

# Projet Alliance

## Sensibilisation

# Activité Physique et Sédentarité chez les enfants

20/01/2022

- **l'Onaps : qui sommes nous ?**
- **Activité Physique / Sédentarité**

*De quoi parle-t-on ?*

*Quelques chiffres concernant la population pédiatrique*

*Impacts pour la santé de l'enfant*

- **Comment agir de manière concrète, chacun à son échelle ?**

*L'approche socio-écologique*

*Exemples de projets concrets*

## Promouvoir l'ACTIVITÉ PHYSIQUE et la LUTTE CONTRE LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES



- de toutes les populations quel que soit l'âge
- l'état de santé
- les situations sociales
- les territoires

### DES PRINCIPES D'INTERVENTION

Observer pour anticiper et agir



**Observer** - Recenser et analyser les données et actions sur l'ensemble du territoire et en fonction des publics.

Produire des données, enquêtes, études, diagnostics pour réduire les inégalités sociales et territoriales



**Créer** - Améliorer les connaissances, en proposant et réalisant des études, enquêtes, diagnostics et/ou groupes d'expertises.

Evaluer pour répondre aux besoins



**Accompagner-évaluer** - Accompagner et/ou apporter une aide à l'évaluation des actions engagées, notamment celles en lien avec la Stratégie Nationale Sport Santé ou d'autres politiques publiques.

Communiquer pour partager les enjeux et rendre l'information accessible



**Communiquer** - Sensibiliser et partager les connaissances scientifiques, les actions engagées sur le territoire et les bonnes pratiques auprès d'un public large, (institutions, acteurs de terrain, grand public).



## Définition

# DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

(Anses, OMS, 2016)  
KEYZUP THINKING DESIGN 2017



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

## INACTIVITÉ PHYSIQUE

non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

\* **INTENSITÉ MODÉRÉE :**  
demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque  
**INTENSITÉ SOUTENUE :**  
demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement

## ATTEINTE DES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE JOURNALIÈRES (60 MINUTES/JOUR)



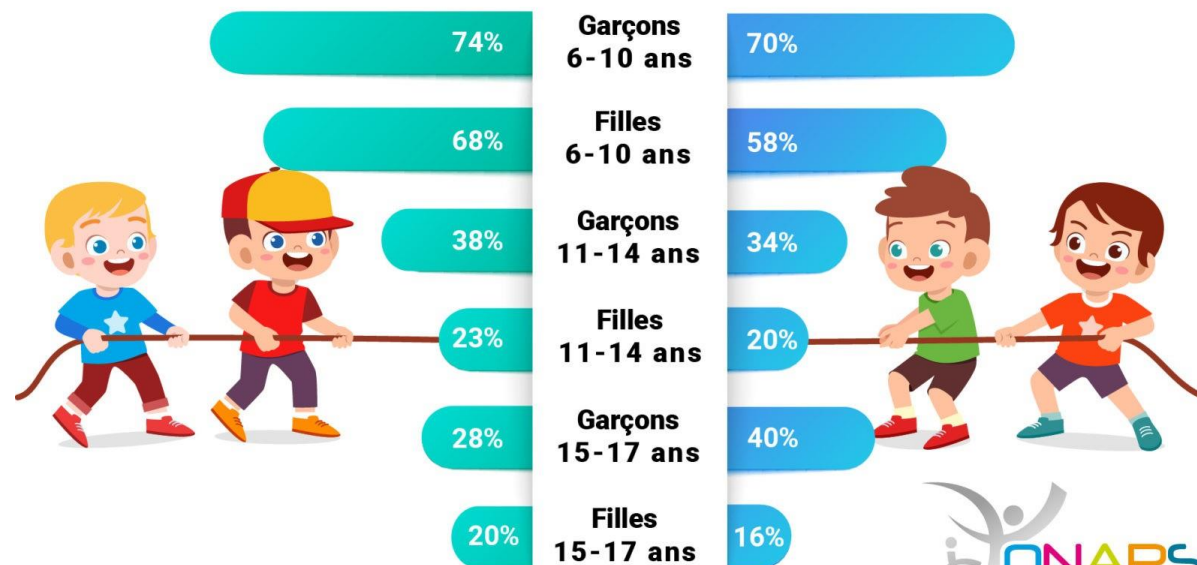
2006 - 2007

Enquête ENNS :  
étude nationale nutrition santé



2014 - 2016

Enquête Esteban : étude de santé sur l'environnement,  
la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition





