

Annexe au journal scolaire
Comenius Juin 2010

Enquête sur le sport et les activités des jeunes

Enquête effectuée en ligne par
les écoles de Guben, Biesdorf,
Zeist, Mariowka et Gray

Klasse: Statut : Interne Externe demi-pensionnaire q (nur in Gray zutreffend)

Alter: Schule:

Fragebogen: << Du & Sport !! >>

N°1 → Kommst du zu Fuss in die Schule ?

Wie viele Meter ?..... Kalorienverbrauch :

N°2 → Treibst du Sport in der Schule ? :

ja q nein q

* Wenn ja, wie viele Stunden in der Woche ? : (Sportstunden)

1 bis 2 Stunden q

2 bis 4 Stunden q

4 bis 6 Stunden q

mehr q

N°3 → Gibt es Sportmannschaften an deiner Schule ?

ja q nein q

N°4 → Wenn ja, bist du Mitglied einer Mannschaft ?

ja q nein q

N°5 → Wenn ja, in welchem Sport?

* Wenn ja, wie viele Stunden trainierst du in der Woche ? 1 q 2 q 3 q 4 q 5 oder mehr q

N°6 → Sonst, wo treibst du Sport ? (bist du in einer Mannschaft ausserhalb der Schule ?)

In deiner Stadt oder in deinem Dorf q Ausserhalb von deiner Stadt oder deines Dorfes q

N°7 → Aus welchen Motivationen treibst du Sport ?

Spass q

Eine gemeinsame Aktivität haben q

Wettbewerb q

Sich überwinden q

Seine Stärke finden q

Fit sein q

N°8 → Ausserhalb von der Schule, wie lange treibst du Sport oder Bewegung in der Woche ?

1 bis 2 Stunden q

2 bis 4 Stunden q

4 bis 6 Stunden q

N°9 → Welchen Sport, Körperbewegungen, Hobbies treibst du ?

Fussball q Fechten q Badminton q Handball q Basketball q

Triathlon q Gymnastik q kayak /Canoë q Schwimmen q Boxe q

Angeln q Reiten q Tanz q Volley-ball q Tennis q

Rad fahren q Tischtennis q andere q

N°10 → Treibst du Sportbewerbe im Rahmen von Schulorganisationen

Name der Organisation : _____ oder Sportklasse : ja q nein q

N°11 → Wenn nicht, warum treibst du keinen Sport ?

Ich habe keine Lust : q

Ich habe Angst vor dem Blick der anderen: q

Ich mag nicht den Sportlehrer : q

Ich habe körperliche Probleme : q

N°12 → Wie könnte man seine Schulkameraden zum Sport motivieren ?

.....

N°13 → Was könnten die Sportlehrer in diesem Sinne machen ?

.....

N°14 → Weisst du, ob Sport eine Wirkung auf deine Gesundheit hat und welche ? :z.B.Schlaf, Lernen, usw...

Ja q nein q

Résultats comparatifs de l'enquête sur les jeunes et le sport

		Les chiffres correspondent au nombre d'élèves						
		Guben	Diekirch	Gray	Zeist	Biesdorf	Mariowka	
Questions								
	Nombres d'élèves interrogés	47	65	91	20	26	62	
Statut								
	Interne	0	0	16	0	0	48	
	Externe	47	65	40	20	26	14	
	demi-pensionnaire			35				
Age 13-16		47		44			62	
Age 17-18				42				
Age 19-21				5				
1. Nombre d'élèves venant à pied		27	15	46	0	0		
2. Pratiques tu un sport à l'école ?	Tous les élèves ne participent pas au cours de sport	44	62	67	19	25	58	
Nombre d'heures de cours par semaine								
	1 à 2 h	7	34	20	9	20		
	2 à 4 h	32	26	44	9	4	58	
	4 à 6 h	5	2	3	1	1		

		Guben	Diekirch	Gray	Zeist	Biesdorf	Mariowka
3. Y-a-t-il une équipe de sport dans ton école?							
Tous les élèves ne le savent pas. L'analyse des chiffres montrent que seuls les élèves pratiquant un sport connaissent les possibilités offertes par les établissements scolaires							
	oui	27	56	46	13	25	54
	non	20	9	34	7	1	8
4. fais-tu partie d'une équipe ?							
	oui	6	56	15	4	5	30
	non	41	9	45	40	21	32
6.Fais-tu du sport dans un club ?		Le sport le plus pratiqué par les élèves en club est le Basketball		Ils s'entraînent de 3 à 5 heures par semaine en moyenne			
	Dans ta ville ou ton village ?	6	6	14	1	4	7
	En dehors	0	7	15	4	1	
7. Motivation							
	plaisir	33	46	40	16	22	32
	Activité collective	14	16	12	9	8	7
	compétition	8	20	15	6	4	10
	Se dépasser	3	12	20	2	5	0
	Trouver sa force	8	28	20	7	7	0
	Etre en forme	29	44	29	15	15	2

		Guben	Diekirch	Gray	Zeist	Biesdorf	Mariowka
8. Nombre d'heures d'activités physiques par semaine :							
Il s'agit de toute activité, de type club ou loisir.							
	1 à 2 h			22			3
	2 à 4 h	X	X	23	X	X	23
	4 à 6 h	X	X	10	X	X	1
9. Quels sports ou loisirs pratiques-tu?							
	football	15	19	19	4	6	4
	triathlon			2			
	pêche	2	7	7		1	
	vélo	17	23	21	5	6	28
	escrime			4		1	
	gymnastique			3			2
	équitation	5	10	7	2	1	3
	ping-pong	6	3	5		1	4
	badminton		6	8		6	
	kayak/canoë						
	danse	7	10	5	3	2	
	handball	13	7	21		1	
	natation	13	14	8	3	5	20
	volley-ball	5	8	2	1	1	3
	basket	18	10	1		1	
	boxe	5	6	3		2	10
	tennis	1	3	5		2	1
	autres			5			4

