



## Projet

« Bien manger pour bien bouger »



# **Sommaire**

1- LEADER c'est quoi ?

2-Préambule

3- Objectifs

4- Actions :

A/L'alimentation

B/ Le sport

5-L'évaluation

## 1- LEADER

LEADER signifie "Liaison Entre Action de Développement de l'Economie Rurale". Il s'agit d'un programme d'initiatives communautaires en faveur du développement rural ayant pour objectif d'inciter et d'aider les acteurs ruraux à réfléchir sur le potentiel de leur territoire dans une perspective de plus long terme.

Le lancement de l'appel à projet LEADER 2023-2027 s'est tenu le jeudi 30 novembre 2023 matin à Conches pour présenter le programme LEADER aux potentiels porteurs de projet du territoire du GAL du Pays de Bernay, de Conches, du Neubourg et du Sud de l'Eure.

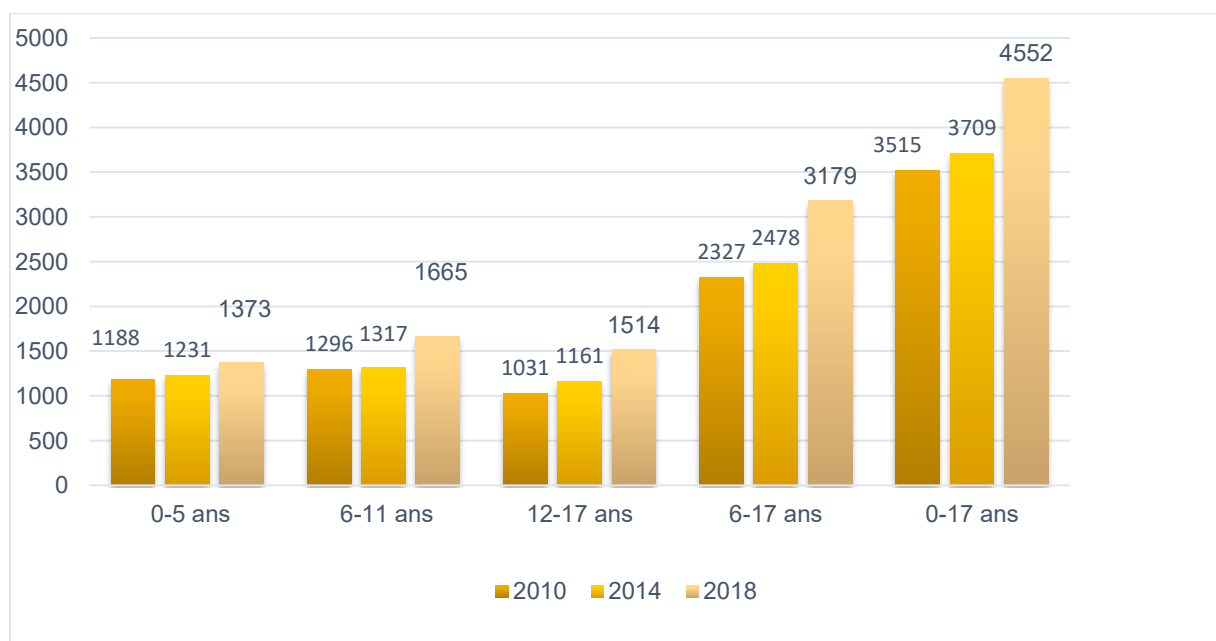
Ce sont 138 acteurs des domaines de la santé, prévention, bien vieillir, alimentation, biodiversité, mobilités douces ou solidaires, économies d'eau, économie sociale et solidaire ou encore la responsabilité sociétale des entreprises qui étaient présents pour découvrir le programme LEADER.

## 2- Préambule :

Ce projet est en lien avec le projet éducatif social local (PESL) et la convention territoriale globale (CTG), suite au diagnostic du territoire élaboré en 2022.

Le PESL est conçu dans l'intérêt des enfants / des jeunes du territoire (0-25 ans) mais aussi des familles et des jeunes porteurs de handicaps. Il s'agit d'une démarche permettant de renforcer les capacités de coopération et de collaboration de la communauté éducative pour assurer une continuité sur tous les temps de vie de l'enfant et du jeune mais aussi préparer l'avenir éducatif de chaque enfant vivant au sein de la communauté de communes du Pays du Neubourg.

### Focus sur la population de notre territoire (0-17ans) :



La communauté de communes du Pays du Neubourg se caractérise par une population globalement plus jeune que le reste du département et de la région avec une population de moins de 60 ans de 1,5

à presque 4 points supérieur. Elle connaît pour autant un certain vieillissement de sa population (+2 points entre 2014 et 2020).