## Définition

### LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)



Au travail



Dans les transports

**IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ**  
même en étant physiquement actif



Dans les loisirs



Au domicile

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

SÉDENTARITÉ

(Anses, 2016)  
KEYZUP THINKING DESIGN 2018



## RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutive en position assise ou allongé\*

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé\*

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé\*

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongé\*

\* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

## ATTEINTE DES RECOMMANDATIONS SUR LE TEMPS D'ÉCRAN DES ENFANTS (MOINS DE 2H/ JOUR)



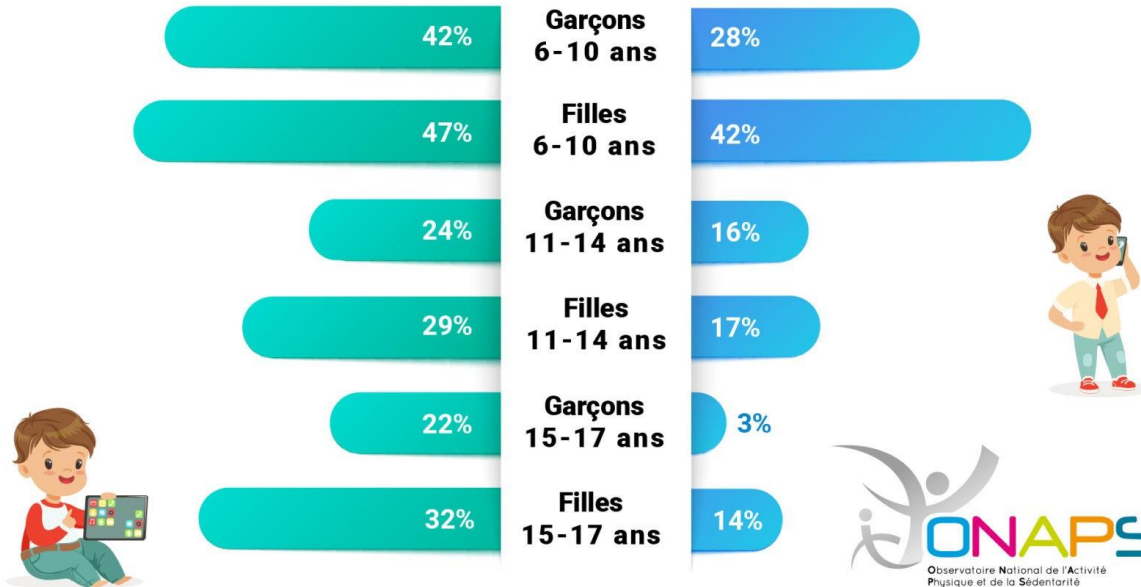
2006 - 2007

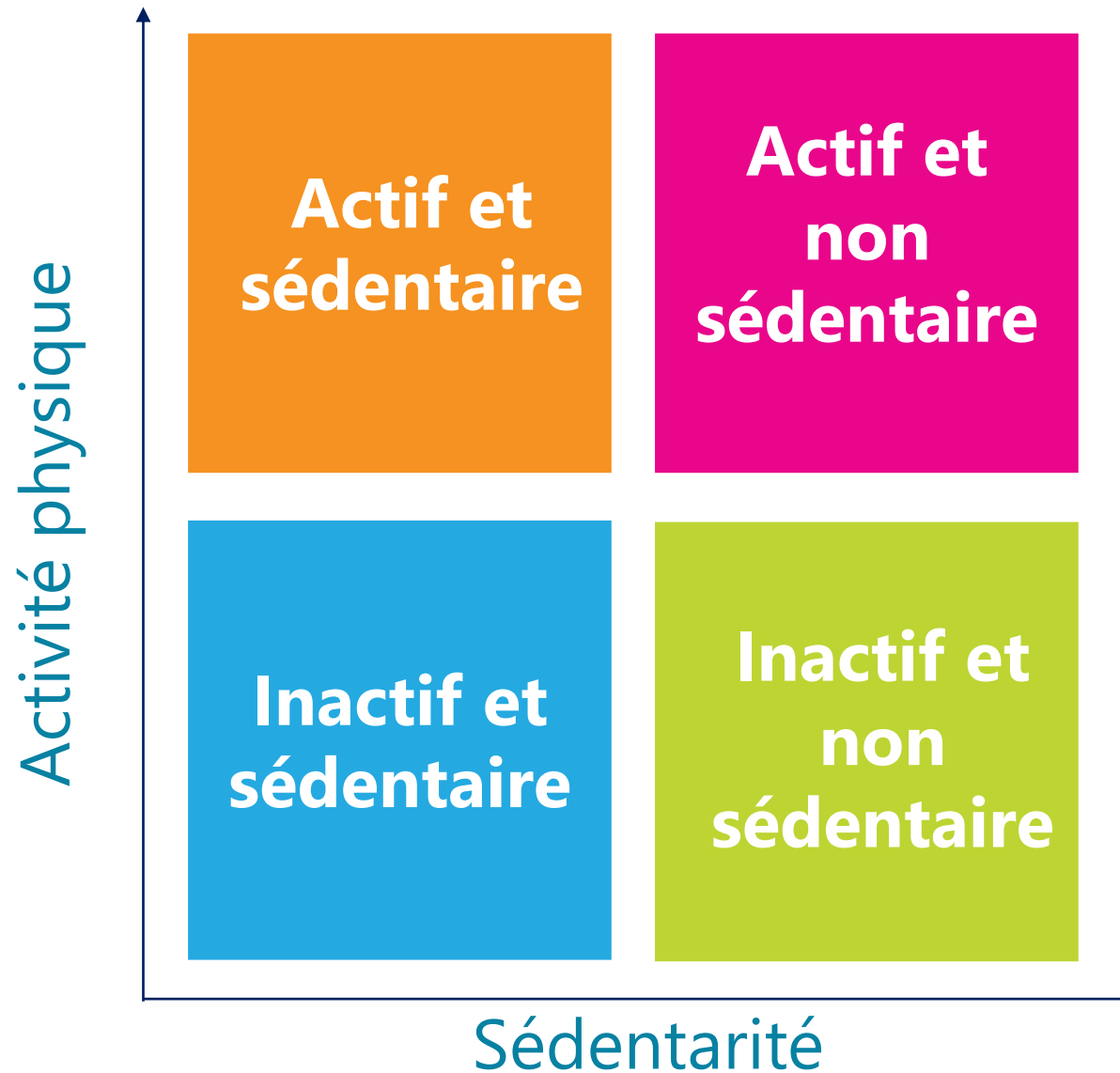
Enquête ENNS :  
étude nationale nutrition santé



2014 - 2016

Enquête Esteban : étude de santé sur l'environnement,  
la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition





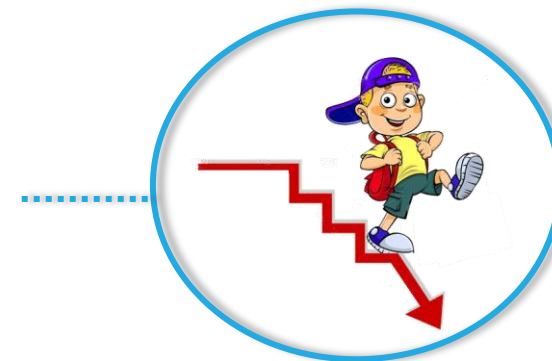
2 problématiques différentes = 2 réponses  
différentes en termes d'actions



