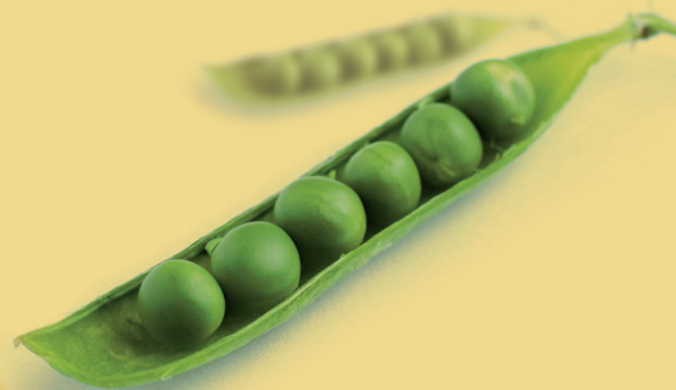


Les bénéfices du Nutriathlon

Le Nutriathlon incite réellement les participants à prendre action. Il contribue au développement d'une compétence (l'adoption d'un mode de vie sain) essentielle à la santé. Il permet le support des coéquipiers, condition très importante dans une démarche d'acquisition d'une saine habitude de vie. Il favorise l'apprentissage d'un processus de régulation qui guide vers l'autonomie en matière de gestion d'une saine alimentation. Dans le contexte scolaire, il requiert l'engagement des élèves à l'extérieur des cours, préservant ainsi le temps de classe. Le Nutriathlon n'exige donc qu'un minimum de temps en termes de prescription et de suivi tout en favorisant une véritable transposition, dans la vie personnelle de l'élève, des connaissances enseignées à l'école et des habitudes et attitudes qui y sont développées.

Les règlements du Nutriathlon

Les participants au Nutriathlon doivent respecter certaines règles. Premièrement, ils doivent rapporter avec précision chacune des portions alimentaires consommées. Deuxièmement, ils ne peuvent inscrire des aliments autres que ceux proposés dans leur fiche de compilation. Enfin, ils ne doivent pas rapporter ce qu'ils consomment durant les fins de semaine car le programme est d'une durée de 40 jours, soit de huit semaines de cinq jours. Somme toute, le succès du programme repose en grande partie sur l'engagement et l'honnêteté des participants.



« Le succès du programme repose en grande partie sur l'engagement et l'honnêteté des participants. »



Pour information, joindre :

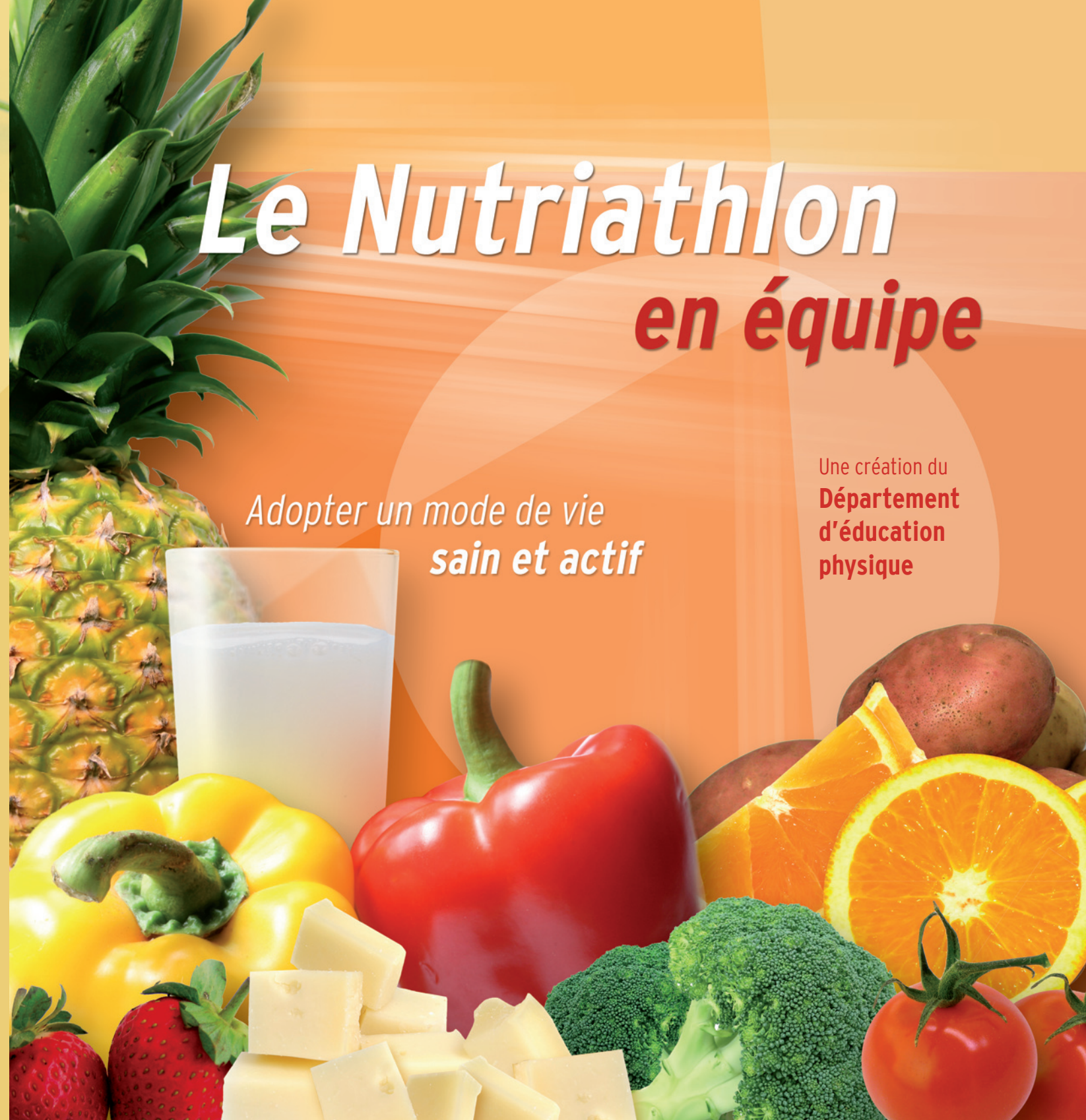
Jocelyn Gagnon
Téléphone : 418 656-7658
Courriel : jocelyn.gagnon@fse.ulaval.ca
ou Vicky Drapeau
Téléphone : 418 656-2757
Courriel : vicky.drapeau@fse.ulaval.ca

