

**LES AFTERNAIRES**

**DE L'ACTION ÉDUCATIVE**



Nous attendons la  
connexion des derniers  
participants.  
Notre webinar  
démarrera dans  
quelques minutes.

A tout de suite !

En partenariat avec :





## *AFTERNAIRE DE L'ACTION ÉDUCATIVE*

# "ALIMENTATION, SANTE, SPORT – LA COMBINAISON GAGNANTE DES SERVICES ÉDUCATION "



LES AFTERNAIRES  
DE L'ACTION ÉDUCATIVE



Pour participer à ce webinaire dans de bonnes conditions techniques, nous vous invitons à configurer correctement votre haut-parleur et à télécharger l'application AdobeConnect. Ces deux options sont accessibles à partir du menu, en haut à droite du navigateur. Pas de besoin de caméra, les échanges se feront uniquement par tchat. Ce webinaire donne lieu à une attestation.

Le diaporama et l'enregistrement du webinaire seront disponibles sur les e-communautés Politiques éducatives et/ou Education et temps périscolaires.

Pas encore inscrit(e) ? Rendez-vous sur <https://e-communautes.cnfpt.fr/> ; c'est gratuit !



# AFTERNAIRE DE L'ACTION ÉDUCATIVE "ALIMENTATION, SANTE, SPORT – LA COMBINAISON GAGNANTE DES SERVICES ÉDUCATION "

## Présentation des intervenants

---



### **Dr Caroline PERRIN**

Médecine Physique et de Réadaptation – Médecine du sport  
CHU de St Etienne

Médecin équipe de France de paratriathlon  
Médecin du centre de préformation de l'ASSE

En partenariat avec :





# AFTERNAIRE DE L'ACTION ÉDUCATIVE

## "ALIMENTATION, SANTE, SPORT – LA COMBINAISON GAGNANTE DES SERVICES ÉDUCATIF

Nous vous remercions pour votre confiance car vous êtes toujours plus nombreux à suivre ces webinaires qui s'inscrivent dans l'offre de service du CNFPT



### Règles de fonctionnement

---

**RAPPEL :** Pour recevoir votre attestation, indiquez vos nom et prénom lors de la connexion ou dans la fenêtre « conversation » de ce webinaire.

#### Déroulé de séance :

❖ 16h45 – 17h30 : **intervention**

❖ 17h30 - 17h45 : **échanges**

- Modalité d'échange = **tchat** en utilisant votre clavier (*clavardage*)
- Vous pouvez **poser vos questions tout au long de l'intervention** en les écrivant dans la fenêtre de correspondance. Elles seront lues en direct par les animateurs et intervenants.
- Les réponses aux **questions non abordées seront déposées sur la e-communauté** et pourront être commentées par les membres du réseau.

**Ce webinaire est enregistré.** Vous pourrez le retrouver en intégralité sur les e-communautés [Politiques Éducatives](#) et/ou [Education et temps périscolaires](#). En partenariat avec :



- « ALIMENTATION, SANTÉ, SPORT – La combinaison gagnante des services éducation »  
Objectifs et contenu

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les services éducation à la promotion des actions santé orientées vers le sport et l'alimentation
- Outiller les services éducation pour la mise en place de ces actions
- Repérer les partenaires du territoire

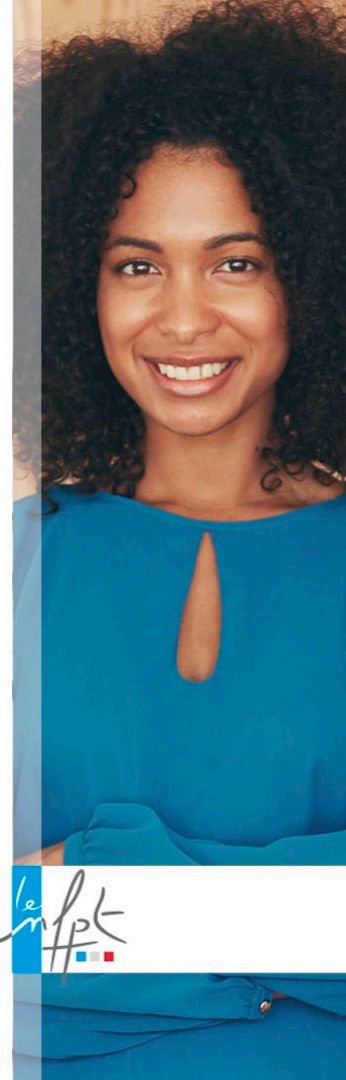
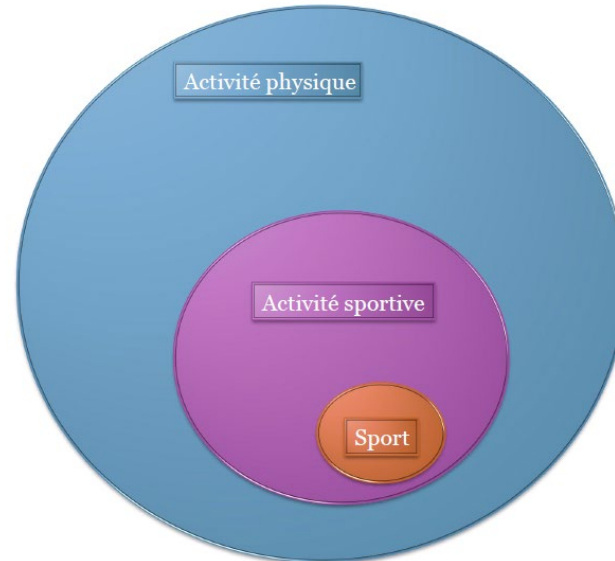
## CONTENU

- La compréhension des effets bénéfiques du sport et de l'alimentation sur la santé des enfants
- La présentation d'actions spécifiques à mener
- L'intégration de cette thématique dans le cadre de Paris 2024
- La connaissance des acteurs et partenaires du territoire