Le diagnostic a mis en lumière les besoins et les priorités de la communauté, permettant d'identifier des axes de travail :

- **Cohérence éducative**
- **Santé**
- **Mobilité**
- **Parentalité**
- **Coordination**

Dans ce cadre, le projet "Bien Manger pour Bien Bouger" vise à sensibiliser les participants à l'importance de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique, tout en abordant des problématiques telles que la violence dans le sport et les différentes carrières possibles dans ce domaine.

Le projet "Bien Manger pour Bien Bouger" a pour ambition de contribuer à une meilleure santé physique et mentale des participants. Nous souhaitons créer un environnement respectueux, inclusif et motivant pour tous. Ce projet représente une opportunité d'améliorer la qualité de vie et de favoriser une culture sportive saine au sein de la communauté de communes, tout en renforçant les liens entre les différents acteurs du territoire.

Dans une société où la sédentarité et les problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation sont en constante augmentation, il est essentiel de promouvoir des modes de vie sains. Ce projet s'inscrit sur une durée de deux ans (2025-2026) et dans une dynamique de territoire, visant à renforcer les liens entre les différents acteurs locaux.

### **3- Objectifs :**

- **Promouvoir une alimentation saine** : Éduquer les participants sur les bienfaits d'une nutrition équilibrée et son impact sur la performance sportive.
- **Renforcer la cohésion sociale** : Favoriser les interactions entre les différents groupes d'âge et de milieu social à travers des activités communes, renforçant ainsi le tissu social de la communauté de communes
- **Impliquer les acteurs locaux** : Collaborer avec les associations, les écoles, les crèches, les professionnels de santé et les entreprises locales pour créer un réseau dynamique autour des thématiques de la santé, du sport et de l'alimentation.
- **Développer l'accès à l'éducation physique et à la santé** : Assurer une offre variée d'activités physiques et de sensibilisation à la nutrition, accessible à tous les habitants du territoire.
- **Valoriser les ressources locales** : Mettre en avant les compétences et les savoir-faire des habitants et des professionnels locaux, contribuant ainsi à dynamiser l'économie locale et à développer une culture sportive ancrée dans le territoire.
- **Encourager l'activité physique** : Proposer des activités physiques variées adaptées à tous les niveaux pour favoriser la pratique.

## 4- Actions :

### A / L'alimentation :

#### - Objectifs opérationnels :

- Développer des compétences culinaires en préparant des repas à partir de produits locaux de saison.
- Créer un lien entre les jeunes et les producteurs locaux en organisant des visites de fermes et des rencontres avec les agriculteurs.
- Sensibiliser les jeunes à l'importance de la préservation de l'environnement et de l'agriculture durable.
- Faire découvrir les métiers de bouche et en lien avec l'agriculture (lien avec le projet à la découverte de nos métiers).
- Favoriser une meilleure compréhension et prise de conscience de l'importance de l'alimentation locale et de saison chez les parents.
- Encourager la participation active des parents dans les initiatives liées à l'alimentation locale.

#### • Pour les jeunes :

Ce projet vise à éduquer les jeunes du Pôle Animation Jeunesse du Pays du Neubourg à la philosophie locavore et à leur apprendre à créer des plats savoureux à partir de produits locaux et de saison. En y associant les familles et les animateurs, mais également en soulignant l'importance d'une alimentation durable et saine, nous espérons non seulement développer des compétences culinaires, mais aussi promouvoir un sens de la responsabilité environnementale.

Ces actions sont un élément central du projet pédagogique du Pôle animation Jeunesse du Pays du Neubourg. Ce projet permettra également de développer des compétences en planification de repas et en organisation, qui seront utiles tout au long de leur vie.

- **Apprentissage par la pratique :** Plutôt que de simplement comprendre le concept de locavore, les jeunes le mettront en pratique en préparant réellement des repas. Cela leur permettra de voir concrètement comment utiliser les produits de saison et comment ils peuvent varier leurs repas en fonction de ce qui est disponible localement. (Intervention d'un cuisinier « l'étoile traiteur »)  
Les jeunes seront guidés par les animateurs pour préparer des repas à partir de produits locaux. Ils acquerront non seulement des compétences culinaires, mais comprendront aussi l'origine de leur nourriture et apprendront à apprécier le travail des agriculteurs locaux. Pour rappel le Pôle animation Jeunesse n'a pas de prestataire pour l'élaboration des repas lors des sessions de vacances. Ils sont préparés par les jeunes accompagnés des animateurs.
- **Achat de denrées alimentaire** chez nos producteurs locaux.
- **Développement économique :** L'achat de denrées alimentaires auprès des producteurs locaux permettra non seulement de garantir des produits frais et de qualité, mais également de soutenir l'économie locale. En favorisant les circuits courts, nous contribuons à augmenter les recettes de nos producteurs, leur offrant ainsi une

meilleure stabilité financière. Cela renforce également la durabilité économique de notre territoire, en créant des emplois locaux et en préservant les savoir-faire agricoles.

