

« BOUGE TON ECOLE » et ses acteurs

Activité physique et santé
En tant qu'élus et/ou professionnels enfance/jeunesse
vous avez le pouvoir d'agir !



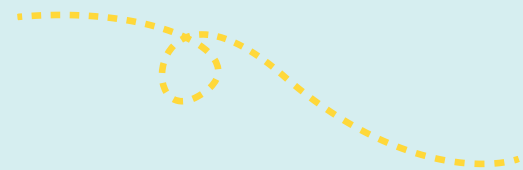
Saint-Malo
Le 14 mai 2025



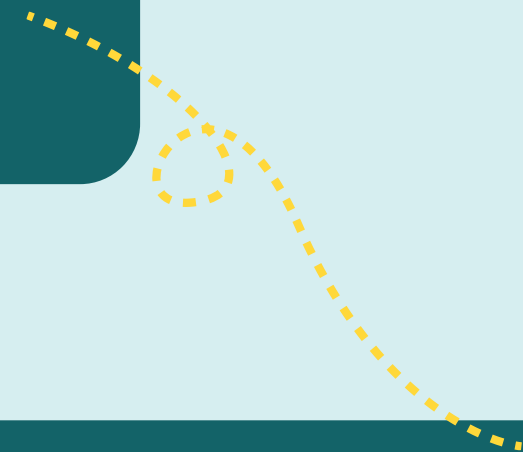
Pourquoi promouvoir l'activité physique à l'école ?



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



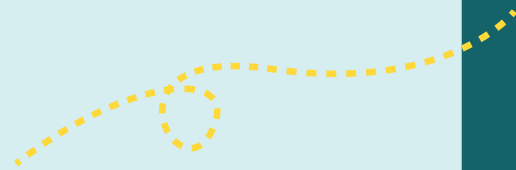
**Pour favoriser
l'autonomie des
élèves**



**Pour améliorer les
résultats scolaires**



**Pour améliorer et
preserver la santé
des enfants**





Le saviez-vous?



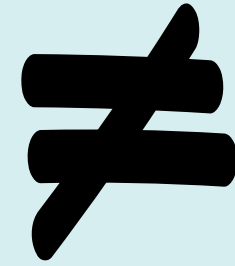
Le niveau d'activité physique et de sédentarité des enfants détermine leur niveau de condition physique et de santé pendant l'enfance mais aussi leur niveau d'activité physique, de sédentarité, de condition physique et de santé à l'adolescence puis à l'âge adulte.

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



Sport

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 ...

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 aérobies 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 ...