Importance de travailler sur les 2 aspects :  
Activité physique et sédentarité



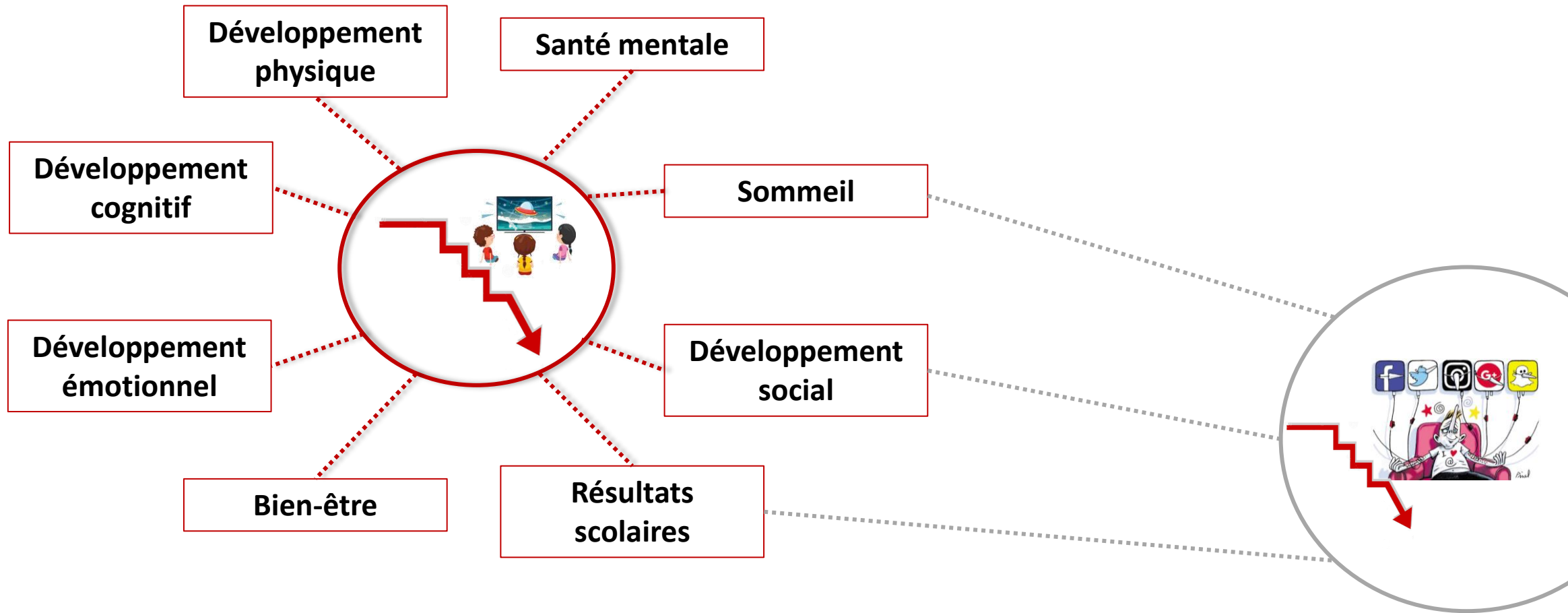
**risques de développer une maladie chronique**  
(obésité, maladies cardiovasculaires et respiratoires, cancers...)

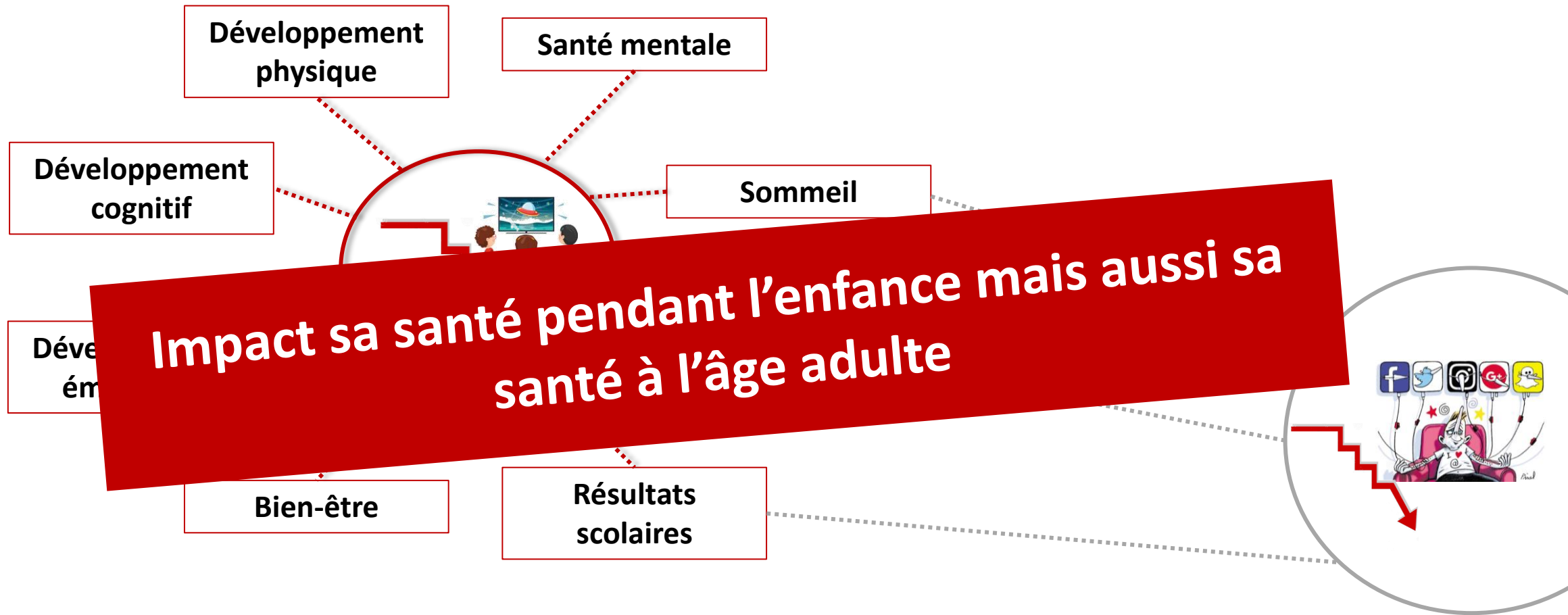




**risques de développer une maladie chronique**  
(obésité, maladies cardiovasculaires et respiratoires, cancers...)







Evaluation de la condition physique et de la fonction cognitive :