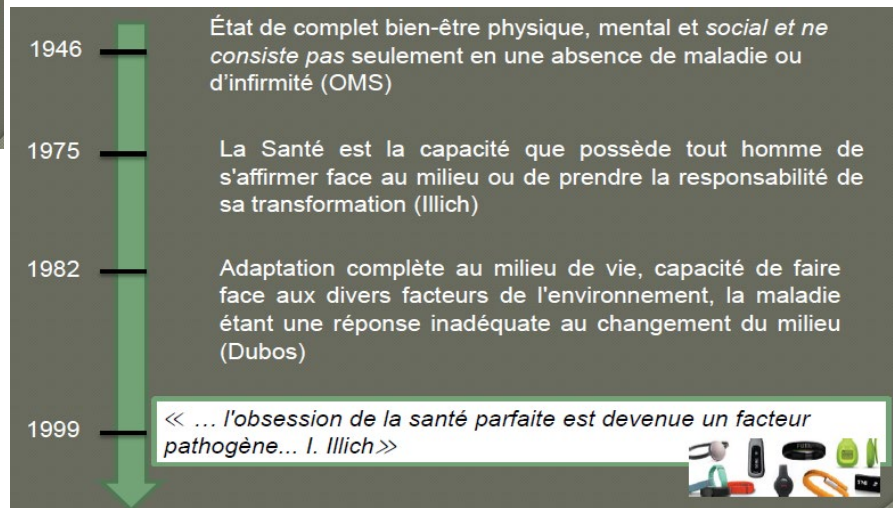
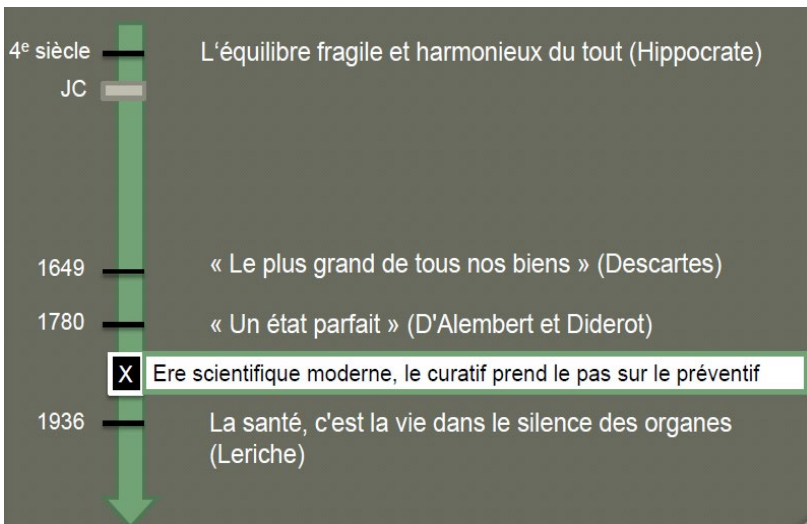
# Activités physiques vs sportives

« Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, qui entraîne une augmentation de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos » : travail, loisirs, sports, travaux ménagers... *Bouchard et Shephard, 1993.*



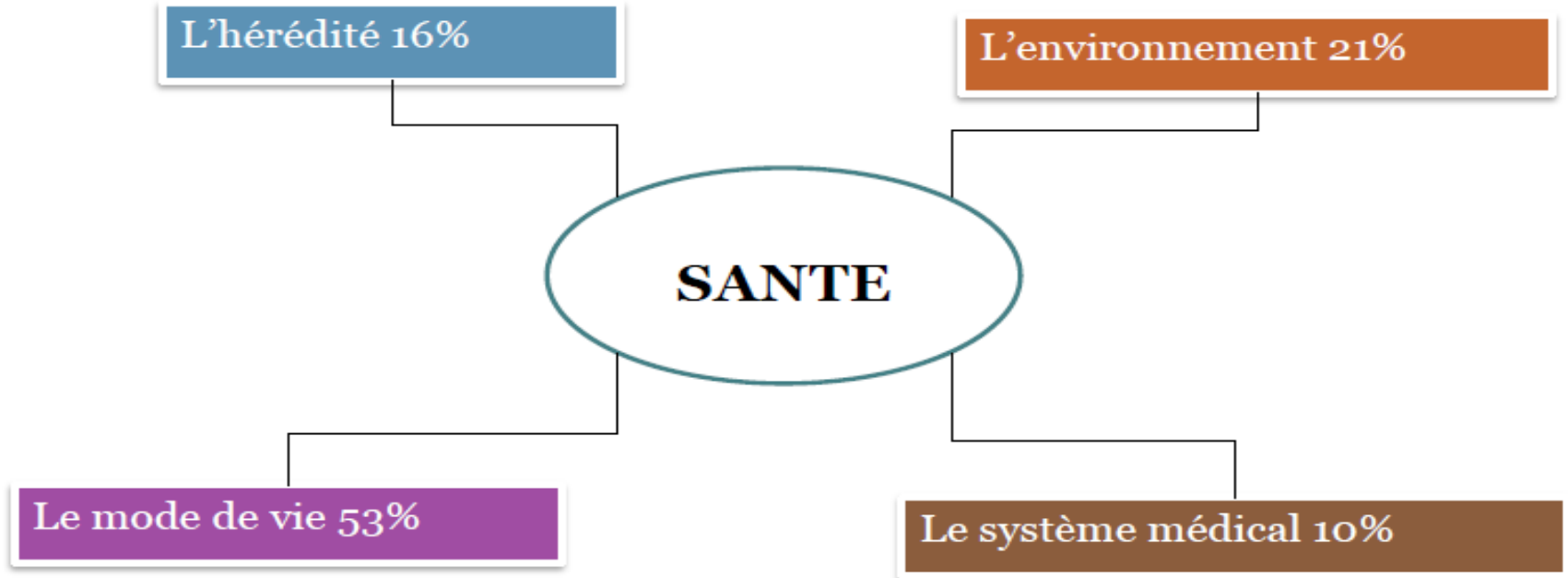
# Quelques définitions

## Santé ou santés ? Histoire des représentations



## Quelques définitions

# Facteurs déterminants de la santé



*(Latouche R., 1995 ; et Genver, G.E.A., 1976)*



## Quelques définitions

### Le surpoids et l'obésité

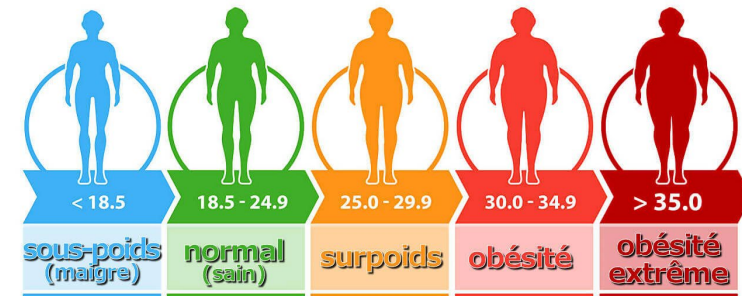
5ème cause de mortalité par l'OMS  
durée de vie moyenne des Français -2,3  
ans

**Épidémie mondiale exacerbée par la  
crise sanitaire**

Pathologies associées+++

Source de discrimination

**Obésité selon l'IMC**  
l'obésité débute avec un IMC > 30



[www.aquaportail.com](http://www.aquaportail.com)

