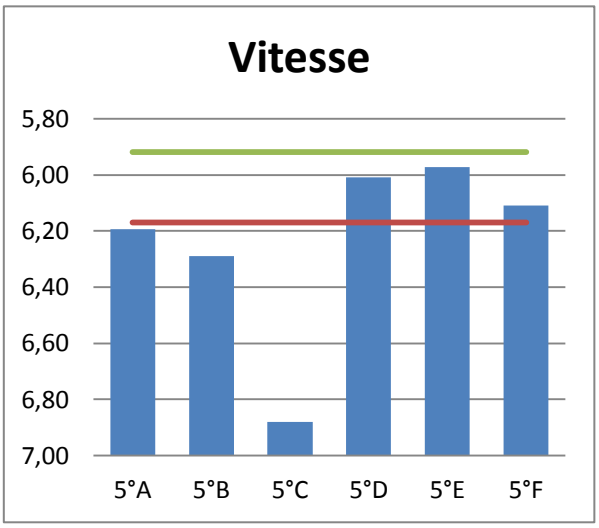
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

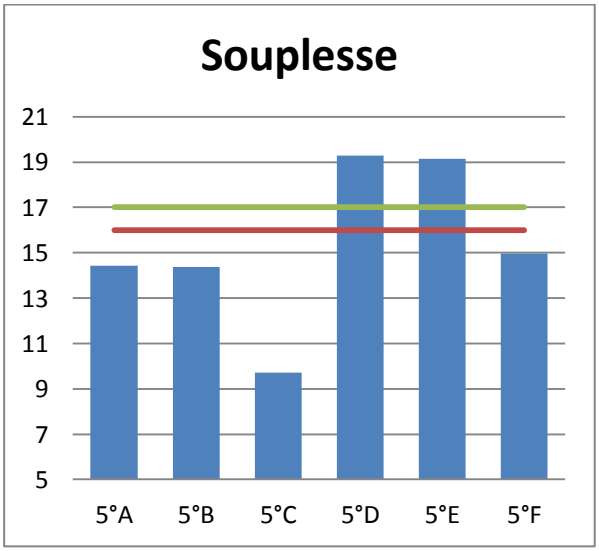
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

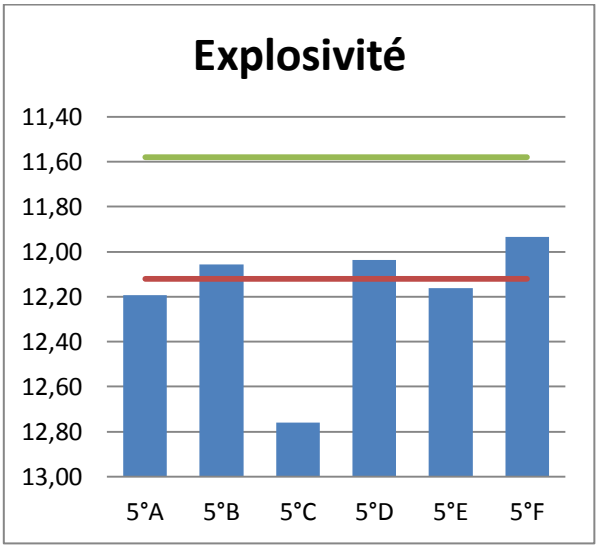












Collège Mendes France

Jacou

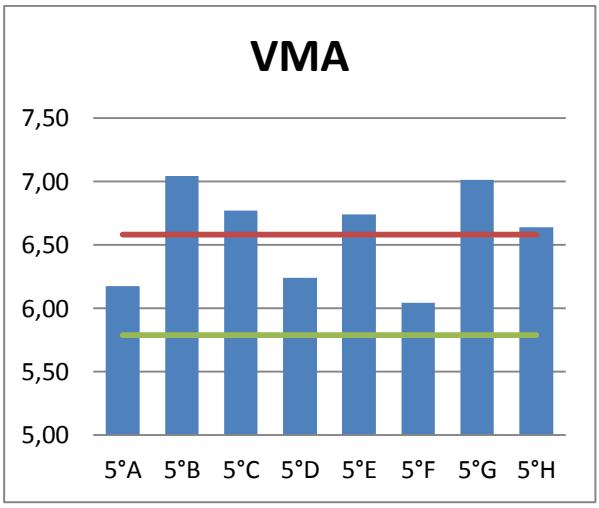
Valeurs moyennes						
Test	VMA	FMMSup	FMMInf	Vitesse	Souplesse	Explosivité
Département	**5,79**	**7,47**	**149**	**5,92**	**17**	**11,58**
Collège	**6,58**	**7,56**	**154**	**5,75**	**17**	**11,22**