- février 2020 (juste avant le premier confinement) : 106 élèves du primaire (CE2 et CM1)

- janvier 2021 : 100 autres élèves (CE2 et CM1)

**CONFINEMENTS =**



Endurance cardio-respiratoire



Puissance musculaire



Motricité



Performances cognitives





Individu



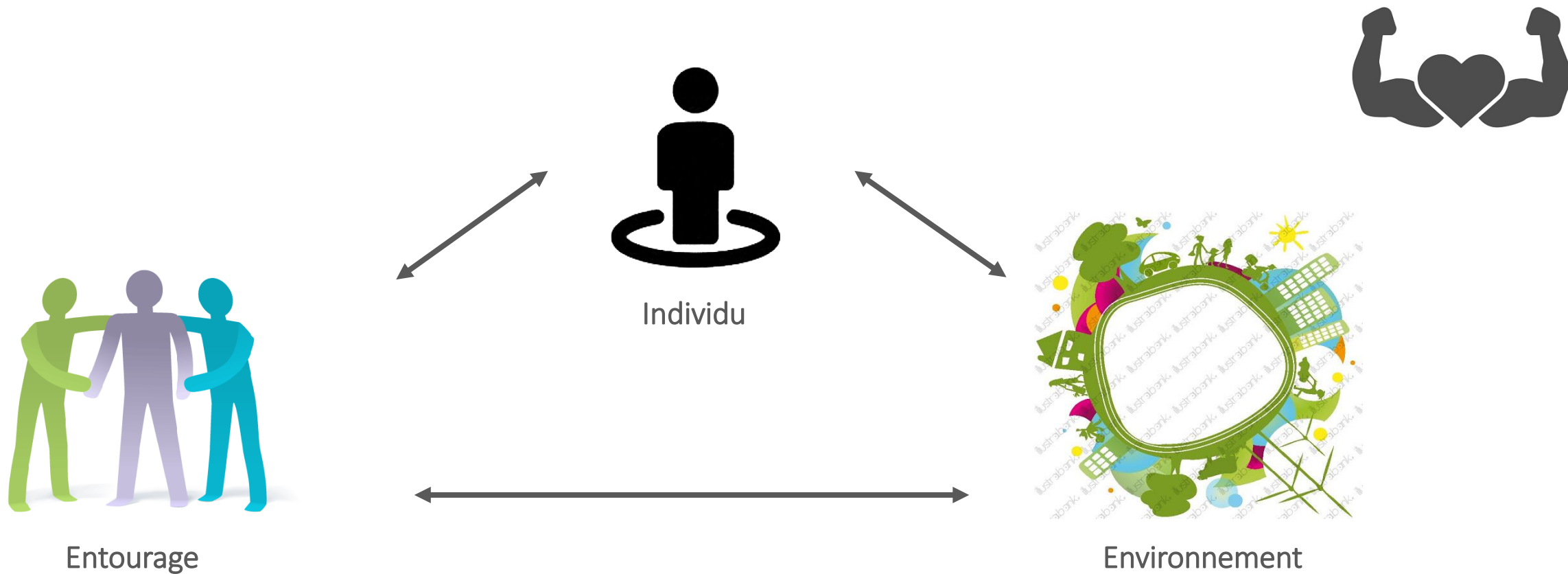
- **Création et mise en place de créneaux supplémentaires d'AP (scolaire, péri-scolaire, extra-scolaire)**
- **Sensibilisation / Vulgarisation des bienfaits de l'AP et méfaits de la sédentarité**
- **Propositions de possibilités de déplacements actifs**



Entourage

- Informations sur les offres / services
- Sensibilisation / Vulgarisation des bienfaits de l'AP et méfaits de la sédentarité
- Mise à disposition de connaissances sur les rôles et responsabilités de chacun (parents, professeurs, professionnels de la petite enfance, etc.)
- Intérêt de l'entourage sur le niveau d'AP et de sédentarité
- Importance du « modèle » et de la pratique « avec »
- Organisation d'évènements (*exemple mai à vélo, semaine olympique paralympique, semaine national de la marche et du vélo, etc.*)