		Guben	Diekirch	Gray	Zeist	Biesdorf	Mariowka
11. Pourquoi ne pratiques-tu pas de sport ?							
	pas envie	11	16	5	5	3	11
	regard des autres	1	4	12	5	3	
	n'aime pas le prof	3	5	7	5	1	
	problèmes physiques	3	2	6	4		
11. Sais-tu si le sport a une influence sur ta santé ?							
	oui	42	61	83	17	23	62
	non	5	4	8	3	3	0

12 et 13 : Comment inciter les élèves à faire du sport ?

Les réponses sont très variées. En voici quelques exemples :

Rendre le sport attractif sous forme de récompenses, en organisant des fêtes du sport.

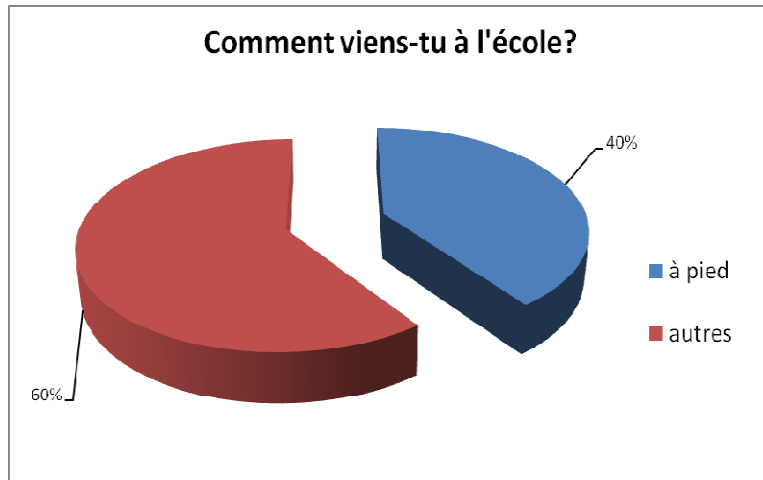
En leur expliquant que c'est bon pour la santé, pour la forme ou pour maigrir.
En leur disant qu'on peut se faire des amis et qu'on éprouve du plaisir à être ensemble.

Pour cela il faut offrir une bonne variété de sports.

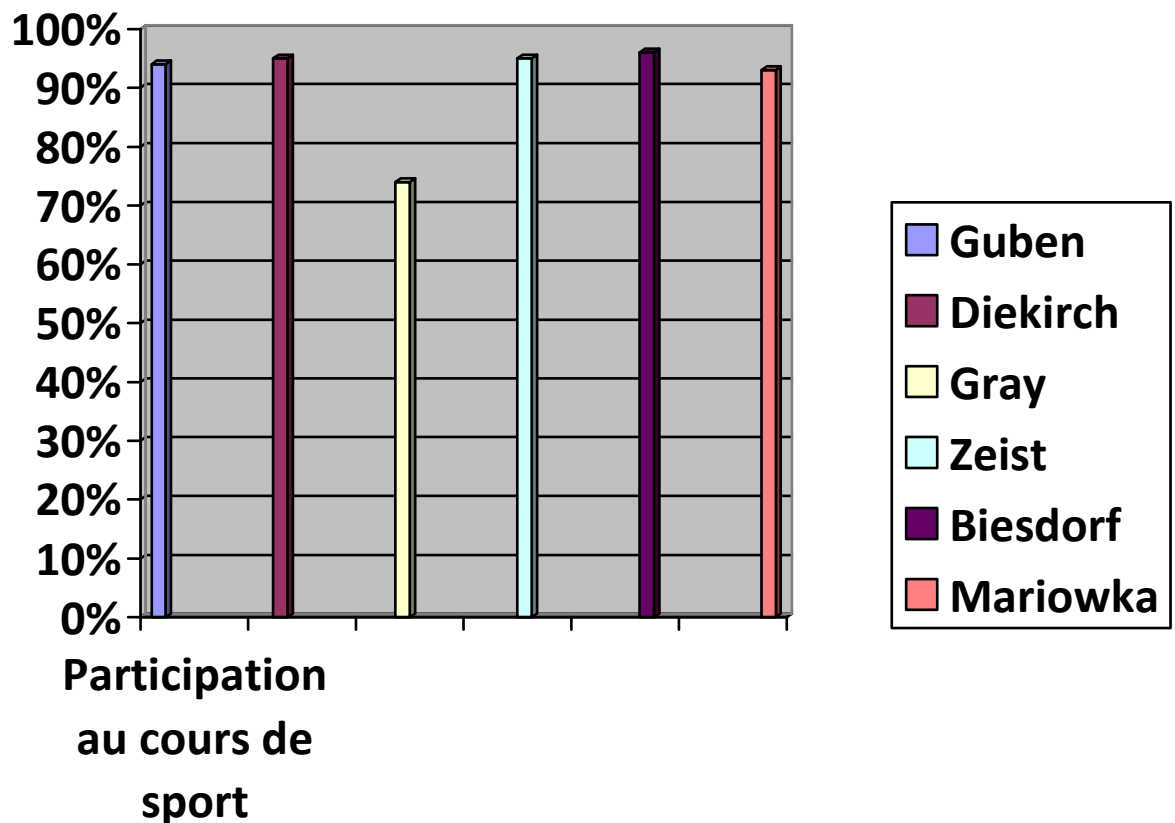
Il faut arriver à les faire sortir, à les emmener avec soi, à les faire abandonner leur ordinateur.