## Les chiffres clés

### Chez l'adulte

IMC Moyen : 25,5  
2012 : 25,4

Prévalence de l'obésité ( $\geq 30$ ) : 17,0%  
2012 : 15,0%

Obésité massive ( $\geq 40$ ) : 2,0%  
2012 : 1,2%

+ 2 pts  
soit + 13%

+ 0,8 pt  
soit + 66%



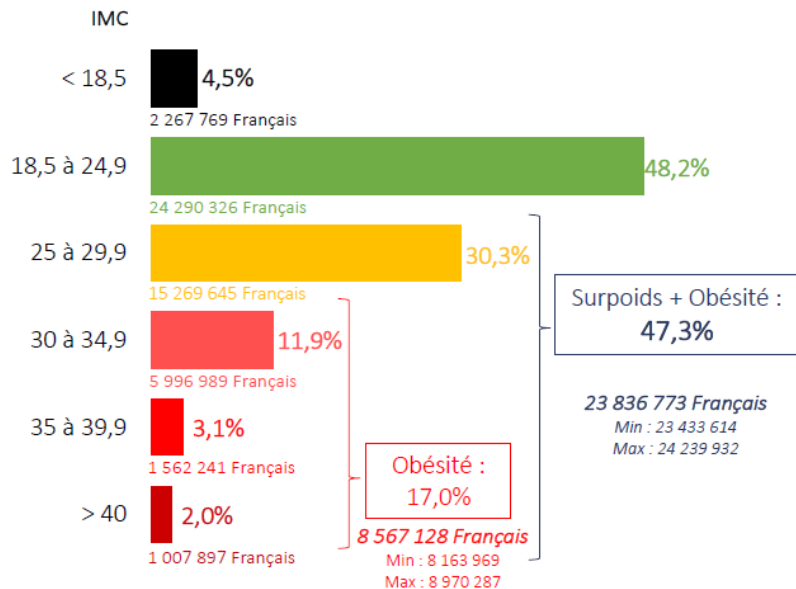
### Chez l'enfant

18% des enfants de 2 à 7 ans sont en situation d'obésité

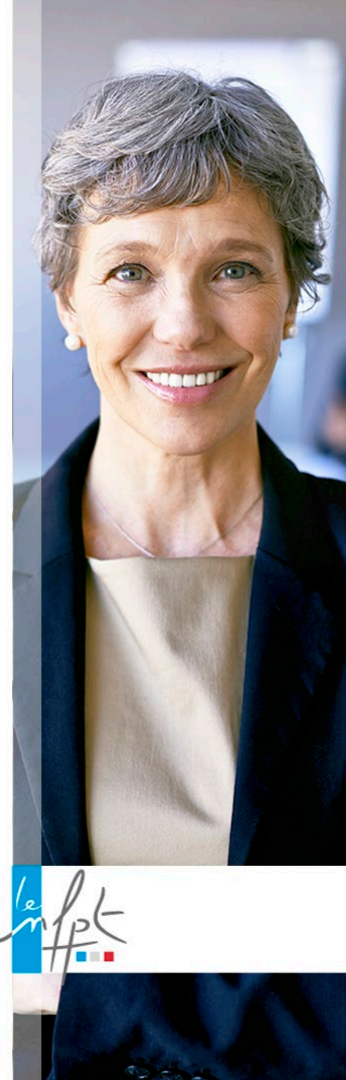
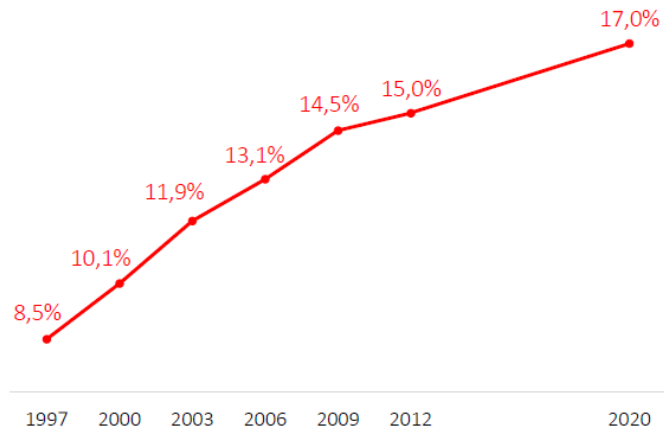
6% des enfants de 8 à 17 ans sont en situation d'obésité

# Contexte - Quelques chiffres (étude Obépi-Roche 2020)

## Prévalence de l'obésité > 18 ans



Evolution de la prévalence de l'obésité



# Contexte - Quelques chiffres (étude Obépi-Roche 2020)

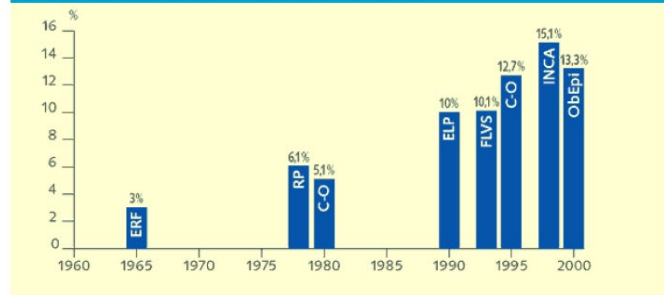
## Chez les enfants

### OBÉPI-ROCHE 2000

A inclus aussi les enfants de 2 à 15 ans

**PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ INFANTILE (définition française)  
EN FRANCE DEPUIS 1965 CHEZ DES ENFANTS DE 5 À 12 ANS.**

ERF : Etude de Référence Française ; RP : étude Région Parisienne ; C-O : étude Centre-Ouest ; ELP : Etude longitudinale parisienne ; FLVS : étude Fleurbaix-Laventie Ville Santé ; INCA : enquête Individuelle et Nationale des Consommations Alimentaires).