Interventions pendant 4 ans dans des collèges => modèle socio-écologique

## Résultats :

- Augmentation de l'activité physique de loisirs de près d'une heure par semaine
- Diminution du temps passé quotidiennement devant la télévision de 20 minutes
- Moindre prise de poids au cours de l'adolescence
- Diminution de certains facteurs de risques cardiovasculaires



⇒ **Création de la démarche / accompagnement ICAPS**





**Le concept** : Faire marcher ou courir les enfants tous les jours pendant 15 minutes et plus ou moins 1 mile (1609m)

**Objectif principal** : Augmenter le niveau d'activité physique des enfants en milieu scolaire et les encourager à adopter un mode de vie actif

**Objectif secondaire** : sensibiliser les familles et les enseignants à la nécessité d'une pratique régulière d'activité physique pour la santé de tous

## **Résultats du projet Azur Sport Santé :**

- 83% des élèves, 82% des parents et 80% des enseignants ont déclaré être satisfaits du dispositif.
- 7 élèves sur 10 se sont sentis plus concentrés après avoir fait le Daily Mile et 8 enfants sur 10 se sentaient plus calmes.
- 65% des enseignants et 48% des parents ont déclaré être plus actifs grâce à cette action.

**Convoyer les enfants à pied ou à vélo, encadrés par des adultes volontaires, sur les trajets menant à l'école, ou depuis l'école jusqu'aux activités péri-scolaires ou au domicile, à travers un itinéraire défini avec des points de rendez-vous matérialisés proches de leur domicile et des horaires précis.**

- Améliorer la santé des enfants par la pratique d'une activité physique régulière
- Réduire la circulation aux abords des écoles
- Enseigner aux enfants les règles de circulation routière et les rendre autonome vis-à-vis de leurs déplacements
- Contribuer à la protection de l'environnement
- Sensibiliser les enfants, les familles et les équipes enseignantes aux bienfaits d'intégrer les transports actifs dès le plus jeune âge pour en faire des habitudes pérennes
- Favoriser la socialisation des enfants et la convivialité entre les parents d'élèves