Certains pensent que c'est un combat désespéré.

Quelques résultats en pourcentage



Sur 75 élèves interrogés, 30 viennent à pied. Cela est lié à la situation de l'école au centre ville de Gray.

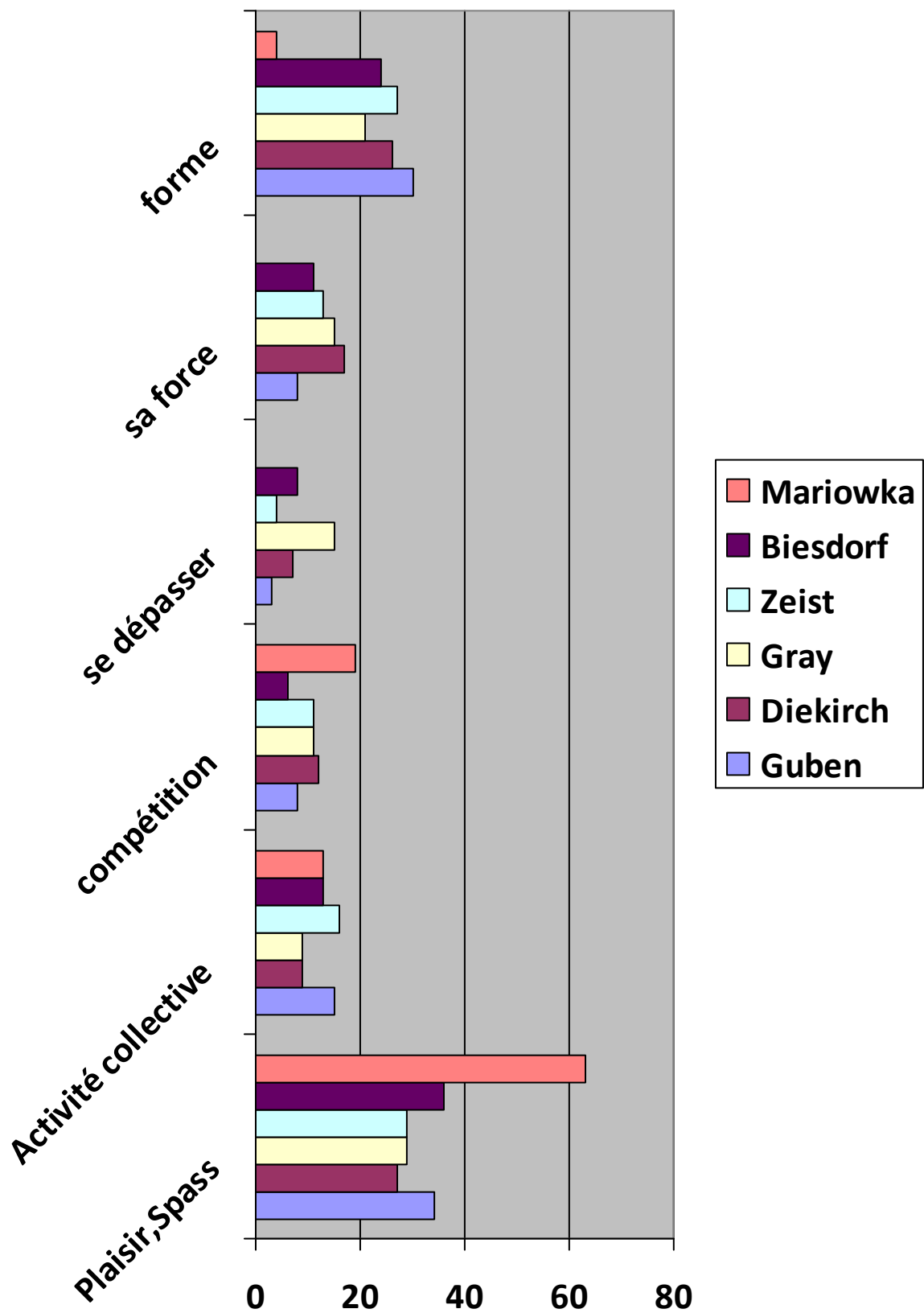


On remarque la différence de pourcentage de la pratique du sport entre les différents établissements.

Les élèves français sont-ils moins intéressés par la pratique sportive et se font exempter ?



Motivation de la pratique du sport :



résultats en pourcentage

Sucre lent sucre rapide

Sucre lent :

Un sucre lent est un sucre ayant un index glycémique inférieur à 55 . Les glucides sont en effet classés selon leur pouvoir glycémiant , c'est à dire leur action sur la glycémie qui est le taux de glucose dans le sang . Les sucres lents sont généralement des sucres complexes mais pas nécessairement .Le fructose est un sucre simple son indice glycémique étant inférieur à 55.

Exemples :

On peut trouver des sucres lents dans les flocons d'avoine, le pain complet, les lentilles, les pâtes, le riz...



sucre rapide :

Un sucre rapide est un sucres ayant un index glycémique supérieur a 70 .

Les glucides sont en effet classés selon leur pouvoir glycémiant, c'est-à-dire leur action sur la glycémie .

Les sucres rapides sont généralement des sucres simples, mais pas nécessairement. La pomme de terre en purée par exemple contient des sucres complexes tel que l'amidon mais est classée dans les sucres rapides, son indice glycémique étant de 80. Sucre "lent" signifie: lentement absorbé par la physiologie et le métabolisme.