Département d'éducation physique
Pavillon de l'éducation physique et des sports
2300 rue de la Terrasse
Local 2115
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6

Le Nutriathlon en équipe

Adopter un mode de vie
sain et actif

Une création du
Département
d'éducation
physique



Idée originale : Jocelyn Gagnon, Vicky Drapeau et Luc Nadeau

Conception : Jocelyn Gagnon, Luc Nadeau et Vicky Drapeau

© Groupe de recherche en intervention en éducation physique et sportive, Université Laval



Faculté des sciences de l'éducation
Département d'éducation physique

Le Nutriathlon en équipe



Le *Nutriathlon en équipe* est un **programme novateur** qui a pour but d'amener chaque participant à améliorer la qualité de son alimentation en augmentant et diversifiant sa consommation de fruits, légumes et produits laitiers. Il s'agit d'une « activité-défi » qui comporte à la fois un **volet individuel** et un **volet équipe**. Ainsi, chaque participant au Nutriathlon est automatiquement inscrit à ces deux volets. Cette épreuve se déroule sur une période de **huit semaines consécutives de cinq jours** pendant lesquelles les membres de chacune des équipes de cinq participants doivent cumuler collectivement **2 000 portions de fruits, légumes et produits laitiers**. Idéalement, ces 2 000 portions doivent être réparties de façon à satisfaire les exigences minimales de chaque catégorie d'aliments telles que présentées dans le tableau suivant.



LÉGUMES ET FRUITS

| | | | | | |
|---------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vert | 180 portions | <ul style="list-style-type: none"> • Asperge • Brocoli • Crosse de fougère | <ul style="list-style-type: none"> • Chou de Bruxelles • Épinard • Haricots verts | <ul style="list-style-type: none"> • Laitue romaine • Mesclun • Poireau | <ul style="list-style-type: none"> • Pois • Pois mange-tout • Zucchini |
| Orange | 180 portions | <ul style="list-style-type: none"> • Bette à carde • Carotte • Citrouille | <ul style="list-style-type: none"> • Courge • Patate douce | <ul style="list-style-type: none"> • Abricots • Cantaloup • Mangue | <ul style="list-style-type: none"> • Nectarine • Papaye • Pêche |
| Violet | 180 portions | <ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Betterave • Céleri • Champignons • Chou • Chou-fleur | <ul style="list-style-type: none"> • Chou-rave • Concombre • Haricots jaunes • Laitue iceberg • Maïs • Navet | <ul style="list-style-type: none"> • Poivron doux • Pomme de terre • Radis • Tomates • Jus de légumes • Légumes mélangés | <ul style="list-style-type: none"> • Panais • Luzerne • Fèves germées |
| Jaune | 180 portions | <ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Pamplemousse • Orange | <ul style="list-style-type: none"> • Clémentine • Mandarine • Carambole | <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi • Petits fruits (bleuets, framboises, fraises, mûres) | |
| Rouge | 180 portions | <ul style="list-style-type: none"> • Banane • Figs fraîches • Fruits séchés • Melon d'eau | <ul style="list-style-type: none"> • Melon miel • Poire • Pomme • Prune | <ul style="list-style-type: none"> • Raisins • Jus de fruits • Salades de fruits | |

PRODUITS LAITIERS

| | | | |
|-------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bleu | 500 portions | <ul style="list-style-type: none"> • Lait de vache • Lait au chocolat • Lait de soya ou de chèvre • Fromage | <ul style="list-style-type: none"> • Yogourt ou kéfir nature • Yogourt ou kéfir aux fruits • Yogourt à boire ou mousse |
|-------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1 portion de fruits ou légumes équivaut en volume à



Comment réussir le volet individuel du Nutriathlon

La réussite du volet individuel du Nutriathlon est déterminée par la quantité moyenne de portions de fruits, légumes et produits laitiers consommées quotidiennement. La diversité des produits ingérés n'est donc pas considérée pour le calcul de la consommation moyenne individuelle.