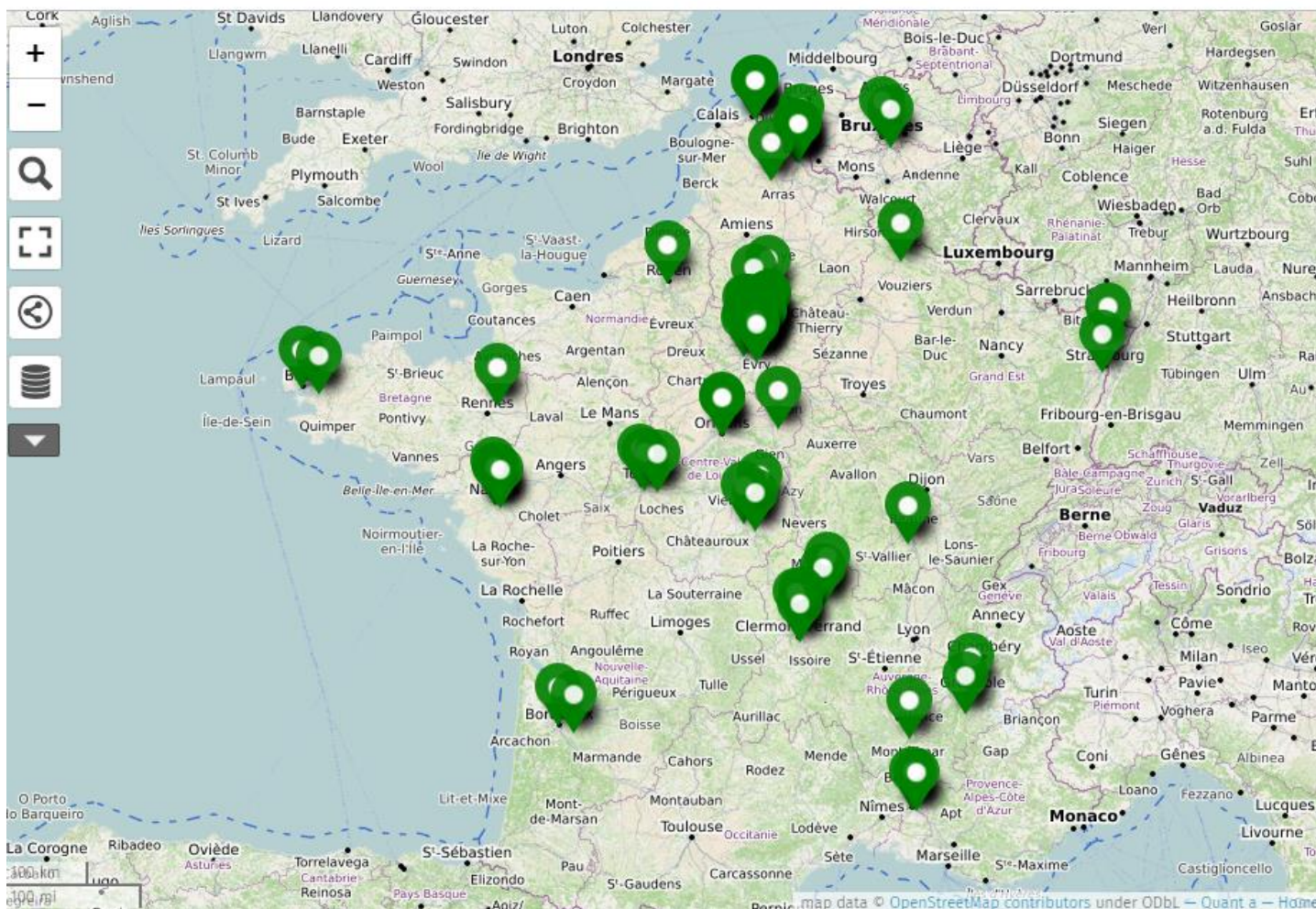




Autres réseaux /dispositifs pouvant accompagner et outiller des acteurs territoriaux, les mettre en réseau, partager des bonnes expériences pour pouvoir mettre en place des actions :

- Villes santé OMS,
- Villes actives et sportives,
- Collectivités terre de jeux,
- Villes actives du PNNS,
- Club des villes et territoires cyclables,
- Vélos et territoires,
- Association Nationale Des Elus en charge du Sport (ANDES).

## Mise en place d'aménagements sécurisés sur les lieux utilisés par les jeunes et sur les lieux aux abords des écoles



- 84 - Avignon - Rue Pourquery de Boisserin
- 91 - Palaiseau - Rue du Docteur Morère
- 91 - Draveil - Allée des Écoles
- 91 - Draveil - Rue du Repos
- 91 - Soisy-sur-Seine - Rue des Écoles
- 91 - Verrières-le-Buisson - Rue Fabre
- 92 - Asnières-sur-Seine - Rue Henri Martin
- 92 - Châtillon - Rue Sadi Carnot
- 92 - Clichy - Rue Gueulin
- 92 - Les Lilas - École Élémentaire Waldeck Rousseau
- 93 - Livry Gargan - Rue Camille-Nicolas
- 94 - Champigny-sur-Marne - Rue Gaston-Soufflay
- 94 - Choisy-le-Roi - Rue Victor Jérôme
- 94 - Choisy-le-Roy - rue Paul Carle
- 94 - Le Perreux-sur-Marne - Avenue Georges Clémén...
- 94 - Villeparisis - Rue Anatole France
- 94 - Villeparisis - Rue Renan
- 94 - Villeparisis - Ruelle de la Place
- 94 - Noisieu - Rue Albert Camus
- 94 - Noisieu - Rue Léon Blum
- B - Bruxelles - Rue de la Braie
- B - Hoeilaart - rue Désiré Vandervaeren