Exemples de sucres rapides : le glucose, pain blanc, le riz blanc les frites ...



LES JEUNES QUI FONT DU SPORT ONT DE MEILLEURES NOTES

Selon Jeunes en forme Canada, qui a sorti un bulletin de l'activité physique chez les jeunes, les enfants qui consacrent plus de temps au sport ont de meilleurs résultats scolaires.

Le bulletin démontre que les jeunes qui ont décidé de consacrer plus de temps à faire du sport ont vu leurs notes en lecture aug-

mentées de 36% et celles en mathématique de 24%, sur une période de deux ans.

«Les écoles et les parents qui remplacent le temps d'activité physique par l'étude pour améliorer le rendement scolaire feraient bien d'y repenser. Le temps passé à être actif à l'école, au terrain de jeux ou au parc peut même améliorer l'apprentissage en classe», fait valoir le Dr Mark Tremblay, conseiller

scientifique en chef de Jeunes en forme Canada.

L'activité physique ne fait pas qu'augmenter les notes des élèves, mais amène une meilleure confiance en soi et améliore également la mémoire et la concentration des enfants

.Publié par :

Sophie Montminy

LES ADOLESCENTS FONT 2 FOIS MOINS D'ACTIVITE PHYSIQUE QUE LEURS PARENTS

Les adolescents font moins d'activité physique que leurs parents au même âge !!

C'est ce que vient de démontrer une étude de l'AFSSA : les jeunes en 2009, et les jeunes filles en particulier, font deux fois moins d'activité physique qu'en 1970 !

43,2% des adolescents de 15-17 ans seulement ont un niveau d'activité physique suffisant pour la santé, soit une heure par jour. Un jeune français sur cinq ne fait jamais de sport.

Tout comme la nutrition, ce sont dans les foyers les plus favorisés qu'un

fait le plus de sport. A la place, ils jouent avec des écrans, en moyenne 3 heures par jour.

Alors pour vos bonnes résolutions de la rentrée, pensez à les inscrire au sport.... Et achetez leur des rollers ou un vélo ou... des chaussures !!

Des bienfaits pour la vie

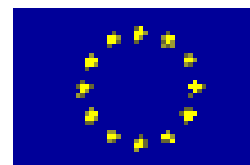
Les activités sportives et l'aventure jouent un rôle important pour les jeunes. Car elles conditionnent leur comportement dans leur future fonction professionnelle et citoyenne. Telle est la conviction du professeur Peter Becker, de l'université de Marburg (Allemagne), qui a participé à cette étude. Et ce dernier d'illustrer son propos en prenant des exemples concrets.

ment sportif, témoigne-t-il, exige de la part du jeune qu'« il assimile des choix fondamentaux comme le fait de planifier l'entraînement dans un but précis, d'économiser les moyens physiques disponibles, d'établir un bilan permanent de ses performances et corriger les objectifs, de coordonner de manière rationnelle les phases d'entraînement et les dates de compétitions, etc. ». De même, la compétition présente un

positif : « celui qui suit les règles de la compétition peut non seulement apprendre que sa prestation est échangée équitablement contre un classement mais également que, même s'il faut répondre de l'inégalité inhérente au classement, celle-ci peut être corrigée par des efforts personnels adaptés ». Entraînement plus compétition aident donc à redéfinir l'identité du jeune en dehors du cadre familial.

*Quelques articles
trouvés sur Internet
par les élèves de
1ère Pro Com*

http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/mag/13/sport_fr.html



1) Conséquences de la déshydratation

Lorsqu'on pratique une activité sportive, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau en transpirant beaucoup. Une bonne hydratation est indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de tendinites, crampes, fatigue, hyperthermie, troubles digestifs, diminution de la performance.

L'eau est indispensable à tout effort physique

La perte d'eau pendant un effort peut être rapide

Une bonne hydratation permet une meilleure récupération.

L'hydratation doit être suffisante : tout au long de la journée avant et après l'effort, et bien entendu au cours de l'effort

Une déshydratation modérée

Une déshydratation modérée peut survenir et provoquer une fatigue et une lassitude

Une déshydratation sévère

Une déshydratation plus sévère entraîne une altération de l'état général nécessitant un avis médical urgent.

Confusion, troubles de la conscience : une confusion et des troubles de la conscience peuvent apparaître dans des formes plus sévères correspondant à plus de 4% de perte du poids

Sensation d'avoir très soif au cours de l'effort

Jambes lourdes

Essoufflement

douleurs musculaires et tendineuses, entorses...



2) Que faire pour bien s'hydrater ?

Il faut boire de l'eau avant d'avoir soif : avant, pendant et après l'entraînement.

La sensation de soif est un indicateur de déshydratation. En effet, elle correspond déjà à une perte en eau de 1% de l'organisme.

Sachez que 1% de manque d'eau dans l'organisme correspond à une diminution de 10% des capacités physiques !!

Pour éviter la déshydratation, vous devez ANTICIPER LA SOIF :

-Même si vous ne ressentez pas le besoin, buvez plus que votre soif et ce, de façon fractionnée tout au long de la journée (entre 100 et 200 ml par prise) pour vous éviter toute gêne provoquée par la d'être « ballonné » (l'estomac peut contenir jusqu'à 600 ml).

-Boire de l'eau en quantité suffisante vous permettra d'être au maximum de vos moyens pendant l'effort. Sachez que même si vous buvez pendant l'effort, la réhydratation n'est que partielle (au mieux 50%).