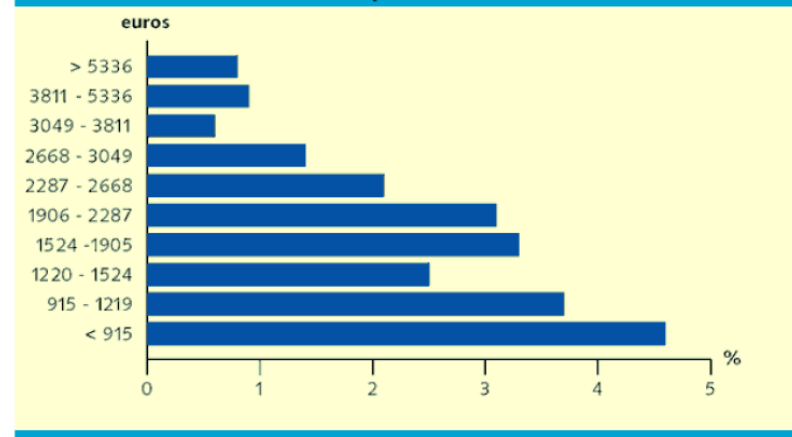
De Louzon B & Charles MA

adononmihauz/

### OBÉPI-ROCHE 2000

A inclus aussi les enfants de 2 à 15 ans

**PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ (définition IOTF) DES ENFANTS  
DE 2 À 17 ANS EN FONCTION DU REVENU MENSUEL NET  
PAR PERSONNE PAR FOYER (ObEpi 2000).**



De Louzon B & Charles MA

## Contexte - Quelques chiffres (étude Obépi-Roche 2020)

De 1960 à 2015

+ 500 kcal / +25% en 50 ans des apports énergétiques journaliers

Depuis 1970 diminution de presque 10 points du VO2 max / 58 à 45 ml/min/kg hommes de 20-29 ans

Aujourd'hui les hommes de 20-29 ans ont la même condition physique que les hommes de 40-49 ans en 1970.

Aujourd'hui 80% des enfants sont emmenés en voiture à l'école.



# Activité Physique et Santé

## Contexte sanitaire des adolescents (15-25 ans)



50% des garçons et 76 à 81% des filles de 15 à 17 ans présentent un niveau d'activité physique défavorable à la santé



Le niveau d'activité physique est plus élevé au sud qu'au nord et dans l'est plutôt que dans l'ouest.



Différence importante dans la pratique d'AP entre filles/garçons



Le niveau d'activité physique est plus élevé chez les garçons. Avec les mêmes déséquilibres géographiques.

# Activité Physique et Santé

## Contexte sanitaire des enfants (3-9 ans)



40% pas de jeux de plein air à l'école



Pas de différence d'activité Physique (AP)  
filles/garçons



Diminution de la fréquence de pratique  
avec l'âge

# ÉVOLUTION DES PRATIQUES

DEPUIS QU'ELLES SONT ÉTUDIANTES



**54%** ont diminué

leur temps et leur fréquence  
d'activité physique

*La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.*



**66%** ont augmenté

leur temps passé  
en position assise



**46%** ont affirmé

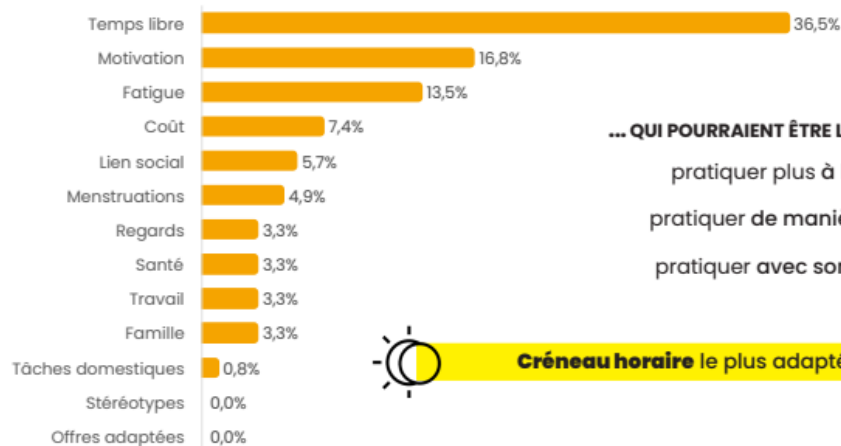
se déplacer plus fréquemment à pied  
pour des distances inférieures à 2km



**74%** ont augmenté

leur temps passé  
devant un écran

## FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

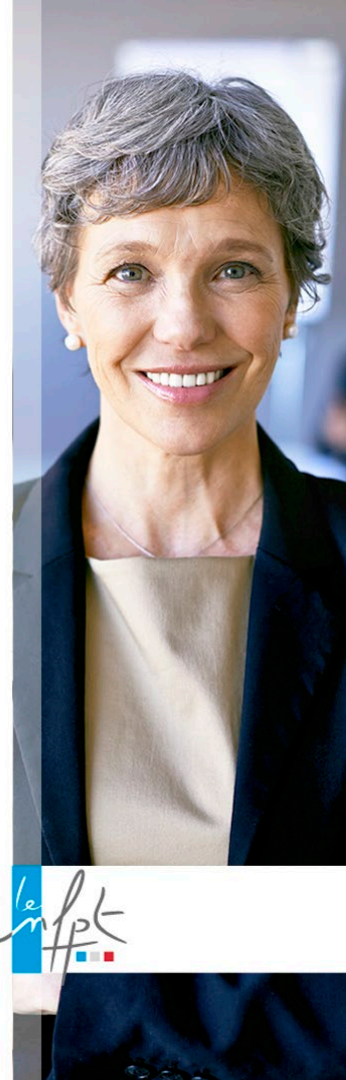
pratiquer plus à l'université **72%**

pratiquer de manière encadrée **61%**

pratiquer avec son entourage **57%**



**Créneau horaire** le plus adapté : 19h à 21h (pour 55%)





La durée moyenne passée devant un écran par les enfants et adolescents âgés de 3 à 17 ans est d'environ 3 heures par jour, chez les garçons comme chez les filles.



La proportion d'enfants et d'adolescents passant plus de 3 heures par jour devant un écran est d'environ 40%.



Quelle que soit la tranche d'âge considérée, les enfants en surcharge pondérale passent plus de temps devant un écran les jours d'école que les enfants de poids normal.



Près de 23% des enfants scolarisés en grande section de maternelle ont un écran dans leur chambre.



# Activité Physique et Santé

## Impact de la sédentarité

Qualité de vie inversement corrélée avec le temps passé assis.

Petit écran est le principal facteur de comportements sédentaires chez les jeunes *Currie, 2004*.

