

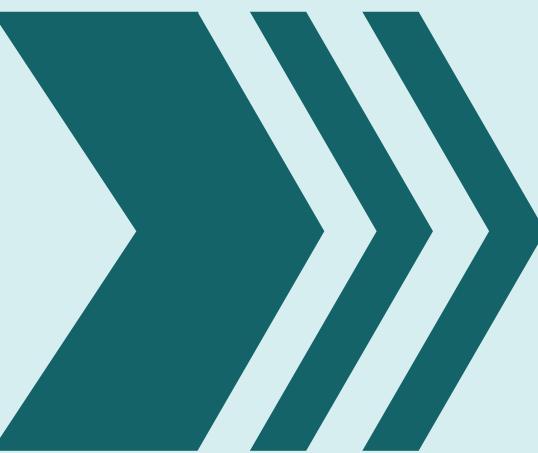
# « BOUGE TA CLASSE »

Activité physique et santé  
En tant qu'enseignant vous avez le pouvoir d'agir !

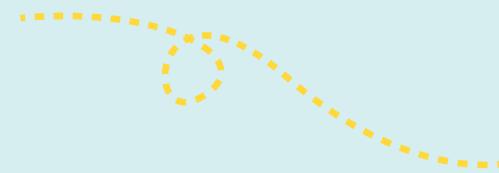




# Pourquoi promouvoir l'activité physique à l'école ?



**Pour contribuer  
au bien-être des  
élèves**



**Pour favoriser  
l'autonomie des  
élèves**



**Pour améliorer  
les résultats  
scolaires**



**Pour aborder les  
questions relatives  
à la santé**





## Le saviez-vous?

**Le niveau d'activité physique et de sédentarité des enfants détermine leur niveau de condition physique et de santé pendant l'enfance mais aussi leur niveau d'activité physique, de sédentarité, de condition physique et de santé à l'adolescence puis à l'âge adulte.**

**Idée de capitaliser dès l'enfance**

**Les enfants qui bougent ont de meilleurs résultats scolaires, sont moins en décrochage, réussissent une meilleure insertion, ont une meilleure estime de soi et ont davantage confiance en eux.**



# Activité physique

Elle comprend **tous les mouvements** corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une **augmentation de la dépense énergétique** au-dessus de la dépense de repos.

Exemple : marcher, jardiner, se lever ...



# Sport

C'est un **type d'activité physique** qui se veut **structuré, codifié et répétitif**, qui se réalise avec un **objectif**.

Exemple : **musculation, natation, judo ...**





## Les recommandations d'activité physique pour une population d'enfants de 5 à 17 ans

- Pratiquer **au moins 60 minutes par jour** d'activité physique sollicitant les aptitudes cardio-respiratoires, musculaires et osseuses à une intensité modérée à élevée.
- Il est recommandé, pour cette population, des **activités aérobie d'intensité soutenue**, ainsi que des **activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux**, qui devraient être intégrées **au moins trois fois par semaine**.
- Pratiquer une activité physique régulière, sans oublier qu'**une activité physique limitée vaut toujours mieux qu'aucune activité physique**.

## Les bienfaits de l'activité physique pour la santé des jeunes

- **Physique** : amélioration de la forme cardio-respiratoire, et musculaire de la santé osseuse ; Prévention de la prise de poids, etc.
- **Psychique** : réduction du stress, de l'anxiété, de trouble mentaux ; effet protecteur contre le suicide, etc.
- **Social** : rompre la solitude et renforcer le lien social ; amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi, etc.

**Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être des jeunes sont largement démontrés, ET POURTANT ...**

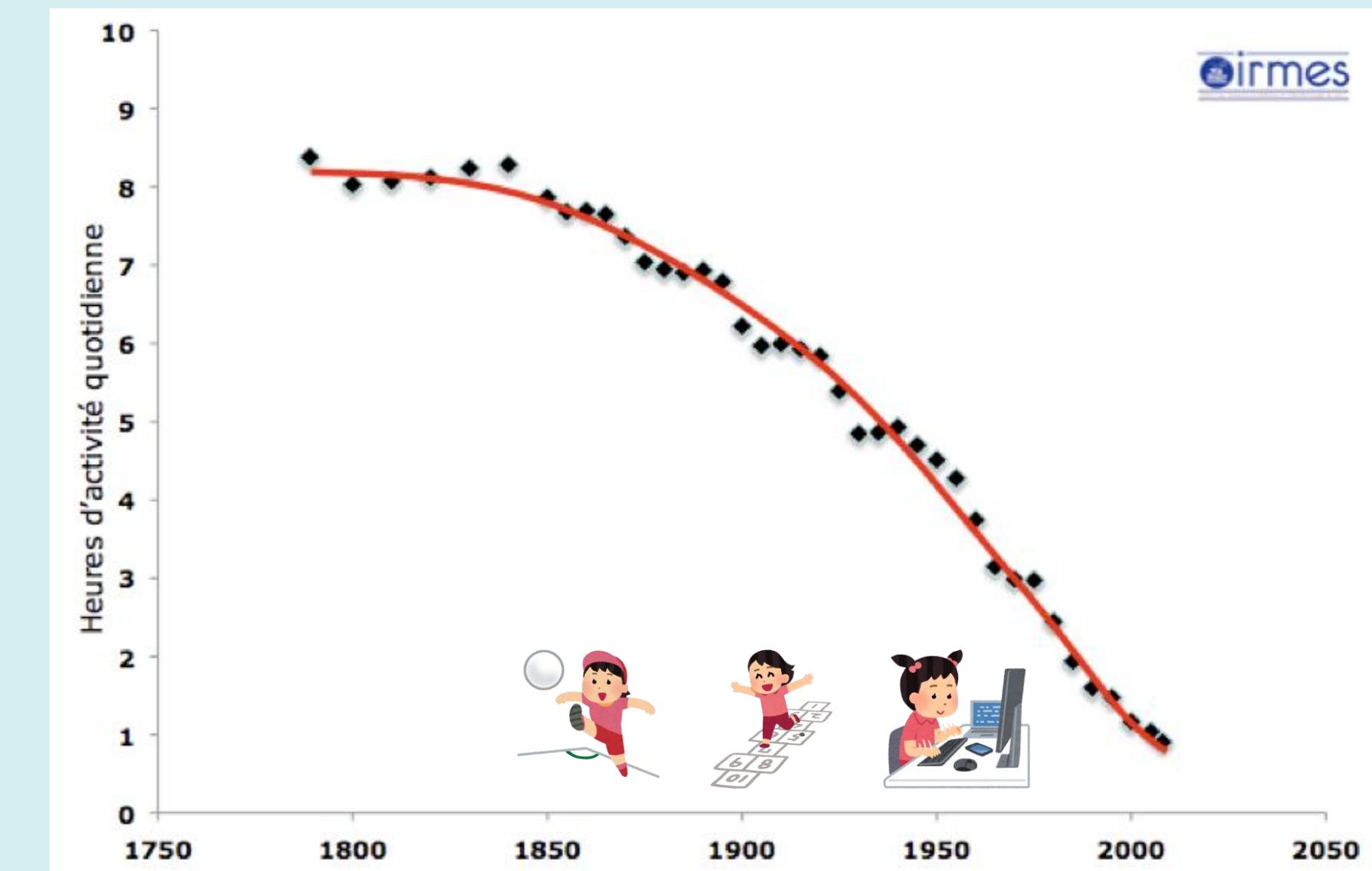




**37 %** des enfants de 6 à 10 ans et **73 %** des adolescents de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations d'activités physique

En 40 ans, les jeunes ont **perdu 25% de condition physique**. Le constat est terrible, car cela veut dire qu'ils vont être malade plus jeune et/ou mourir plus vite

**66 % des jeunes** de 11 à 17 ans présentent un **risque sanitaire préoccupant**, caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour.