LE GRIGNOTAGE

“Le grignotage est caractérisé par la **consommation répétitive sur un mode fragmenté, sans faim ni envie, de petites quantités de nourriture souvent agréable et à caractère consolant** (sucreries, chocolat, petits gâteaux...). Relativement fréquente et souvent banale, cette conduite ne devient pathologique que lorsqu'elle tend à se substituer à un mode normal d'alimentation et qu'elle se développe comme une réponse comportementale stéréotypée à des situations anxiogènes et stressantes, mais aussi à l'isolement et à l'ennui.

On retrouve énormément de cas de surpoids et d'obésité causés par ces prises d'alimentation en dehors des repas. Les gens ont du mal à se contrôler et prennent vraiment de très mauvaises habitudes. Ces habitudes sont dures à contrôler et il faut du temps pour arriver à les maîtriser.



Voici la composition des produits consommés par les personnes qui « grignotent » et leur valeur en matière grasse et en sucres.

	Composition en graisse (équivalence: cuillère à soupe d'huile)	Composition en sucre (équivalence: carré de sucre)
1 barre chocolatée	1 à 2 cuillères à soupe d'huile	5 à 6 sucres
1 viennoiserie, brioche, croissant	1 cuillère à soupe d'huile	4 sucres
3 biscuits secs fourrés au chocolat	1 cuillère à soupe d'huile	4 sucres
Pâte chocolatée à tartiner (1 tartine)	1 cuillère à soupe d'huile	2 sucres
1 paquet individuel de biscuits apéritif	6 à 7 cuillères à soupe d'huile	6 sucres
33 cl (canette) jus de fruits ou soda		6 à 8 sucres



LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Qu'est ce qu'un complément alimentaire ?

La définition de la directive européenne est la suivante :*Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.*

Sous l'appellation complément alimentaire, on retrouve les vitamines, les minéraux et certaines plantes autorisées et contrôlées. Le but de la prise de complément alimentaire est de pallier les carences de l'alimentation moderne : méthodes de fabrication et de conservation des aliments, alimentation pauvre en céréales, en fruits et en légumes...

Bien évidemment, ils ne remplacent pas une alimentation saine mais ils peuvent venir compléter un mode de vie alimentaire équilibré. Certains compléments alimentaires peuvent aider à combattre des troubles tant qu'ils ne nécessitent pas un traitement médical: digestion, peau sèche, cellulite, migraine, ou encore troubles cardio-vasculaires et hormonaux

En résumé, un complément alimentaire est un allié précieux à notre bien-être et notre forme de tous les jours.

<http://complements-alimentaires.noname.fr/welcome.html>



*« Un **complément alimentaire** est censé fournir un complément de nutriments (vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés) manquants ou en quantité insuffisante dans le régime alimentaire d'un individu. À la différence des additifs alimentaires, qui sont mélangés à certains aliments, le complément est quant à lui vendu de façon isolée. »*

WIKIPEDIA

Les compléments alimentaires : pourquoi pas, mais prudence

Bien qu'il n'existe pas de définition exacte, le terme aliment est utilisé pour décrire un aliment ou un ingrédient, frais ou transformé, ayant un impact positif sur la santé, les performances physiques ou l'état d'esprit d'un individu au-delà de sa fonction de base de fournir des nutriments.

Les aliments ou ingrédients pouvant potentiellement promouvoir une bonne santé et ou prévenir certaines maladies sont les fibres alimentaires, certaines vitamines comme l'acide folique (B9), les vitamines A, C et E, les minéraux notamment le calcium, les oméga 3, les flavonoïdes, les phytoestrogènes, les pré- et probiotiques, certaines protéines, les extraits de plantes tels que l'ail, la réglisse, le céleri, la carotte et le thé, et les produits particulièrement sains (canneberge, grenade, myrtille, etc.). Ils comprennent également les aliments allégés et à teneur réduite en sel.

Les conditions ou bénéfices observés concernent principalement les maladies cardiovasculaires, les troubles digestifs, certains cancers, les problèmes osseux, les fonctions immunitaires, l'obésité et le vieillissement.

Définitions:

-

Flavonoïdes: molécule d'origine végétale ayant des propriétés antioxydantes.

Phytoestrogène: œstrogène d'origine végétale ayant des fonctions similaires à cette hormone humaine et animale.

Prébiotiques: substrat (généralement des fibres alimentaires fermentables) qui encourage la croissance de microorganismes bénéfiques.

Probiotiques: microorganismes vivants ayant un effet bénéfique sur la santé humaine.

Les compléments alimentaires : pourquoi pas, mais prudence



LA TAURINE

QUELLE EST L'EFFET DE LA TAURINE SUR L'ORGANISME ?

Beaucoup de jeunes consomment du «Red Bull ».

Le fait que cette boisson soit en partie interdite selon les pays la rend très attractive à une époque où le dopage est si répandu dans le sport.

Mais qu'est-ce que c'est ?

La Taurine est un acide aminé naturellement présent dans le corps humain. La taurine est un produit naturel, on en trouve chez l'homme mais aussi dans les huîtres ou les œufs. L'organisme est d'ailleurs capable de le produire naturellement, mais à ce jour, on ne sait pas si ce produit est nocif ou pas et ses conséquences sur le corps humain par une absorption massive de taurine, c'est pour cette raison que par sécurité elle est interdite dans plusieurs pays.

Elle a été détectée pour la première fois dans la bave de taureau. C'est de là que vient le nom de la taurine et du Red Bull, mais la taurine mise dans la boisson est synthétique. Elle ne provient pas du taureau, comme voudraient le faire croire certaines rumeurs.