- **Visites des marchés locaux et des fermes** pour comprendre d'où viennent nos aliments et comment ils sont produits.
- **Rencontres avec des producteurs locaux** pour en savoir plus sur leurs méthodes de production et le travail quotidien d'un agriculteur.
- **Des défis culinaires** où les jeunes seront encouragés à utiliser leur créativité et à créer leurs propres recettes locavores.
- **Création d'un potager** : Établir un potager au sein de la crèche du Neubourg, favorisant ainsi la sensibilisation à l'alimentation saine dès le plus jeune âge. Après une année de fonctionnement création d'un livre autour des images du potager pour les enfants des crèches.

- **Actions de parentalités :**

- **Concours de cuisine familiale** : Nous organiserons un événement où les familles préparent ensemble un repas en utilisant uniquement des produits locaux. Les repas seront ensuite jugés en fonction de critères tels que la créativité, le goût et l'utilisation optimale des produits locaux.
- **Ateliers de cuisine parents-enfants** : Semblables aux ateliers de cuisine pour les jeunes, des ateliers spéciaux pour les parents et les enfants seront organisés.
- **Livre de recettes locavore** : Les recettes créées par les familles et les jeunes seront compilées dans un livre de recettes locavore, le livre sera distribué dans la communauté de communes.
- **Conférences** : Animée par Ophélie Lhomme nutritionniste : conférences sur les principes d'une alimentation saine pour les ados.

Les actions de parentalité non seulement élargiraient l'impact de notre projet, mais elles contribueraient également à renforcer le tissu social de notre territoire rural, un objectif clé du programme LEADER.

- **Pour les seniors :** (En collaboration avec le Service d'aide à domicile de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg)

- Mettre en place des actions de cuisine inclusive et nutritionnelle spécifiquement destinées aux seniors pour les sensibiliser à une alimentation adaptée à leurs besoins. Via l'intervention de l'association Part 'âges.

- **Pour les intervenantes à domicile :**

- Formation autour de l'alimentation et de la réalisation de plat simple et équilibré à destination des seniors. Être en capacité d'apporter un conseil dans le domaine nutritionnel. (Formation repas part-âges).

### • **Pour les animateurs :**

Les animateurs jouent un rôle important dans la conduite de ce projet et leur préparation est donc cruciale :

- **Formation sur la cuisine locale et de saison :** Les animateurs seront formés sur la façon d'utiliser des aliments de saison et locaux dans la cuisine. Ils devront également être formés sur les valeurs et les pratiques du locavorisme pour pouvoir les transmettre aux jeunes et aux familles.
- **Formation en sécurité alimentaire :** Pour garantir que tous les repas et ateliers soient sûrs, les animateurs devront suivre une formation en sécurité alimentaire (norme HACCP).

Ces formations seront ouvertes à l'ensemble des équipes d'animations de nos partenaires et des agents des crèches du Pays du Neubourg :

- ALSH Bosc du Theil, SIVOS GTT, Les p'tits Loup du Neubourg
- Service enfance-jeunesse de Roumois Seine et Agglo Seine-Eure

### • **Nos producteurs locaux du Pays du Neubourg :**

<https://www.tourisme.paysduneubourg.fr/point-d-interet-categorie/boutique-a-la-ferme/>

- La ferme de Chris au Bosc du Theil
- La ferme de Baptiste à Criquebeuf-la-Campagne
- La ferme charcutière d'Epéard
- La ferme Ivilloise à Iville
- AMAP de Graveron-Sémerville
- Vauquelin Pomme de terre à Venon
- Ferme Bidault au Tilleul-Lambert
- Au coul'Eure du Cheval au Bosc du Theil
- La viande à papa à Daubeuf-La Campagne
- La ferme des Meunières à Sainte-Colombe-la-Commanderie

### **B / Le sport :**

Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale. Elles contribuent également à la santé. Leur promotion et leur développement sont de l'intérêt général :

- Améliore le fonctionnement du cœur
- Renforce la santé musculaire et osseuse
- Diminue le taux de sucre et de graisse dans le sang (cholestérol et diabète)
- Contribue au bien-être psychique (diminue le stress)
- Aide à lutter contre le surpoids et l'obésité
- Réduit les risques d'apparition de certains cancers (du sein, du côlon...)