**Évolution de la pratique d'activité physique en France**



# Nous avons TOUS un rôle à jouer !

**Les associations sportives** : développer et adapter leurs offres de pratiques

**Les professionnels de santé** : informer et orienter les patients, prescrire de l'Activité Physique

**Les acteurs du social/médico-social**: repérer et orienter les publics éloignés de la pratique

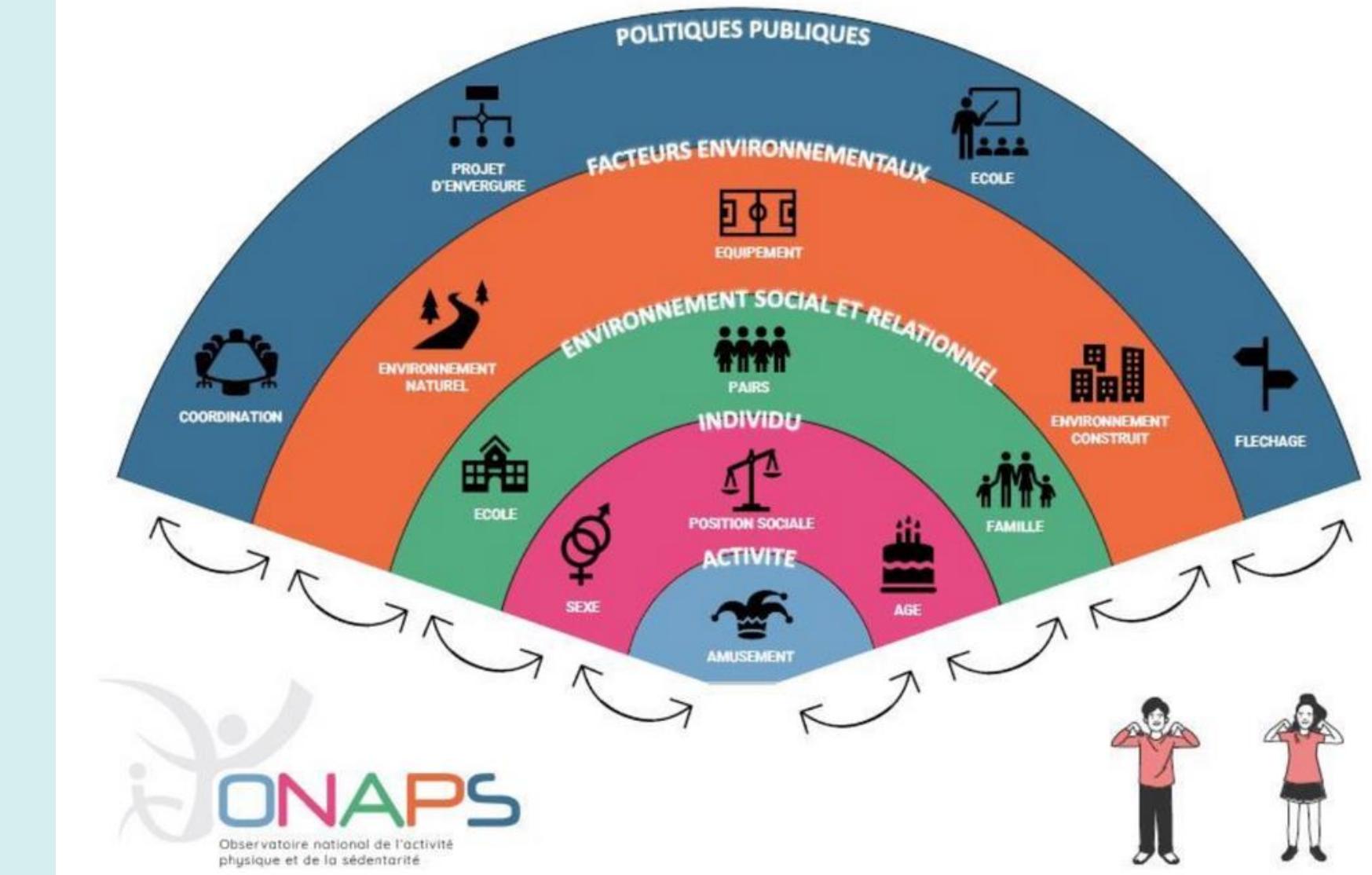
**Les enseignants** : sensibiliser et inciter les élèves à pratiquer une activité physique

**Les parents** : pratiquer avec leurs enfants

**Etc.**

## LES FACTEURS D'INFLUENCE

de l'activité physique et de la sédentarité chez les jeunes



Oui, mais comment ?



En permettant aux jeunes de pratiquer une activité physique au quotidien

Commencer la journée par une marche de 15 à 30 minutes

Faire intervenir un professionnel de santé

Collaborer avec un éducateur sportif sur les temps d'activités physiques

Aménager les cours de récréation pour favoriser une activité physique pour tous les enfants

Créer des fiches ludiques de séances d'activités physiques à réaliser à la maison

Favoriser le partage des espaces dans la cour d'école

Organiser des moments de sensibilisation lors de temps scolaires et des manifestations extra scolaires

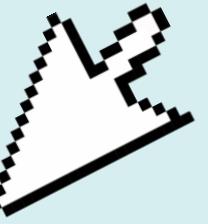
Mise en place d'actions et de réflexions sur les liens entre l'activité physique et la santé

Création d'une grille de défis quotidiens

Favoriser la découverte et l'information sur les pratiques sportives chez les jeunes en lien avec les clubs

Travailler sur la déconstruction des stéréotypes genres : l'appropriation des sports collectifs par les garçons, organisation et réflexion avec les élèves sur des jeux physiques partagés

# Envie d'aller plus loin ?



- [OMS - Activité Physique](#)
- [Facteurs d'influence de l'activité physique et Sportive et de la sédentarité chez les jeunes \(10-19 ans\)](#)
- [Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive \(PNAPS\)](#)
- [Plan sport santé bien-être \(SSBE\) - ARS Bretagne](#)





# Pour agir et vous informer, vous pouvez aussi rejoindre le Réseau Forme Santé Bien-Être du pays de Saint Malo

Le Réseau : créé dans le cadre du Contrat Local de Santé des communautés du pays de St Malo

**Du soutien, des informations, des conseils, de l'interconnaissance**

**Des outils et des fiches pratiques**

**Des groupes de travail pour partager des idées et des informations**

## **CONTACT :**



Nathalie LEFORESTIER



[nathalie.leforestier@ille-et-vilaine.fr](mailto:nathalie.leforestier@ille-et-vilaine.fr)



06-88-49-17-17