La taurine est une substance favorisant les transmissions entre les neurones dans le cerveau, et aurait en plus un effet de désintoxication et l'accélération du système cardiaque, mais rien n'a été prouvé scientifiquement.

Après un effort physique extrême, le corps ne produit plus les quantités de taurine exigées, et il en résulterait une insuffisance.



Les boissons énergisantes

DEFINITION DE WIKIPEDIA

Une **boisson énergisante**, à ne pas confondre avec une boisson énergétique, est une boisson destinée à donner un regain d'énergie à son consommateur, en utilisant un mélange de différents ingrédients stimulants. Les boissons énergisantes comportent le plus souvent une grande variété de composés organiques excitants comme la caféine, les vitamines de la série B, la taurine, la maltodextrine, l'inositol, la carnitine, la créatine ou le glucuronolactone. Quelques plantes contribuent aux arômes et effets proposés, parmi lesquels le guarana, différentes formes de ginseng, et de ginkgo biloba.

Les boissons contiennent le plus souvent beaucoup de sucre, la majorité étant édulcorées à partir de sucre raffiné. Plusieurs possèdent également des succédanés du sucre. L'ingrédient actif principal est la caféine, issue d'extrait de guarana et présente dans le café et le thé. Un format moyen, soit autour de 250 mL selon les régions (8 oz. liquides) contient environ 80 mg de caféine, la même quantité qu'un café préparé par lixiviation. Les teneurs peuvent monter jusqu'à 150 mg de caféine, et même 300 mg, selon le format et la marque.

Les plus grands consommateurs de ces boissons sont les jeunes, ou les gens pressés. Près de 65 % des consommateurs sont âgés de 35 ans et moins. Une évaluation des impacts possibles de ces boissons sur la santé fut lancée dans certains pays dont le Canada en 2005 et la France en 2008.

En France, la distribution tardive a été causée par des réserves sur certains de ces effets sur la santé. En 2008, le ministre français de la Santé demanda à l'InVS et à l'Afssa de mettre en place un observatoire des effets éventuels de ces boissons. Les données disponibles en septembre 2008 ne permettaient pas de conclure à des effets aigus indésirables pour la boisson énergétique autres que ceux induits par la caféine. Quelques cas de personnes ayant présenté des symptômes de type neurologique incitent à la prudence même si l'existence d'un lien avec la consommation de la boisson énergisante y soulève toujours un doute.

Recherche faite sur Internet par les élèves de Première Professionnel Commerce dans le cadre du PPCP consacré au projet Comenius

OU PRATIQUER UNE ACTIVITE SPORTIVE A GRAY ?

SPORTS DE BALLE ET DE BALLON

BADMINTON Club du Val de Gray
Monsieur Laurent KONETSKI
Tél : 03 84 65 31 43
Courriel : laurent.konetski@wanadoo.fr
Web : <http://badmintongray.free.fr>

BASKET Val de Gray
Madame Martine ZANCARINI
Ile Sauzay
70100 GRAY
Tél : 08 75 29 36 13
Web : <http://valdegraybasket.clubdefrance.fr>

ESPERANCE ARC-GRAY
Président, M. Michel LAMBERT
10 faubourg Roch
70100 ARC-LES-GRAY
Tél : 03 84 64 87 36

HANDBALL
Monsieur Jean POPULUS 7
Rue du Docteur Zamenhof
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 30 91
Courriel : valdegray-handball2@wanadoo.fr
Web : www.valdegray-handball.com

LES ANCIENS DU STADE
Monsieur Francis MATHIEU
14 quai Villeneuve
70100 GRAY
Tél : 03 84 32 79 28

LES GENTLEMEN (Vétérans)
Président: Laurent Bailly 403
rue du Val de Saône
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 50 75 ou 06 28 26 04 72

MOUSQUETAIRES de GRAY
(foot vétérans)
Monsieur Dominique GULLUSCIO
26 rue du Général de Gaulle
70140 VALAY

Tél : 03 84 31 51 44

RUGBY CLUB du PAYS GRAYLOIS

Monsieur Jean Claude FRADIN
12 Rue du Tramway
70100 CHAMPLITTE
Tél : 06 08 07 62 50

TENNIS CLUB de GRAY "TOTO BRUGNON"

Monsieur Michel DOUCHE
22 rue de Sonjour
70100 GRAY LA VILLE
Tél : Club House : 03 84 64 89 00
Courriel : club.tc.gray@fft.fr
Web : tgray.tennisinfos.com

TENNIS de TABLE (Section A.L. de GRAY)

Monsieur Hervé NARDIN
5 Chemin des Vignes
70100 ANCIER
Tél : 03 84 65 61 75 ou 06 72 83 30 51
Monsieur ROUX
Tél : 03 84 65 51 07

VOLLEY BALL CLUB GRAY - PESMES

Monsieur Martin ROUSSELET
6 Avenue des Capucins
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 04 39
Fax : 03 84 65 25 72

ATHLETISME ET GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE Alerte Grayloise

Monsieur Philippe APPAIX
15 rue des planchottes
70100 VELET
Tél : 03 84 65 41 66
Web : www.alertegrayloise.fr

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Madame Françoise WEISSER
48, rue de Verdun
70100 ARC LES GRAY
Tél : 03 84 65 47 47

Sports de combat et arts martiaux

AIKIDO 70

M. Frédéric JOANNE
Tél : 06 83 45 37 27
Courriel : aikido-joan@orange.fr

BOXING CLUB GRAYLOIS

Madame Sophie MARCEAUX
11, rue de la Nitrière
70100 ARC LES GRAY
Tél : 03 84 65 42 55
Monsieur Dominique BILLOTTET
Tél : 06 74 28 83 49