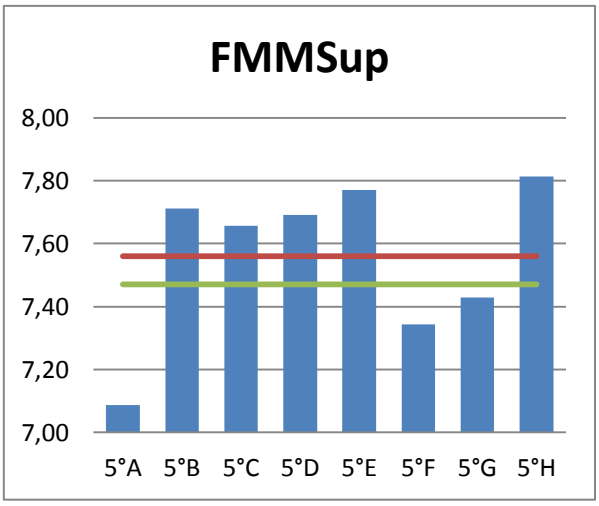
Classes						
5°A	6,18	7,09	150	6,05	15	11,44
5°B	7,04	7,71	149	5,68	15	11,08
5°C	6,77	7,66	156	5,64	18	10,96
5°D	6,24	7,69	156	5,83	13	11,47
5°E	6,74	7,77	161	5,58	17	10,90
5°F	6,05	7,34	154	5,53	21	10,98
5°G	7,01	7,43	152	5,65	18	11,15
5°H	6,64	7,81	154	6,01	20	11,67

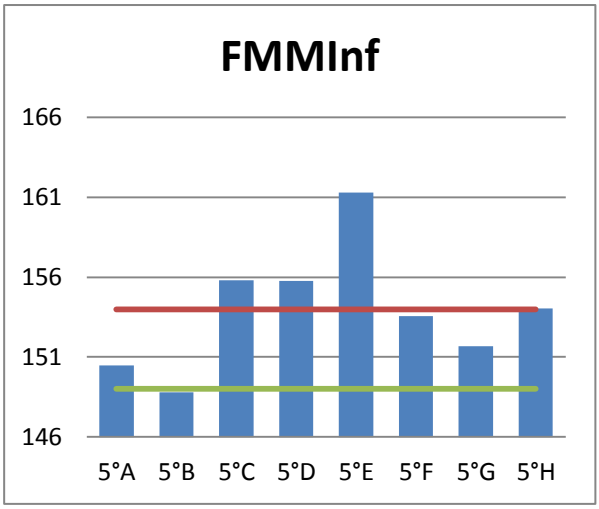
Sexe							
F	Départementale	4,79	6,96	142	6,09	21	11,90
	Collège	5,29	6,86	148	5,93	21	11,63
M	Départementale	6,74	7,95	156	5,76	13	11,27
	Collège	7,72	8,19	159	5,59	13	10,84

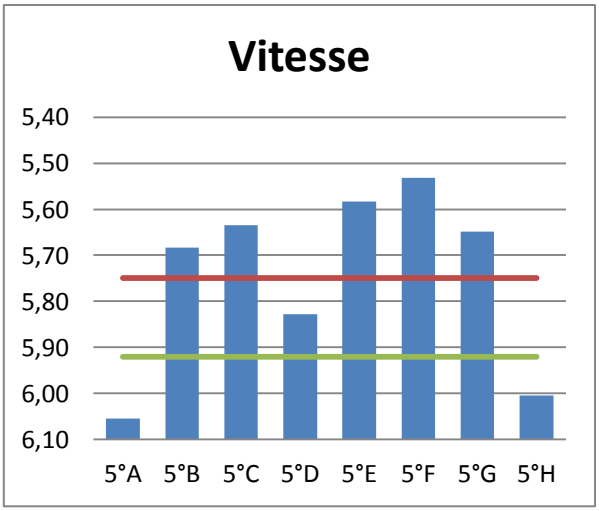
	Performance égale à la moyenne départementale
	Performance supérieure à la moyenne départementale
	Performance inférieure à la moyenne départementale