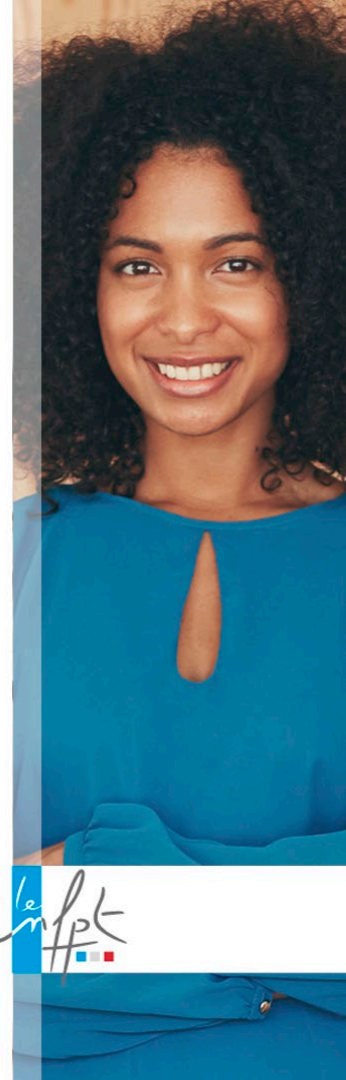
Différences de métabolisme musculaire et dépense énergétique entre position assise et debout... *Hamilton et Zderic, 2007*

Professeur François Carré

Cofondateur de l'observatoire de la sédentarité

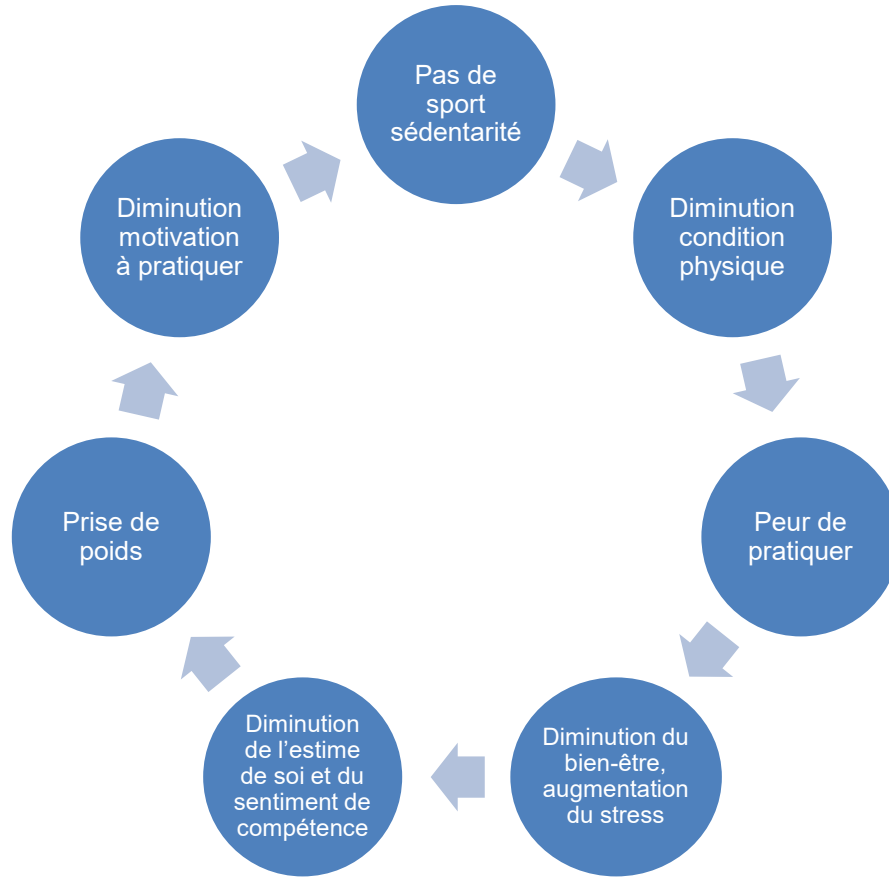
*« la sédentarité croissante est liée à la mauvaise utilisation que l'on fait du progrès. (...) Plus le temps journalier passé en position assise est élevé et plus courte est l'espérance de vie. »*

**Danger sédentarité. Vivre en bougeant plus**  
Ed. du Cherche Midi, novembre 2013

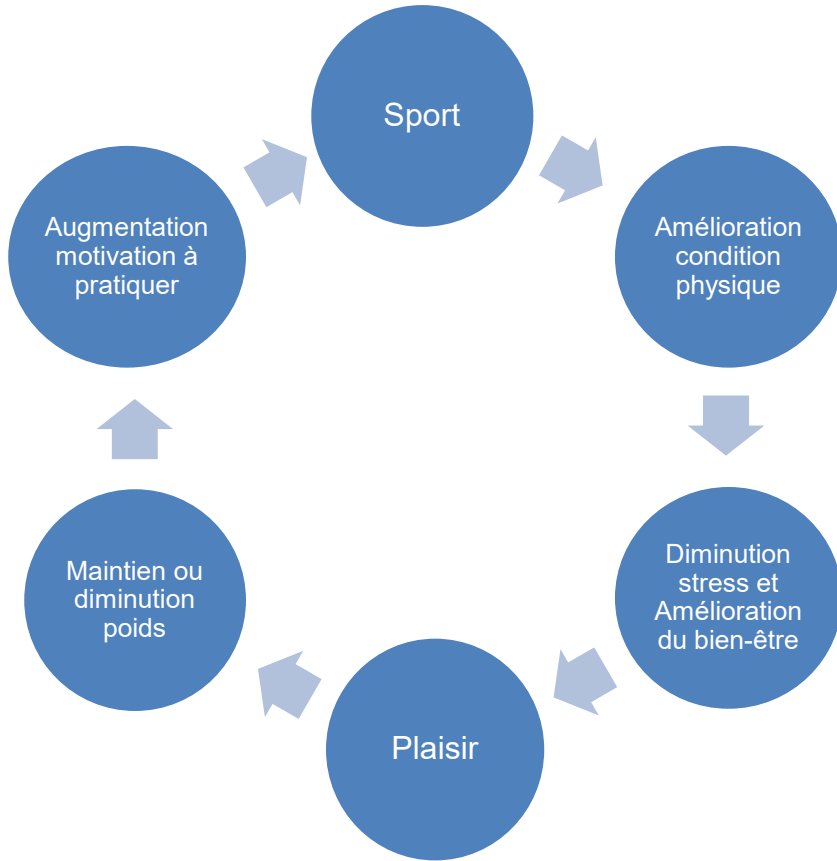


# Activité Physique et Santé

## Le cercle vicieux de la sédentarité



## Le cercle vertueux de la pratique sportive



# Bénéfices de l'Activité Physique

## CARDIOVASCULAIRE

« En protégeant les vaisseaux, l'activité physique contribue à la **prévention** des maladies cardiovasculaires ». Elle constitue un élément important de leur **traitement** ».

- Amélioration de la performance cardiaque.
- Diminution du risque cardiovasculaire.
- Prévention de l'hypertension artérielle.

# Bénéfices de l'Activité Physique

---

**CARDIOVASCULAIRE**

**RESPIRATOIRE**

*Amélioration de l'oxygénation tissulaire (fibres rouges lentes oxydatives)*

# Bénéfices de l'Activité Physique

CARDIOVASCULAIRE

RESPIRATOIRE

METABOLIQUE

*La pratique régulière d'une activité physique et sportive permet de limiter le gain de poids.*

- Amélioration de l'utilisation des graisses.
- Amélioration du profil lipidique (↗HDL-Cholestérol).
- Prévention du diabète de type II (↘insulinorésistance).