DOJO GRAYLOIS - judo, Kendo

Monsieur Thierry PERRON
Tél : 06 60 30 31 18
Monsieur Philippe SAUGIERT
Tél : 06 82 07 56 83

EPEE GRAYLOISE

Monsieur Ludovic CHOUET
Av. de la Libération
70100 GRAY
Tél : 06 75 47 09 78
Courriel : epee.gray@free.fr, ludovic-chouet@netcourrier.com

KARATE CLUB GRAYLOIS

Madame Nathalie VATAGEOT
18 RUE DE LA VIGNES DE LA PLANTE
70100 BEAUJEU
Tél : 03 84 67 36 90 06 71 89 08 14

LUTTE (HORIZON-SPORTS)

Le Foyer
2 rue A. Maginot
70100 GRAY
Tél : 03 84 64 99 20
Courriel : le-foyer@wanadoo.fr
Web : <http://luttegray.free.fr>

Sébastien VADOT

(entraîneur) Courriel : jaggi.vadotseb@laposte.fr

TAEKWONDO GRAY

Mlle Magalie MANDIGON
20 avenue de la Libération
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 26 91

YOGA CLUB de GRAY Mme PUSEY Nicole 70100 ESMOULINS
Tél : 03 84 67 45 2

AQUA GRAY

Plongée en piscine avec bouteilles
Président : M. Bernard BOURBON 9
rue Pierre Curie
70100 GRAY
Tél : 03 84 64 95 76
Courriel : bertrand.bourbon@orange.fr
Web : <http://aquagray.over-blog.com>

AVIRON (S.N.G.S.)

Monsieur Fabrice DAVOUST
9, rue Malcouverte
70100 GRAY
Tél : 03 84 64 93 49 / 06 75 51 85 42
Web : <http://membres.lycos.fr/avirongray>

CANOE KAYAK (S.N.G.S.)

Madame Claudine RIGOLOTT
6, rue de Sonjour
70100 GRAY-LA-VILLE
Tél : 03 84 65 12 28
Courriel : claudinereg@yahoo.fr
Monsieur Daniel DIDIO
rue des Chenevières
70100 MANTOCHE
Tél : 03 84 67 47 13

CLUB MOTONAUTIQUE GRAYLOIS

Ski nautique
Monsieur Eric GUYENEOT 4
rue de la tuilerie
70100 VARS
Tél : 03 4 32 13 42
Courriel : c.motonautic.gray@orange.fr
Web : <http://www.e-graphic.fr/CMG/Presentatio n.htm>

CLUB NAUTIQUE des VETERANS

Madame Marcelle ZAZERRA
4, rue du 11 novembre
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 13 65

GRAY-NATATION

Monsieur Gilbert DIEUDONNE
1 rue Revon
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 02 63

SPORTS MECANIQUES ET AERIENS

AERO CLUB

Monsieur Yves FOLLEY
Rue des Carmélites
70100 NANTILLY
Tél : 03 84 65 40 25

LES AILES DE SAINT ADRIEN

Jérôme CANNELLE
Centre de formation ULM
Les Ailes de Saint Adrien
Aérodrome de Gray St Adrien
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 52 08 06 15
45 54 06
Courriel : info@ulmgray.com
Web : www.ulmgray.com

MOTO CLUB DU VAL DE SAONE

Monsieur Sébastien
GAUDARD
5, rue de Velet
70100 GRAY LA VILLE
Tél : 03 84 65 49 03

SPORTS DE PLEIN AIR

BOULE GRAYLOISE

Monsieur René VILLEREY
4, rue Dr Zamenhof
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 23 93

ENTENTE CYCLISTE GRAY- ARC

M. Jean Marie GAY
Rue Valgris
70000 ANDELARROT
Tél : 03 84 75 67 33

LES BOUCLES DE LA SAONE

Monsieur Salan SOLTANI
4s sport, Centre commercial
Leclerc
Zone de l'Oasis
70000 PUSEY
Tél : 03 84 75 34 03

LES CAVALIERS DES HAUT BOIS

Président, M. François
ROBIN
15 route de Ray
70130 VELLEUXON
Tél : 03 84 32 87 27
Fax : 03 84 32 87 83

ROLLER HOCKEY DU VAL DE GRAY (Hockey sur Macadam

en roller en ligne)
Monsieur Mathieu JANVIER
70100 ANCIER
Tél : 06 85 944 184
Fax : 03 84 65 34 44
Courriel : rhvg@wanadoo.fr

TIR à l'ARC LES COMPAGNONS DES TROIS FLAMMES GRAY

Monsieur Philippe GAULIARD
chemin des Vignes
70100 ANCIER
Tél : 03 84 65 25 37,
Horizon Sports : 03 84 64
99 20
Courriel : philippe.gauliard@
caramail.fr
Web :
www.lescompagnonsdes3flames.izispot.com

TRI -VAL de GRAY (Triathlon)

Monsieur Jacques DUPUICH
Rue des Peupliers
70100 VELET
Tél : 03 84 65 50 61
Courriel : tri.val.gray@
wanadoo.fr

VAL DE GRAY MARATHON

Président, M. Gabriel NEU
7 rue Pasteur
70100 GRAY
Web :
<http://valdegraymarathon.ov-er-blog.com/>

MULTISPORTS

HORIZON-SPORTS

Monsieur Jean MICHAUD
Le Foyer
2, rue A. Maginot
70100 GRAY
Tél : 03 84 64 99 20

TRI -VAL de GRAY (Triathlon)