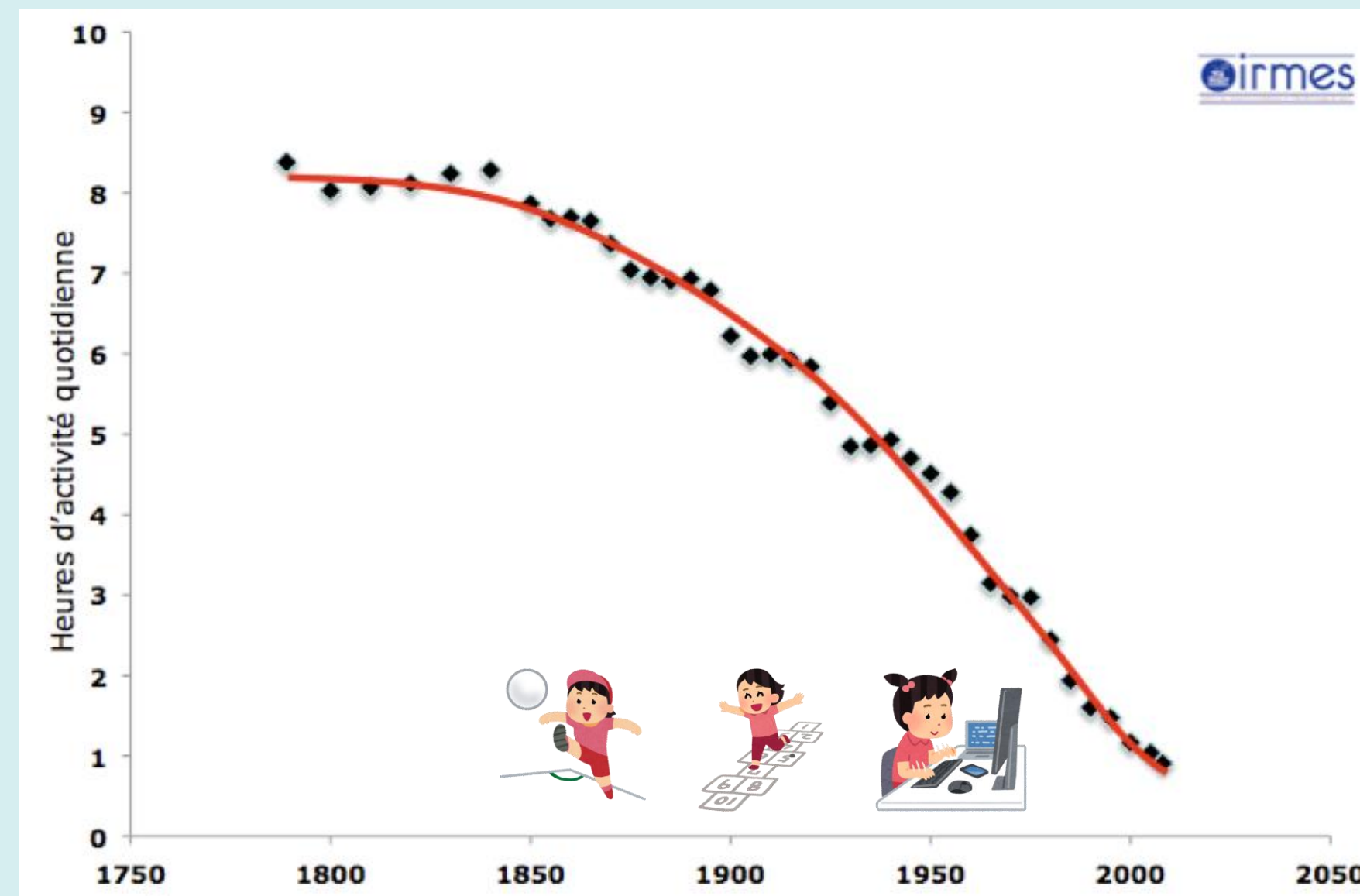




37 % des enfants de 6 à 10 ans et **73 %** des adolescents de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations d'activités physique

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





Un enfant de 7 ans passe 50 % de son temps en position assise



**L'école,
le seul lieu qui permet de
lutter contre les inégalités
sociales, de genres**

**En semaine à l'école, les élèves passent en
moyenne 10h25/jour en position assise
(avec un maximum de 13h20)**

Le mercredi : 7h30 (avec un max de 10h)

Le weekend : 6h40 (avec un max de 10h)



Nous avons TOUS un rôle à jouer !

Les élus des communes : Favoriser la mise en place d'activités physiques sur les temps périscolaires et extra-scolaires / sensibiliser et former leurs agents

Les professionnels de l'enfance/jeunesse : sensibiliser et proposer aux enfants, aux ados de la pratique d'activités physiques



