



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION



La démarche « *Je bouge +* » en prévention primaire chez les jeunes

Julien MONIER
Azur Sport Santé

www.forumeuropeen.com

Quizz – Vrai ou Faux ?

4 enfants sur 5 ne suivent pas les recommandations en termes d'activité physique ?!



Constat - Généralités

4 enfants sur 5 **n'atteignent pas les recommandations** de 60 minutes d'activité physique par jour*

**Recommandations de l'OMS*

- Le surpoids et l'obésité chez les jeunes progressent chaque année
- Le temps effectif d'EPS à l'école est divisé par 2
- La condition physique ($V_{O_2 \text{ Max}}$) des jeunes au collège a chuté de 40% en 50 ans !

Constat – L'inactivité physique



A l'échelle mondiale, la France se positionne à la 119^{ème} place sur un classement de 146 pays.

30% des enfants de 6 à 10 ans ne pratiquent pas de jeux de plein air au moins un jour par semaine les jours d'école, et environ 10% les jours avec peu ou pas d'école.

Constat – Des comportements sédentaires croissants

Seuls 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans **respectent les recommandations** de moins de 2 heures par jour devant un écran.

Les enfants et les adolescents passent en moyenne entre 3 et 4 heures par jour devant un écran et 6 à 8h le weekend !



Constat – Inégalité entre les sexes

L'atteinte des recommandations en matière d'activité physique, ainsi que de pratique sportive encadrée, est moins importante chez les femmes que chez les hommes.

Chez les jeunes (6-17 ans), 50,7% des garçons et 33,3% des filles atteignent les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour.

61,5% des licences sportives sont masculines et 38,5% sont féminines, tous âges confondus.

Constat – Des inégalités sociales



- La durée passée devant un écran,
- Le temps total passé assis ou allongé,
- La non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique....

...sont globalement plus élevés lorsque le niveau socioéconomique de la personne (ou de son représentant chez les enfants) est plus faible.

2 jeunes sur 3 présentent un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires :

- **+ de 2 heures de temps écran**
- **- de 60 minutes d'activité physique par jour.**



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION



Prévention de l'Obésité en Milieu Scolaire

Synthèse du Rapport – 19 mars 2025



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**Mission flash sur l'activité physique et sportive et la prévention de
l'obésité en milieu scolaire**

**Communication de Mme Frédérique Meunier
et M. Christophe Proença, rapporteurs**

—
19 mars 2025

www.forumeuropeen.com

Contexte et enjeux

- Augmentation inquiétante du surpoids et de l'obésité chez les enfants
- Sédentarité croissante liée à l'école et aux écrans
- Inégalités sociales et de genre dans la pratique sportive
- Manque de données récentes pour évaluer précisément la situation

Constats clefs

- Activité physique insuffisante : 79 % des 11-17 ans ne respectent pas les recommandations OMS (60 min/jour)
- Impact des écrans : Plus de 2h/jour devant un écran = + risque de surpoids
- Inégalités : Enfants de milieux défavorisés et filles moins actifs
- EPS sous-évaluée : Manque de moyens et de formation pour les enseignants du 1er degré

Prévention de l'obésité en milieu scolaire – Rapport 19.03.25

Recommandations

- Suivi de la santé des élèves : Pesée annuelle en CE2, tests de forme au collège, suivi du savoir-nager
- Renforcement de l'EPS : 3h obligatoires en primaire, 4h au collège, meilleure formation des enseignants
- Sport scolaire : Adhésion obligatoire à une fédération, pass' sport élargi, plus de moyens humains
- Amélioration des infrastructures : Plus de gymnases, piscines, cours d'écoles adaptées

Objectifs

- **L'école est un levier essentiel pour inculquer une culture du mouvement**
- **Mobilisation éducative et institutionnelle nécessaire pour lutter contre la sédentarité**
- **Une priorité de santé publique pour les générations futures !**

Quelles solutions ?