Monsieur Jacques DUPUICH
Rue des Peupliers
70100 VELET
Tél : 03 84 65 50 61
Courriel : tri.val.gray@
wanadoo.fr

ASSOCIATIONS SCOLAIRES

A.S. Collège Robert DELAUNAY

Monsieur Bruno BAL
Collège
rue Joseph Thévenin
70100 GRAY

Tél : 03 84 64 84 21

A.S. Collège ROME de L'ISLE

Monsieur Pascal LAHU
Collège
Av. du Maréchal Leclerc
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 27 01

A.S. Collège St Pierre FOURIER - Ste JEANNE D'ARC

Monsieur Saïd BOUDYAF
Collège
10 quinquies rue des
Casernes
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 65 20
Courriel : groupe.spfourier@
wanadoo.fr

A.S. Groupe Scolaire Edmond BOUR

Monsieur Laurent BAILLY
rue des terreaux
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 21 75
Courriel : ecole.bour.gray@ac-
besancon.fr

A.S. L.P Henry FERTET

M. Georges LAMAZOUERE
Lycée Professionnel
Place Général Boichut
BP 153
70104 GRAY cedex
Tél : 03 84 65 65 40

A.S. Lycée A. COURNOT

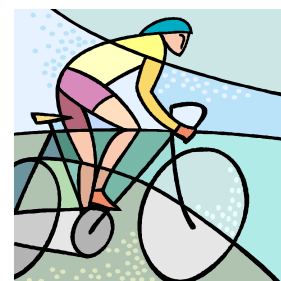
Monsieur Didier CATY
73 Grande Rue
70104 GRAY cedex
Tél : 03 84 65 07 01

AS Lycée professionnel Saint- Pierre-Fourier

Hélène POUTHIER
Lycée professionnel SPF,
Rue des Casernes
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 65 24
Courriel :
groupe.spfourier@wanadoo.fr

U.N.S.S. - District de Gray (Union Nationale des Sports Scolaires)

Collège
10 quinquies rue des
Casernes
70100 GRAY
Tél : 03 84 65 65 20



Enquête faite par les élèves de 5^{ème} du collège Saint Pierre Fourier

QUIZZ santé des 5° A-B

1-Mangez-vous 5 portions de fruits et légumes par jours?

Oui ou non

2-Faites-vous du sport régulièrement ? Oui ou non

Si oui 1h

" 2h ou plus de 3h. En dehors des cours d'E.P.S

" 3h

3-Mangez-vous 3 produits laitiers par jour ?

4-Rajoutez-vous du sel dans vos plats?

5-Consommez-vous des boissons sucrées, bonbons, sucreries ?

Oui ou non Tous les jours

Rarement

Jamais

6-Mangez-vous régulièrement du poisson?

1 fois par semaine

2 fois par semaine

ou plus que 3 fois par semaine

3 fois par semaine

7-Sautez-vous des repas ?

8-Vous trouvez-vous trop gros ?

9-Mangez-vous entre les repas ?

10-Comment allez-vous à l'école ?

à vélo

à pied

en voiture

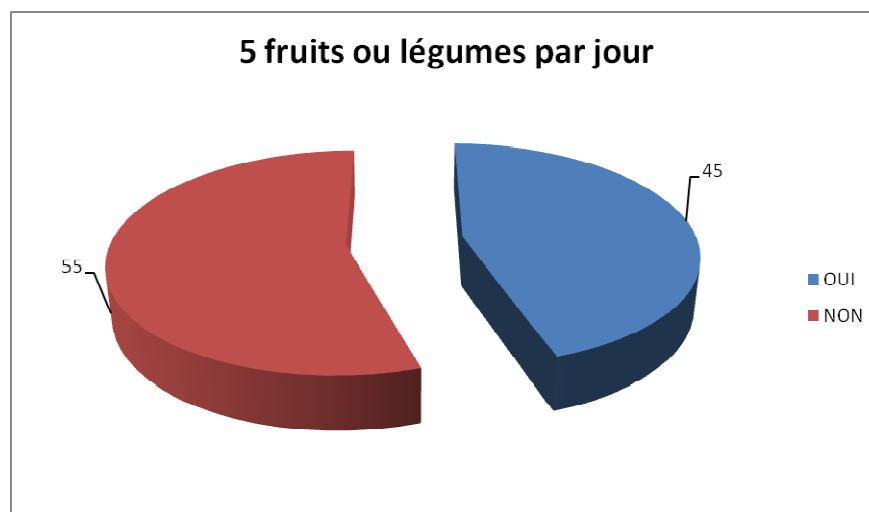
en bus

Résultats de l'enquête des 5ème

RESULTAT DE L'ENQUETE REALISEE LORS DE LA SEMAINE DE LA SANTE

Nombre d'interrogés : 198

- Mangez-vous 5 portions de fruits et légumes par jours ? oui : 88 non : 110
- Faites-vous du sport régulièrement ? Non : 45 oui : 153
 Parmi ces 153 : 44 en font 1h par semaine
 73 en font entre 2h et 3h par semaine
 36 en font plus de 3h
- Comment allez-vous à l'école ? en bus : 84 En voiture : 74 A pied : 38 En vélo : 2
- Consommez-vous des boissons sucrées, bonbons, sucreries ? Non : 9 Oui : 189
 Parmi les oui, 67 en consomment tous les jours
 122 en consomment rarement
- Vous trouvez-vous trop gros ? Oui : 67 Non : 131



Résultats des graphiques en pourcentage