De plus le sport peut permettre de transmettre des valeurs :

- **La fraternité** : le sport unit les personnes dans l'effort, quelles soient leurs origines, leur niveau social, leurs opinions ou leurs croyances. Il est école de tolérance, de solidarité, et facteur de rapprochement humain. Il est aussi, dans un monde où les inégalités sont de plus en plus criantes, un formidable outil d'émancipation et d'intégration sociale.

- **La solidarité** : l'esprit d'équipe est une composante essentielle de l'esprit sportif. La recherche des performances individuelles doit parfois s'effacer devant l'intérêt collectif. La générosité, l'abnégation, la compréhension mutuelle, l'humilité même, sont aussi louable que la volonté de vaincre. Le sport est aussi Ecole de solidarité.

- **La recherche de l'effort** : le sport est d'abord un engagement personnel, une volonté de dépassement de soi, et une recherche d'excellence. La discipline physique est son exigence. L'ardeur combative et la volonté de vaincre en découlent, mais ne seront vertueuses qu'alliées à la maîtrise de soi et au respect de l'autre.

- **La loyauté** : le sport est un jeu défini par les règles, sans lesquelles il n'est pas de compétition sincère. Le respect absolu de la règle est la condition de l'égalité des chances entre les compétiteurs et peut seule garantir qu'à l'arrivée, le résultat se fonde uniquement sur la valeur. Le respect de la règle doit être recherché non seulement dans sa lettre, mais aussi dans son esprit : c'est la « déontologie » du sportif.

- **Le respect** : le sport est respect des autres, comme il est respect de soi-même et de son corps. Le sport n'est pas la guerre et l'adversaire n'est pas l'ennemi. Le respect mutuel est la condition pour que la compétition élève l'homme, qu'il soit acteur ou spectateur, dans sa dignité, plutôt qu'elle ne relève ses plus bas instincts. Avoir l'esprit sportif, c'est essayer d'être un bon joueur, respectueux de la règle, de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires, modeste dans la victoire et sans rancœur dans la défaite.

- **Nos actions :**

- **Séances d'activités physiques** : Proposer des activités variées telles que le yoga, la zumba, les arts martiaux ou les sports collectifs en s'appuyant sur le tissu local.
- **Développement économique** : par le biais de ces animations nous espérons attirer de nouveaux participants au sein de nos associations partenaires. Ainsi, nous visons à augmenter le nombre d'adhérents dans les associations sportives, ce qui se traduira par une augmentation des recettes générées par les cotisations. Cela contribuera à la pérennité des associations et à leur développement.
- **La laïcité**, avec l'intervention de Louis Marie Martin avec la mise en place d'un escape Game, quizz connecté, débat sur cette thématique :

- **Prendre conscience du rapport de soi aux autres** et savoir accepter les différences



- **Mettre à distance les préjugés et stéréotypes**, associés aux convictions, à l'origine des inégalités et discriminations
- **Confronter ses jugements à ceux d'autrui** dans une discussion ou un débat argumenté tout en développant des aptitudes au discernement et à la réflexion critique
- **Comprendre les enjeux de la laïcité** et de l'expression des convictions philosophiques et religieuses, principe fondé sur les valeurs de la République, favorisant la cohésion sociale
- **Connaître des formes d'engagement individuel et collectif**, ses motivations, son sens et son importance dans une démocratie.

➤ **Sensibilisation autour du Handisport :**

Mise en place d'initiations et d'activités physiques autour du handisport en partenariat avec les associations de notre territoire :

- Sensibiliser les jeunes aux différents types de handicap
- Développer la sensibilité des jeunes face au handicap, et ce au travers du sport,
- Modifier le regard des jeunes sur les personnes en situation de handicap
- Échanger et pratiquer pour changer de regard.

➤ **Camp sportif pour les jeunes avec un seul moyen de transport : leur vélo.**

Les jeunes se déplaceront à vélo de site en site afin de découvrir différents sports.

Un campement sera installé sur des complexes sportifs afin d'avoir accès au gymnase et aux douches pour l'hygiène corporelle.

- Complexe sportif J. GACHASIN au Thuit de l'Oison (CCRS) : rugby et base-ball.
- Base de loisirs de Brionne : activité nautique.

