

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

PAGE 4

FICHE #1

Comment accompagner les équipes éducatives à mettre en place le programme "30 minutes d'activité physique quotidienne" ?



La lutte contre la sédentarité à l'école élémentaire est importante pour **favoriser la santé et le bien-être des élèves**. Retrouvez ci-dessous quelques mesures que vous pouvez prendre pour **encourager l'activité physique et réduire la sédentarité à l'école**.

• PROPOSITION 1 •

Vous pouvez **intégrer l'activité physique dans l'emploi du temps des élèves** en planifiant régulièrement des périodes dédiées. Cela peut inclure des cours d'éducation physique et sportive, des récréations actives, des pauses actives entre les enseignements...

• PROPOSITION 2 •

Proposez des activités physiques dans différentes matières, comme des jeux de rôle actifs, des expériences scientifiques qui impliquent le mouvement, ou des activités artistiques qui sollicitent le corps. Retrouvez la fiche explicative "*En avant pour 30 minutes !*" [via ce lien](#).

• PROPOSITION 3 •

Encouragez les pauses actives entre les enseignements pour permettre aux élèves de bouger et de se détendre. Ces pauses peuvent inclure des exercices d'étirement, des jeux de mouvement ou des activités de respiration et de relaxation. Cela permet également aux enfants de maximiser l'efficacité de l'apprentissage.

• PROPOSITION 4 •

Proposez d'organiser des événements sportifs avec des clubs ou associations sportives en les mettant en place en inter-classes ou en inter-écoles. Pour plus d'inclusivité, des récompenses qui valorisent l'ensemble des valeurs du sport pourront être offertes : coupe de la meilleure équipe fair-play, du meilleur esprit d'équipe, du nom d'équipe le plus créatif...

Faire du sport dès le plus jeune âge c'est également apprendre à se connaître.

Par exemple, le judo, l'un des rares sport à pouvoir être pratiqué avant 5 ans, permet de travailler la maîtrise de soi, la concentration et la confiance en soi. Ces compétences peuvent également être travaillées lors d'activités d'équilibre sur une poutre. Ainsi, le vertige émotionnel dit psychosomatique peut être travaillé dès le plus jeune âge.

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

PAGE 5

FICHE #1

Comment accompagner les équipes éducatives à mettre en place le programme "30 minutes d'activité physique quotidienne" ?

La promotion de la santé préconise **d'inclure tout l'environnement de l'enfant** : l'équipe éducative, les parents, la ville, les associations locales... Comment ?

- 1. Sensibilisez l'équipe éducative et les élèves** aux bienfaits d'une vie active pour leur santé physique et mentale avec l'aide d'associations de prévention locales.
- 2. Collaborez avec les parents** pour promouvoir l'importance de l'activité physique à la maison et à l'école. Informez-les sur les avantages d'une vie active et encouragez-les à soutenir leurs enfants dans la pratique régulière d'activités physiques.
- 3. Favorisez les déplacements actifs des élèves** pour se rendre à l'école en mettant par exemple à disposition des parkings à vélo/trottinettes. En partenariat avec les mairies, des infrastructures sécurisées pour les piétons et les cyclistes pourront également être proposées aux abords des écoles.

En adoptant une approche globale et en intégrant des mesures variées, vous contribuez à lutter contre la sédentarité à l'école et encouragez les élèves à adopter un mode de vie actif.

EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur piecesjaunes.fr, par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet www.lecrips-idf.net et sur les réseaux sociaux.