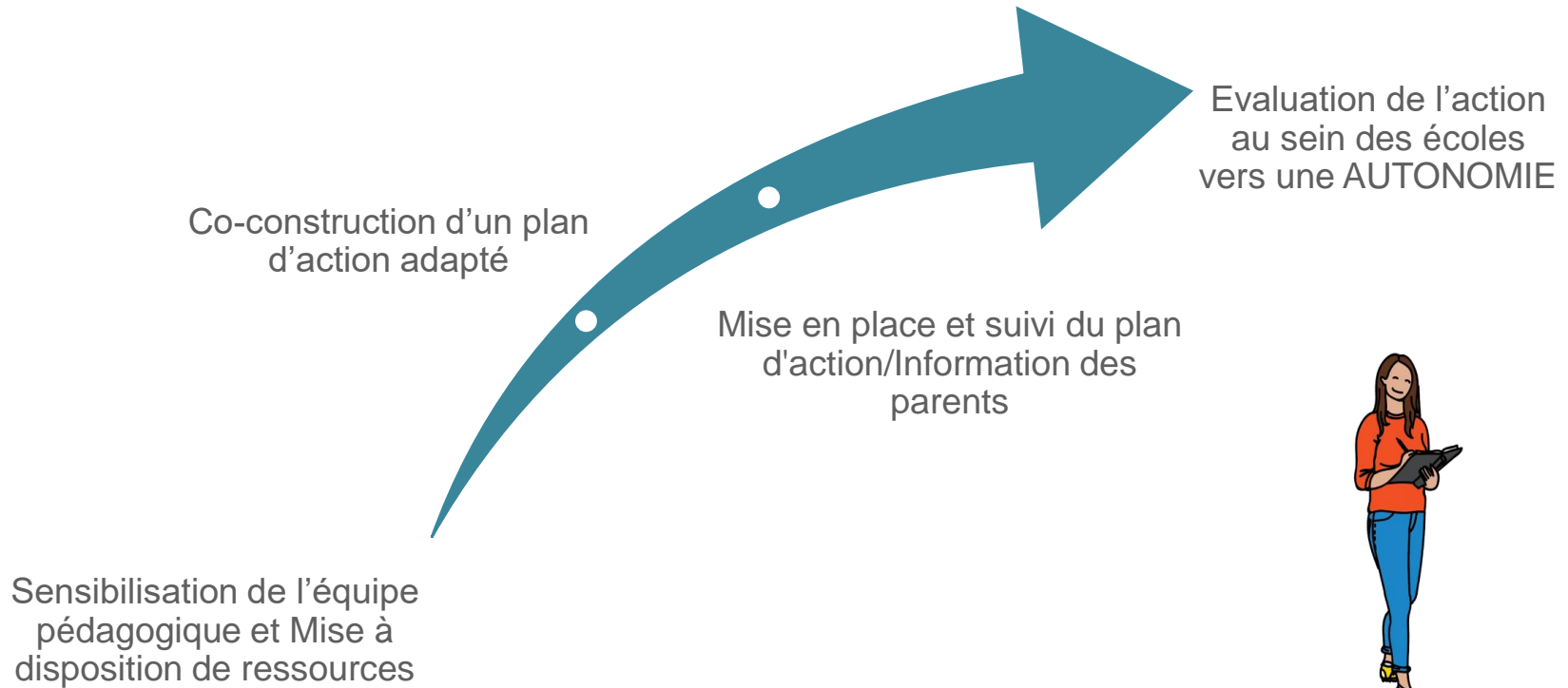
Des ressources pour lutter contre la sédentarité en milieu scolaire!

www.forumeuropeen.com

Objectif principal : Augmenter le niveau d'activité physique et réduire le niveau de sédentarité des enfants des écoles élémentaires.

Objectif opérationnel : Accompagner les enseignants dans la mise en œuvre des 30'APQ à l'école grâce à la démarche "Je Bouge + à l'école" et la mise à disposition de sa boîte à outils.

La Démarche "Je Bouge + à l'école"



Boîte à outils et solutions testées sur le terrain

ENVIRONNEMENT

Solutions d'aménagement des salles de classes, de la cour de récré...

RENFORCEMENT DES CONNAISSANCES

Ressources Sensibilisations / Informations pour les enseignants

EDUCATION À LA SANTÉ/AP*
Modules pédagogiques à destination des enfants

DISPOSITIFS D'AP
CLÉS EN MAIN
Palette d'outils permettant une AP Quotidienne





Une étude inédite sur les capacités physiques des collégiens et les effets d'un entraînement individualisé

Évaluation de la condition physique de 9 000 collégiens de 3 régions de France

La moitié a bénéficié de 15' de fractionné à allure adaptée, durant 6 semaines lors de leurs 2 cours d'EPS hebdo.

=> Gain de 5 % de la VMA pour le groupe « entraîné », soit + 235 % par rapport au groupe avec cours d'EPS sans ces 15'

Les mesures gouvernementales

APA Thérapeutique

Un petit pas vers la
prise en charge
(Art. 22 et 46 PLFSS)

Prévention

Evaluations des
capacités physiques

- en 6^{ème}
- à 25-45-65 ans ?

Reconnais- sance des pro de l'AP

- Certification Complémentaire (ES)
- Travail sur le statut des EAPA

Maisons Sport-Santé

- 12 Millions €
- Doctolib
- Travail sur leur modèle économique



- JOP Paris 2024
=accélérateur

30 mn d'APQ, 2 h d'ESP,
design actif

Communication

- Campagne GCN
- messages CNAM

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 JOURS!
CHAQUE JOUR

L'ARS PACA se bouge et fait bouger