➤ **Participer à des événements sportif / Organiser des visites de clubs, de centres de formation :**

- Basket ALM D'Evreux
- Rugby Rouen Normandie
- Football club de Rouen
- SPO Tennis de Table de Rouen
- Athlétisme de Val-de-Reuil meeting de l'Eure.

➤ **Sensibilisation autour de la violence dans le sport :**

- **Formation pour les animateurs :**

Dans le cadre de son plan de lutte contre les violences sexuelles, sexistes et l'égalité homme/femme dans le sport, la Ligue de Normandie propose une session de formation animée par **Fabien Ghilardi** (Conseiller Technique de Club des Portes de Normandie) autour de cette thématique.

- **Conférence/Ateliers de discussion :**

Animer par Fabien Ghilardi et l'association « colosse aux pieds d'argile » des débats sur la violence et l'éthique dans le sport, avec des témoignages d'athlètes.

- **Découverte des métiers du sport** : Informer les jeunes et les familles sur les différentes carrières possibles dans le domaine du sport et de la santé via l'intervention de Profession Sport Loisirs de l'Eure (PSL27).

• **Nos partenaires sportifs du Pays du Neubourg :**

- Judo club du Neubourg
- Handball Le Neubourg
- Golf du Champ de bataille
- Tennis club du Neubourg
- Latinodanc'Eure
- Cercle d'escrime du Neubourg
- Base de loisirs de Brionne
- Accueil ados de Roumois Seine
- Accueil ados d'agglomération Seine Eure
- PSL27
- Escalade du Neubourg
- CDOS27
- CD27 de basket

## **5- L'évaluation :**

L'évaluation est un moment important, car il permet de faire le point, faire évoluer et d'améliorer les choses. Dans tout projet, il y a des forces et des faiblesses. L'important est d'en avoir conscience au fur et à mesure de l'avancée de celui-ci.

« Évaluer, c'est reconnaître et mesurer des effets. Une évaluation permet de mieux comprendre les raisons des difficultés rencontrées ou les facteurs de réussite et de capitaliser les acquis d'expérience ».

Elle vise à apprécier :

- ✳ La pertinence de l'action : les objectifs sont-ils adaptés ?
- ✳ L'efficacité : les objectifs sont-ils atteints ?
- ✳ L'efficience : les effets attendus sont-ils à hauteur des moyens engagés ?
- ✳ L'utilité : l'action a-t-elle un impact ?

La cohérence : les différents éléments du projet vont-ils dans le même sens ?

Evaluer la réussite d'un projet implique de mesurer les progrès par rapport aux objectifs initiaux.

Les critères d'évaluation :

- **Participation** : Ce critère évalue le nombre de participants au projet, y compris les jeunes, les familles et les intervenants locaux.

- **Engagement** : Mesure du niveau d'investissement des participants dans chaque projet

- **Acquisition de connaissances** : Évaluation des nouvelles connaissances acquises par les participants sur l'importance de la cuisine locale, les activités physiques. Cela peut être mesuré par des questionnaires avant et après les ateliers.

- **Amélioration des compétences physiques et culinaires** : Évaluation des compétences améliorées des participants grâce à des démonstrations pratiques et de la participation active.

- **Satisfaction des participants** : Mesure du niveau de satisfaction des participants à travers des enquêtes ou des entretiens de suivi.

- **Efficacité de la formation des animateurs** : Évaluation de la qualité de la formation des animateurs, par exemple en mesurant leur confiance, leurs connaissances et leurs compétences après la formation, en s'appuyant sur les grilles d'évaluations du projet pédagogique du Pôle Animation Jeunesse.

- **Changements de comportement- Habitudes alimentaires** : Suivre les changements dans les habitudes alimentaires des participants à travers des auto-évaluations et des questionnaires.

- **Pratique d'activités physiques** : Évaluer l'augmentation de la fréquence et de la variété des activités physiques pratiquées par les participants après le projet (augmentation des licenciés au sein des associations).

- **Impact du Potager- Implication des enfants de la crèche** : Mesurer le niveau d'engagement des enfants dans les activités liées au potager (plantation, entretien, récolte).

- **Collaboration et dynamique de territoire** :

- **Implication des acteurs locaux** : Évaluer le nombre et la qualité des partenariats établis avec des associations, écoles, et professionnels de santé.

- **Retombées sur le territoire** : Mesurer l'impact du projet sur la communauté locale, notamment en termes de cohésion sociale et de dynamisme économique en s'appuyant sur l'évaluation du PESL.