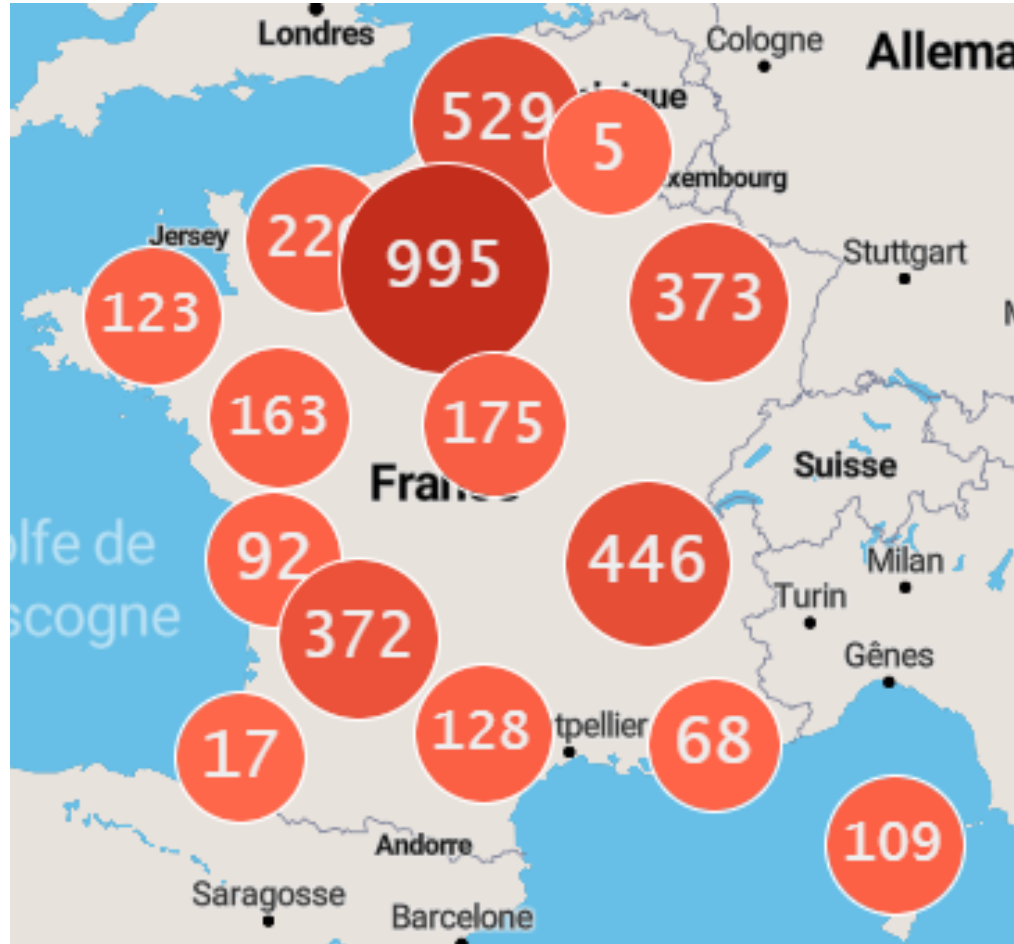
**Objectif : généraliser l'apprentissage du vélo et la formation nécessaire à une réelle autonomie sur la voie publique avant l'entrée au collège**

Cette formation est dispensée :

- sur tout le territoire
- dans le temps scolaire, périscolaire ou extrascolaire
- par le biais des nombreux partenaires du Programme "Savoir Rouler à Vélo", comme la Fédération Française de Cyclisme, la Fédération des usagers de la bicyclette ou l'Union Sport et Cycle qui mobilisent tous leurs clubs
- en collaboration avec les écoles et les collectivités territoriales.

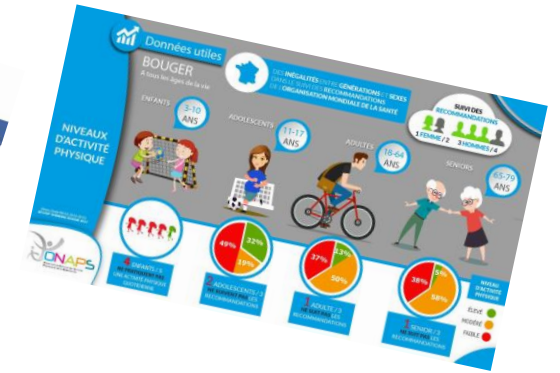


30 minutes d'activité physique supplémentaires en + des heures d'EPS (scolaire ou péri-scolaire)



Nombre d'écoles actuellement labélisées

- Infographies ONAPS
- Posters et vidéos du colloque
- Replay du colloque
- Synthèse du colloque
- Calendrier de l'Avent 2021 ONAPS
- Fiche action Paris 2024, notamment pédibus / vélo bus, ICAPS
- <https://generation.paris2024.org>
- <https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/>
- <https://eduscol.education.fr>
- <https://www.mangerbouger.fr>
- Portail national de l'écomobilité scolaire : <https://mobiscol.org>
- Rue de l'Avenir « Pour une ville sûre et accueillante pour les enfants »  
<https://www.ruedelavenir.com/actualites/dossier-pour-une-ville-sure-et-accueillante-pour-les-enfants/>



***Merci pour votre attention***