Comment réussir le volet équipe du Nutriathlon

La contribution significative de chaque participant est impérative pour réussir le volet équipe du Nutriathlon. Le succès de l'équipe repose sur trois éléments : la consommation régulière et diversifiée d'aliments sains suggérés dans ce programme; la combinaison des choix alimentaires des participants d'une même équipe afin de rencontrer les exigences minimales des diverses catégories proposées; l'effet d'entraînement induit par la motivation qui émerge du travail d'équipe. Quatre prix symboliques sont décernés au terme de l'épreuve aux participants et équipes qui ont atteints des standards particuliers.

Les règles de calcul

Pour le volet « individuel », toutes les portions de fruits, légumes et produits laitiers sont comptabilisées au dossier du participant.

Pour le volet « équipe », une règle spécifique est appliquée pour inciter les participants à diversifier leur consommation. Ainsi, seulement deux portions par jour d'un même fruit ou d'un même légume peuvent être comptabilisées dans le dossier de l'équipe du participant. À titre d'exemple, deux portions de fruits seraient inscrites dans le volet équipe pour un participant qui consommerait cinq pommes au cours d'une même journée. De plus, seulement quatre portions de produits laitiers peuvent être inscrites quotidiennement au dossier d'un élève même s'il en consomme davantage.

Les phases d'implantation du Nutriathlon

Dans le contexte scolaire, le *Nutriathlon en équipe* comporte trois phases. Lors de la **phase préparatoire**, les responsables du Nutriathlon donnent une formation aux éducateurs physiques pour les initier aux modalités d'implantation et de réalisation du programme et leur enseigner comment développer des plans d'intervention afin d'utiliser le Nutriathlon dans la perspective du développement de la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif ». Par la suite, les éducateurs physiques présentent les modalités de réalisation de l'épreuve à leurs élèves (préférentiellement en classe) et procèdent à la formation des équipes. La **phase de réalisation** se déroule pendant huit semaines consécutives durant lesquelles les élèves inscrivent périodiquement leurs résultats sur la fiche prévue à cette fin. Durant cette même période, ils

Les quatre prix symboliques

Prix individuel

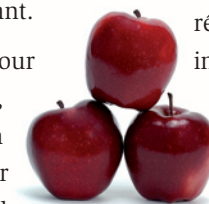
Goûteur Le participant consomme en moyenne six portions de fruits et légumes et trois portions de produits laitiers par jour.

Prix d'équipe

Gastronome L'équipe cumule au moins 2 000 portions de fruits, légumes et produits laitiers au cours des huit semaines du Nutriathlon et respecte le nombre de portions minimum de chaque catégorie d'aliments; chaque participant consomme au moins 360 portions.

Gourmet L'équipe cumule au moins 1 800 portions de fruits, légumes et produits laitiers au cours des huit semaines du Nutriathlon et respecte le nombre de portions minimum de cinq catégories d'aliments; chaque participant consomme au moins 320 portions.

Dégustateur L'équipe cumule au moins 1 600 portions de fruits, légumes et produits laitiers au cours des huit semaines du Nutriathlon et respecte le nombre de portions minimum de quatre catégories d'aliments; chaque participant consomme au moins 280 portions.



réalisent et régulent au besoin leur plan d'action individuel et leur plan d'action d'équipe pour satisfaire le mieux possible les exigences du Nutriathlon. À toutes les deux semaines, les éducateurs physiques expédient par la poste les données de leurs élèves aux responsables du Nutriathlon. Ces derniers font

la saisie de ces résultats sur fichiers informatiques et produisent des tableaux récapitulatifs qu'ils font parvenir aux éducateurs physiques par courriel. Ceux-ci s'inspirent des résultats de ces tableaux-synthèses pour réajuster si nécessaire leur plan d'intervention de façon à favoriser le plus possible la réussite de la démarche de leurs élèves et les informer de leur progression. Lors de la **phase du bilan**, les responsables du Nutriathlon transmettent aux éducateurs physiques les résultats finaux concernant l'évolution sur huit semaines de la consommation de fruits, légumes et produits laitiers de leurs élèves. Enfin, au terme du Nutriathlon, les élèves et les éducateurs physiques répondent à un bref questionnaire au sujet de leur participation au Nutriathlon.

L'inscription au Nutriathlon

Tous peuvent participer au Nutriathlon. Il s'agit simplement de former une équipe de 5 ou 6 partenaires et de l'inscrire sous un nom évocateur. Un prix d'inscription est exigé pour chaque participant afin de permettre la gestion du programme.