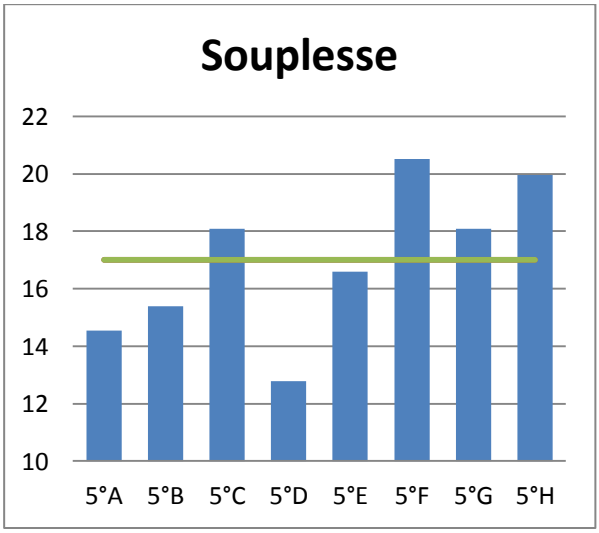
Comparatif : Moyenne de classes (bleu), moyenne du collège (rouge) et moyenne départementale (vert).

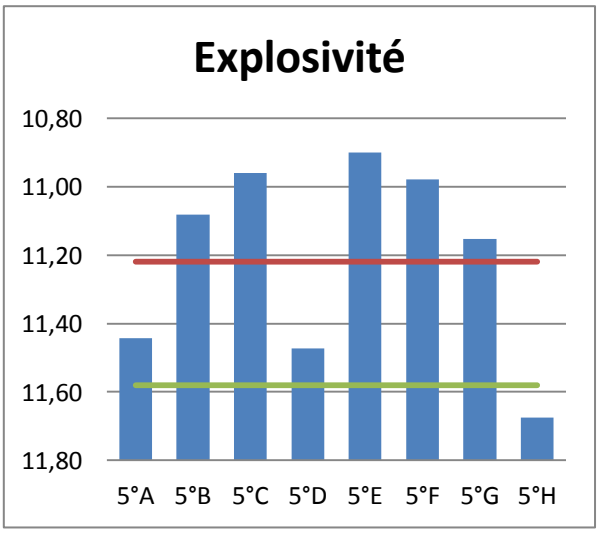












L’aviron indoor dans le cadre du « Bougez Ramez » 2019-2020

L’aviron est souvent présenté dans sa dimension olympique comme un sport exigeant où la sélection des meilleurs concours au seul objectif de franchir la ligne d’arrivée en premier. Pourtant, l’activité dépasse largement cette vision. La plupart des rameurs inscrits dans les clubs pratiquent pour entretenir leur santé ou pour randonner en groupe dans des lieux magnifiques. L’aviron est avant tout un sport d’équipe, où l’on apprend à être attentif à son environnement pour avancer.

1658 élèves initiés, dont 805 filles et 853 garçons

829 000m parcourues sur l’épreuve du 500m

219 948m parcourues sur l’épreuve du 40s

1 048 948m parcourues sur l’ensemble des épreuves

Rame en 5ème

L'initiation à l'aviron indoor, c'est l'occasion d'éprouver sa condition physique mais c'est aussi l'occasion d'un challenge de classe avec la participation au « Rame en 5ème ». Ce programme national mis en place par la Fédération Française d'Aviron propose à toutes les classes souhaitant y participer de se mesurer sur l'épreuve des 40 secondes. L'objectif est d'être la classe qui parcourt en moyenne la plus grande distance en 40 secondes de course.

En participant au programme « Bougez Ramez », toutes les classes participent automatiquement au programme « Rame en 5ème ». **73 classes** ont participé au programme cette année.

Le record féminin de distance sur 40s s'établit à 170m pour une élève du collège Victor Hugo de Sète.
Le record masculin de distance sur 40s s'établit à 184m pour un élève du collège de La Grande Motte.

Classement des collèges et moyenne des collèges

Collège	Moyenne (m)
La Grande Motte	142,15
Victor Hugo Sète	136,91
Ganges	136,19
Jacou	134,95
Les Escholiers	134,34
Rabelais	134,10
Mauguio	132,73
Pic St Loup	131,25
Jean Perrin	131,20
Marseillan	130,41
Camille Claudel	129,91
Mèze	129,87
Lucie Aubrac	128,52
Clemenceau	125,88

La moyenne départementale est de **132,62m**.

31 des 73 classes sont au-dessus de la moyenne soit seulement 42 %.