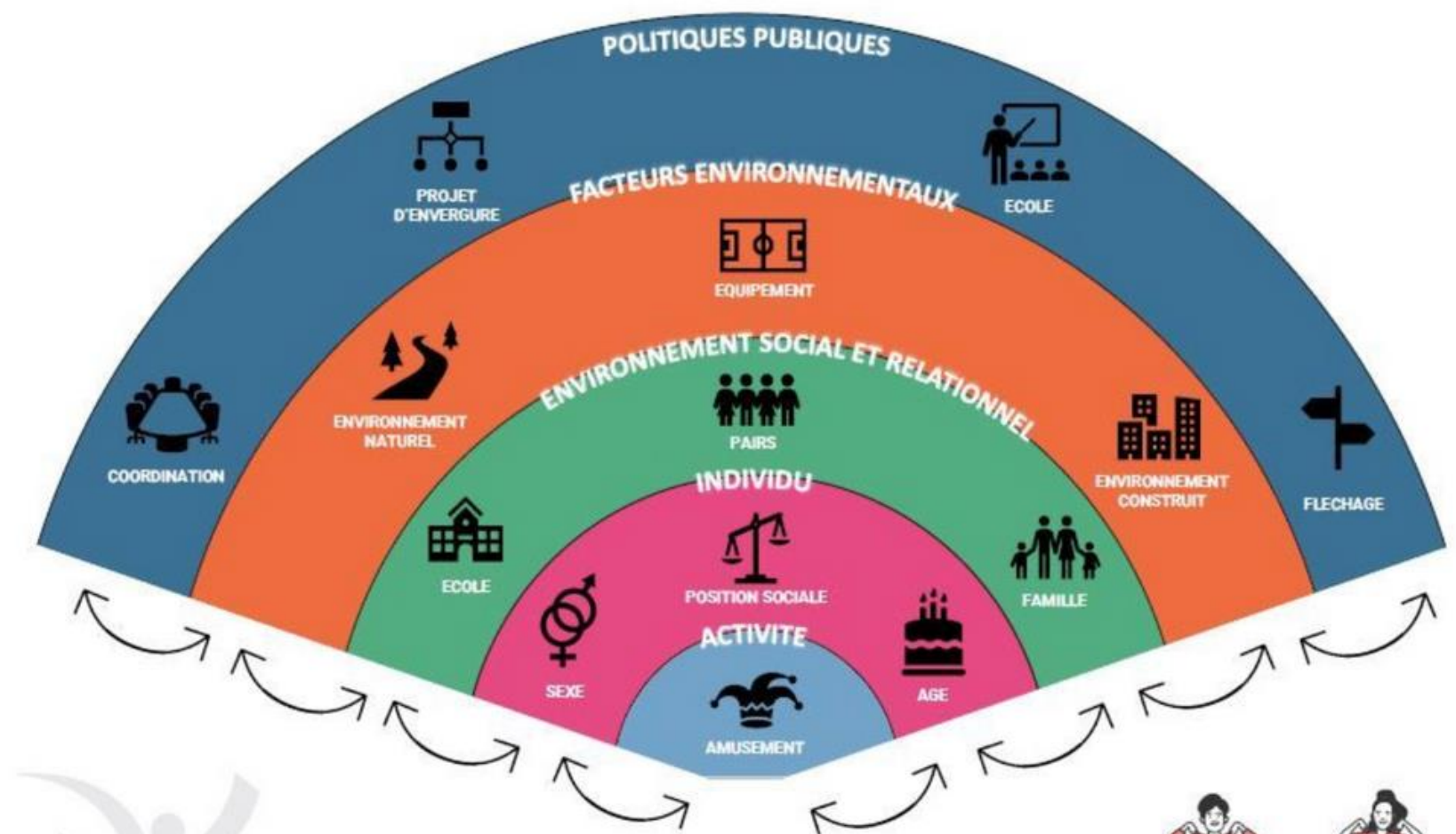
Les associations sportives : développer et adapter leurs offres de pratiques aux attentes des jeunes

Les professionnels de santé : informer et orienter les publics, prescrire de l'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

Encourager la mise en place de
pédibus/vélobus
"Réseau Mille- Pattes"



Missionner un éducateur sportif sur les
temps péri-scolaires / extra-scolaires

Aménager les cours d'école pour favoriser
une activité physique pour tous les enfants
et le partage des espaces

Exemple : design actif sportif attractif
(traçages, marquages au sol)



Proposer une marche pour commencer la
journée ou sur la pause méridienne







Organiser des moments de sensibilisation lors des temps périscolaires et/ou des manifestations extra scolaires



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



Mise en place du dispositif "savoir rouler à vélo" – Génération vélo

[Savoir rouler à vélo | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)



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



Sensibiliser, former vos agents à utiliser l'activité physique dans leurs pratiques professionnelles






**Proposition de la mise en place d'une
formation à destinations de vos agents**



**Animée par les Educateurs Sportifs
de l' Agence Départementale**



Qu'en pensez-vous ?



**Sur quel territoire ?
Pour qui ?
A quelle période ?
Quel jour de la semaine ?
Quels horaires ?
Sondage à compléter**





Une 2eme semaine sport santé sur le Pays de St Malo

Du 12 au 18 mai 2025

**Des séances de découverte dans
les associations du Territoire**

**Des temps forts
forum, conferences,...**

**Et sur votre commune, il va se
passer quoi ?**

(CF document)





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, des informations et mettre en place des actions



CONTACT :



Nathalie LEFORESTIER



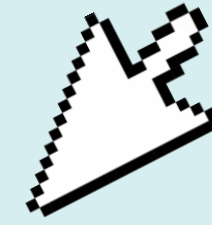
nathalie.leforestier@ille-et-vilaine.fr



06-88-49-17-17



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