# Bénéfices de l'Activité Physique

CARDIOVASCULAIRE

RESPIRATOIRE

METABOLIQUE

LOCOMOTEUR

*Les études confirment que l'activité physique :*

- conditionne la fonction musculaire (amélioration de la force musculaire).*
- contribue à l'acquisition et au maintien du capital osseux (prévention de l'ostéoporose).*
- pratiquée de façon régulière, agit dans la prévention et le traitement des maladies ostéoarticulaires et dégénératives.*
- améliore l'équilibre et diminue le risque de chute.*

# Bénéfices de l'Activité Physique

---

CARDIOVASCULAIRE

RESPIRATOIRE

METABOLIQUE

LOCOMOTEUR

SANTÉ MENTALE

*L'activité physique contribue au bon fonctionnement du cerveau ». C'est un facteur d'équilibre de la santé mentale.*

- diminution des syndromes dépressifs et de l'anxiété.*
- meilleur sommeil et contrôle de soi.*
- prévention de la maladie d'Alzheimer.*



# Bénéfices de l'Activité Physique

---

CARDIOVASCULAIRE

RESPIRATOIRE

METABOLIQUE

LOCOMOTEUR

SANTÉ MENTALE

PSYCHOSOCIAL

*La pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien-être et à la qualité de vie.*

# Bénéfices de l'Activité Physique

CARDIOVASCULAIRE

RESPIRATOIRE

METABOLIQUE

LOCOMOTEUR

SANTÉ MENTALE

PSYCHOSOCIAL

LONGEVITE

*Les études épidémiologiques montrent que l'activité physique régulière diminue la mortalité.*

\* **U.S. Department of Health and Human Services.** *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, GA : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.



# Bénéfices de l'Activité Physique

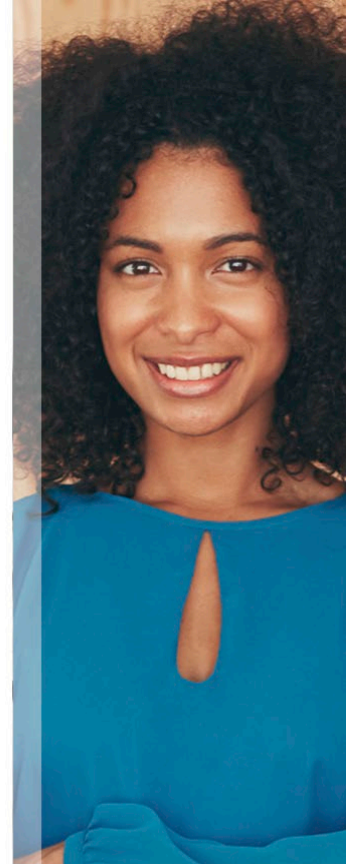
« (...) une AP correspondant à une dépense énergétique de 1 000 kcal / sem (=30 min d'APQ modérée) est associée à une diminution de 30 % de la mortalité »\*.

« Cet effet protecteur était plus important que celui observé chez les sujets arrétant de fumer(...) »\*.

« (...) la pratique d'une AP régulière et une meilleure capacité cardio-respiratoire sont associées à une diminution de la mortalité globale, chez le sujet jeune ET chez le sujet âgé. »

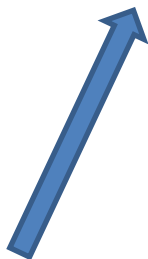
« Comparés aux sujets les plus actifs, les sujets les moins actifs ont un risque de mortalité au cours du suivi de 1,2 à 2 fois plus élevé. »

\* **U.S. Department of Health and Human Services.** *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.



# Bénéfices de l'Activité Physique

## Faible niveau d'activité physique



- risque de mortalité,
- mortalité de cause cardio-vasculaire,
- risque de diabète de type 2,
- hypertension artérielle,
- certains cancers (sein, côlon),
- anxiété, dépression.

## Activité physique régulière

- Diminution des risques ci-dessus
- Contrôle du poids
- Maintien de l'autonomie chez la personne âgée.



### Encadré 1 - Les écrans et les enfants : recommandations

En France, l'actualisation des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité réalisée en 2016 par l'Anses formule les recommandations suivantes concernant le temps d'écran (télévision, tablette, ordinateur, etc.) :

- Pour les enfants de moins de 2 ans : éviter l'exposition avant l'âge de 2 ans.
- Pour les enfants de 2 à 5 ans : limiter l'exposition à moins d'une heure par jour.
- Pour les enfants de 6 à 11 ans : le temps de loisirs passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge :
  - o jusqu'à 6 ans : éviter de dépasser 60 minutes par jour ;
  - o jusqu'à 11 ans : éviter de dépasser 120 minutes par jour.
- Pour les adolescents de 12 à 17 ans : pas de recommandations spécifique au temps d'écran mais il est recommandé de limiter les périodes de sédentarité et d'inactivité en particulier en ne restant pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou semi-allongée (hors sommeil).

Source : Anses. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité.

Rapport d'expertise collective. Février 2016.

# Recommandations

Quelques exemples pour ne pas être sédentaire

Escalier/ascenseur

Marcher pendant les appels téléphoniques

Se déplacer/envoi email

Marcher pour faire ses (petites) courses

Descendre un arrêt de bus/tram/métro avant/après le lieu de rdv

Vélo

Faire du sport

....

---



# Recommandations



## ÉTUDE « INVERSER LES COURBES » Pr. F. Carré

Population totale ayant réalisé les évaluations avant et après la période de 6 semaines  
**6321 sujets** (filles 3098 et 3223 garçons)

Entraînement fractionné individualisé en groupe réalisé lors des cours d'EPS classiques  
Prévu : 2 x 15 min/sem sur 6 semaines

### *Groupe sans entraînement spécifique*

<https://www.youtube.com/watch?v=162Am2D3uNY>

|              | Nombre      | VMA initiale | VMA finale   | Amélioration | %           |
|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Total</b> | <b>2430</b> | <b>10,23</b> | <b>10,43</b> | <b>0,20</b>  | <b>1,96</b> |
| Filles       | 1204        | 9,95         | 10,11        | 0,16         | 1,61        |
| Garçons      | 1226        | 10,51        | 10,74        | 0,23         | 2,19        |

### *Groupe avec entraînement spécifique*

|              | Nombre      | VMA initiale | VMA finale   | Amélioration | %           |
|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Total</b> | <b>3891</b> | <b>10,14</b> | <b>10,61</b> | <b>0,47</b>  | <b>4,64</b> |
| Filles       | 1894        | 9,82         | 10,23        | 0,41         | 4,18        |
| Garçons      | 1997        | 10,44        | 10,96        | 0,52         | 4,98        |