Classement et moyenne des classes

Classement	Collège	Classe	Moyenne	Classement	Collège	Classe	Moyenne
1	La Grande Motte	A	151,04	38	Jacou	A	132,25
2	Jean Perrin	E	142,58	39	Victor Hugo Sète	2	132,24
3	La Grande Motte	C	141,29	40	Mauguio	F	132,21
4	Ganges	4	141,05	41	Pic St Loup	3	132,09
5	Ganges	3	140,08	42	Jacou	H	132,09
6	Victor Hugo Sète	4	139,82	43	Marseillan	C	132,00
7	Victor Hugo Sète	1	139,00	44	Jacou	G	131,92
8	Jacou	D	139,00	45	Ganges	1	131,87
9	Rabelais	E	138,86	46	Clémenceau	D	131,79
10	Ganges	5	138,75	47	Mèze	A	131,52
11	Mauguio	H	138,19	48	Ganges	6	131,21
12	Rabelais	D	138,14	49	Camille Claudel	C	131,18
13	Jacou	F	137,67	50	Pic St Loup	6	131,00
14	Jacou	B	136,89	51	Lucie Aubrac	D	130,92
15	Victor Hugo Sète	3	136,59	52	Camille Claudel	A	130,74
16	Jacou	E	136,00	53	Mauguio	E	130,15
17	Mauguio	D	135,62	54	Rabelais	C	130,04
18	Pic St Loup	5	135,44	55	Mauguio	G	129,92
19	Les Escholiers	2	135,40	56	Jean Perrin	C	129,88
20	Marseillan	A	134,54	57	Pic St Loup	7	129,60
21	Marseillan	D	134,38	58	Jean Perrin	A	129,00
22	Mauguio	A	134,32	59	Jean Perrin	F	128,91
23	Mauguio	C	134,25	60	Pic St Loup	4	128,56
24	Ganges	2	134,19	61	Mèze	B	128,22
25	La Grande Motte	B	134,12	62	Jean Perrin	G	127,55
26	Jacou	C	133,78	63	Mauguio	B	127,21
27	Pic St Loup	8	133,67	64	Lucie Aubrac	E	127,20
28	Les Escholiers	3	133,29	65	Pic St Loup	1	126,88
29	Jean Perrin	D	133,06	66	Jean Perrin	H	126,35
30	Pic St Loup	2	132,74	67	Lucie Aubrac	C	125,25
31	Rabelais	F	132,72	68	Camille Claudel	D	125,20
32	Lucie Aubrac	A	132,54	69	Clémenceau	C	125,20
33	Camille Claudel	B	132,52	70	Clémenceau	A	124,86
34	Rabelais	B	132,50	71	Lucie Aubrac	F	122,73
35	Lucie Aubrac	B	132,45	72	Clémenceau	B	121,67
36	Rabelais	A	132,30	73	Marseillan	B	120,72
37	Jean Perrin	B	132,26				

L’intervention de la Mutualité Française Occitanie dans le cadre du « Bougez Ramez » 2019-2020

Pourquoi est-ce qu’on mange ? Le petit déjeuner ça ne sert à rien ? Est-ce que si je fais du sport je peux manger plus ? Y a-t’ il des mauvais aliments ?
Voilà des exemples de questions qui sont posées aux élèves lors de l’intervention d’un(e) diététicien(ne) de la Mutualité Française Occitanie.

Afin de s’adapter aux connaissances de chaque groupe classe et d’être au plus près des préoccupations des élèves, c’est avant tout par l’échange et la discussion que l’intervention se construit.

Le P’tit Resto santé sert de support à la constitution de plateaux repas thématique : plateau « santé »/ « équilibré » ; plateau « sport » ; plateau « plaisir ». Par petit groupe, les élèves constituent le plateau de leur choix. Cela fera l’objet d’une discussion en classe entière. Cela permet d’aborder les familles d’aliment, les apports énergétiques, les codes alimentaires, le plaisir, le « bien » manger de manière générale.

A cela s’ajoute quand le temps le permet un aspect ludique avec la mise en place au choix
- d’un « petit bac ». Consignes : Trouver pour chaque famille d’aliment (les boissons ; les viandes et poissons (protéines) ; les fruits et légumes (fibres) ; les matières grasses (lipides) ; les produits sucrés (glucides) ; les produits laitiers ; les féculents (sucres lents)) un aliment commençant par la lettre tirée au sort.
- d’un échange sur l’alimentation dans le monde avec comme base les photos de Peter Menzel « Qui mange quoi ? »

Exemple de photos sur lesquelles on peut voir toute la nourriture des personnes présentent sur la photo pour une semaine.