Améliorations observées EPS +entraînement spécifique vs EPS classique

# Recommandations

---

## Adulte sains :

- **150 minutes/semaine d'activité physique à intensité modérée soit 30 minutes/jour 5 fois/semaine**
- **20 minutes d'intensité plus élevée 3 fois/semaine et 2 séances de 30 minutes en intensité modérée**
- **1 à 2 séances/semaine visant la coordination, l'équilibre et la souplesse**
- **Renforcement musculaire: 2 à 3 fois/semaine 8 à 10 exercices 10 à 15 répétitions en utilisant les principaux groupes musculaires**
- **Apport nutritionnel journalier équilibré**

**Enfant et adolescent: 1h par jour.... TOUS LES JOURS!!!!**



# Recommandations

## CHEZ LES ENFANTS

**La lutte contre l'obésité chez l'enfant doit être une priorité.  
40% des enfants et 70% des adolescents obèses le restent à l'âge adulte.**

### Habitus

**Donner des habitudes de vie et le goût de l'effort.**

### Plaisir:

**Utiliser le groupe**

**Difficulté optimale**

**Plaisir différé: défi**

**Enfant et adolescent: 1h par jour.... TOUS LES JOURS!!!!**



## Actions spécifiques à mener

---

- Renforcement des connaissances des intervenants

Enseignants, éducateurs, familles...

- Renforcement des connaissances des enfants et ado

- Aménagement de l'environnement scolaire

- Stratégies d'activités physique et de lutte contre la sédentarité en milieu scolaire et extrascolaires et activités de retour au calme.

# Actions spécifiques à mener



## Actions pour favoriser une alimentation équilibrée

- Déploiement du programme Opticourses
- Soutien et/ou création d'épicerie solidaires
- Organisation des actions de promotion de l'alimentation équilibrée dans les centres de loisirs.

## Actions de lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique

- Déploiement du programme de soutien à la parentalité SFP pour promouvoir un ensemble de bonnes pratiques luttant contre la sédentarité et limiter l'usage des écrans par les enfants ;
- Déploiement du dispositif PEDIBUS pour inciter les enfants à marcher jusqu'à leur école

## Actions sur la santé à l'école, dont l'alimentation, l'activité physique, la sédentarité...

- Poursuivre et renforcer une offre de restauration scolaire favorable à la santé des enfants et proposer de nouvelles actions (semaine du Goût...);
- Développer des programmes d'éducation nutritionnelle (« Ratatouille & Cabrioles »...)
- Développer le programme « Je bouge + à l'école »
  - APQ
  - EPS
  - Retour au calme



### Exemples de messages à faire passer à l'entourage

- Choisir des activités adaptées à l'âge et à la personnalité de votre enfant..
- Faites des activités physiques en famille
  - plaisir de passer du bon temps ensemble
  - l'inciter à bouger, (vélo ou en randonnée). Fixer un objectif à votre randonnée
- Privilégier la coopération > la compétition
- Aider les enfants à apprivoiser l'échec
- Limiter le temps passé devant les écrans
- Encourager les enfants à participer aux tâches de la maison
- Féliciter les enfants lorsqu'ils sont actifs
- Donner l'exemple



**01**

**Je trouve toutes les occasions pour bouger**

Au travail, dans mes déplacements, à la maison, dans mes loisirs.



**02**

**Je pratique tous les jours**

Au moins 30 minutes d'activités physiques pour les adultes et 1h entre 6 et 17 ans, avec possibilité de les fractionner. C'est la régularité qui compte plus que l'intensité.



**03**

**Je prends du plaisir**

Je varie mes activités et je trouve celles qui me plaisent.



**04**

**J'augmente progressivement ma pratique**

Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux. Je me fixe des objectifs atteignables pour ne pas me décourager.



**05**

**J'adapte mon activité**

En fonction de mon état de santé, de mon emploi du temps, et de mon environnement.

**06**

**Je reste motivé**

Pratiquer en club ou en groupe permet de maintenir un lien social.

**07**

**Je pense à me lever régulièrement**

Je limite mon temps passé assis, notamment devant les écrans.

**08**

**J'inclus ces habitudes dans mon quotidien**

Pour préserver ma santé physique, mentale, sociale et améliorer mon bien-être.

**09**

**C'est une affaire de tous**

Institutions, collectivités territoriales, employeurs, écoles, établissements de santé et sociaux : mobilisons-nous !

**10**

**Et pour tout le monde**

Nous sommes tous concernés, quel que soit notre âge ou notre état de santé. Plus on commence tôt une activité physique, plus on gardera cette habitude plus tard.



# Actions spécifiques à mener

Promouvoir les nouvelles recommandations nutritionnelles

Augmenter les fibres, réduire sel, sucres, gras

Promouvoir le Nutri-Score



Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la publicité pour les aliments et boissons non recommandés

Permettre à tous de bénéficier d'une restauration collective de qualité

Etendre l'éducation à l'alimentation de la maternelle au lycée

Développer la pratique d'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques

Renforcer la prescription d'activité physique adaptée par les médecins

Promouvoir et partager au niveau national les actions locales innovantes, sources de créativité



## Programme National Nutrition Santé (PNSS 2019 – 2023) Les Recommandations

### AUGMENTER

Fruits &  
Légumes

5 par jour



Ex : 5 légumes et 2 fruits  
(Vit, minéraux, fibres)

+ Fruits à coques, une poignée  
(Oméga 3)



Légumineuses

2 X/ semaine

(Riches en fibres,  
protéines végétales)

### REDUIRE

Alcool : maximum 2 verres par jour, pas tous les jours

Charcuterie : limiter à 150g / semaine

Viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500 g / semaine

Sel : pas plus de 5 g / jour

Boissons sucrées et aliments gras

Produits ultra transformés (additifs...)



### ALLER VERS...

Féculent complet, au moins 1 / jour



Poisson : 2 fois / semaine dont 1 poisson gras ( sardine, maquereau, hareng, saumon....)

Privilégier les Huiles végétales : huile de colza, noix, olives (riches en Oméga 3)



Produits laitiers :  
2 par jour pour les adultes  
3 pour les enfants, ados et personnes âgées

**Tony Estanguet, président de Paris 2024**

*Paris 2024 est une opportunité unique pour mettre en mouvement tous les Français. Cela passe par une prise de conscience collective. Nous voulons faire équipe avec les athlètes, les enseignants, les éducateurs, les médecins, les responsables des ressources humaines, les urbanistes... et ainsi faire une place au sport dans nos quotidiens à tous. »*

<https://www.paris2024.org/fr/promouvoir-les-bienfaits-du-sport-pour-la-sante/>

<https://pourunefranceenforme.fr/>

## BOUGER PLUS

- À l'école
- En ville
- Au travail





## BOUGER PLUS A L'ECOLE

- Promouvoir l'APS et l'EPS, de la maternelle à l'université, avec une attention particulière pour les plus jeunes
- Sensibiliser les élèves et étudiants aux valeurs de l'Olympisme et du Paralympisme
- Faire découvrir les sports olympiques et paralympiques
- Utiliser le sport comme outils pédagogique
- Changer le regard des jeunes sur le handicap et amener les jeunes à la pratique

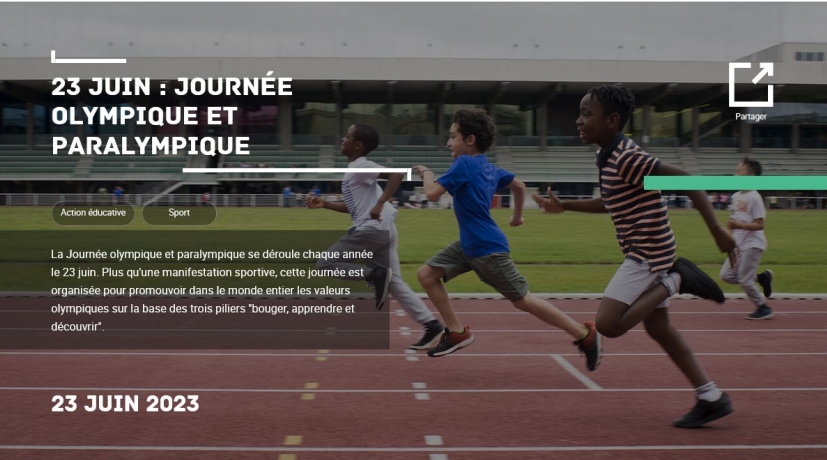


# BOUGER PLUS A L'ECOLE

30 min d'activité physique quotidiennes – kit sportif

Programme Génération 2024  
Label – plateforme – outils pédagogiques

Semaine Olympique et paralympique



## BOUGER PLUS EN VILLE

**Design actif** : aménager l'espace public et les bâtiments afin d'inciter l'activité physique ou sportive de manière libre ou spontanée, pour tous

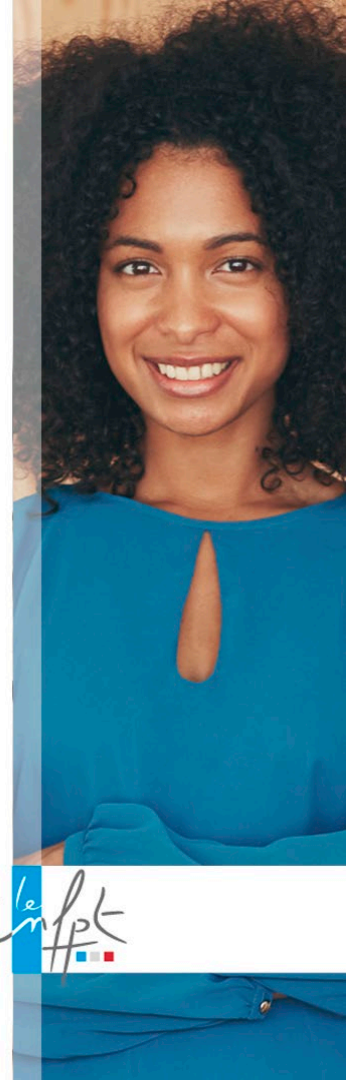
Guide du design actif – Terre de jeux 2024 - pdf



Atelier de co-création d'un mur d'escalade. © Cité du design de Saint-Étienne.



Affiche de communication d'une des cinq éditions de Tous Champions. © Cité du design de Saint-Étienne.





## BOUGER PLUS EN VILLE

21 fiches Bouger + pour faire bouger les territoires !

<https://terredejeux.paris2024.org/actualite/bouger-faites-bouger-vos-habitants>

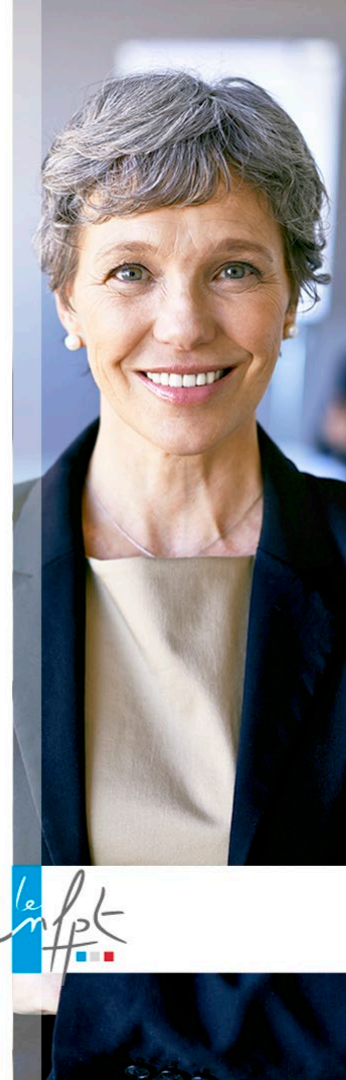
## BOUGER PLUS AU TRAVAIL

Guide conçu pour les entreprises  
Aménager les bureaux pour lutter contre la sédentarité  
Défi 30' APQ



## ALIMENTATION

- 2 fois 15 jours, >13 millions de repas
- 15000 athlètes, 208 nations
- besoins des athlètes, volontaires, spectateurs, médias...
- nouvelle manière de manger dans les stades ?
- défi culturel et environnemental : permettre à tous de manger bon et manger durable



### **L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant**

Une tenue sportive n'est pas nécessaire

Cour d'école

Locaux scolaires - périscolaires

Abords de l'école

# Acteurs et partenaires du territoire

## Les acteurs de la communauté éducative

enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment (USEP, UNSS, SUAPS..), clubs et associations sportives, ligues, fédérations,...)

## Les comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté départemental (CDESC) et académique (CAESC)

## Les partenaires du territoire (ARS, DRJSCS, IREPS, etc.)

## impulsion d'actions coordonnées

---





## *AFTERNAIRE DE L'ACTION ÉDUCATIVE*

"ALIMENTATION, SANTÉ, SPORT – LA  
COMBINAISON GAGNANTE DES SERVICES ÉDUCATION

**« Qui est en bonne santé est très riche sans le savoir »**

Proverbe Chinois

Merci pour votre attention !  
A vos questions.