

30 minutes d'Activités Physiques Quotidiennes

Pourquoi ?

- Un constat alarmant

87%
DES 11-17 ANS
BOUGENT MOINS D'1 H PAR JOUR
soit une activité physique
insuffisante selon les experts :
l'OMS classe la France
à la 119ème place sur 146 pays

Les **6-17**
ANS
PASSENT EN MOYENNE
4h par jour devant
un écran

20%
DES ADOLESCENTS
FRANÇAIS
sont en surpoids

- Des conséquences sérieuses

Surpoids & Obésité



En France
Adultes = 17%
Enfants = 16% des garçons
et 18% des filles

INSERM



Les enfants obèses = **risque de mortalité 3 fois plus élevé** au début de l'âge adulte et plus susceptibles de souffrir d'**anxiété / dépression**

Plos Medicine et BMC Medicine



Problème médical grave = augmente le **risque de maladies cardiaques, le diabète - type 2, l'hypertension** artérielle et certains **cancers**

OMS



Obésité infantile : LES CONSÉQUENCES



18% sont en surcharge pondérale
4% sont obèses

Enfants de CM2

Des conséquences physiques



Maladies cardiovasculaires



Diabète



Cancers



TMS (Arthrose)

Des conséquences psychosociales



Troubles du comportement



Moqueries



Harcèlement



Repli sur soi
Dépression

EN CAUSE : le manque d'activité physique et la sédentarité croissante

Enfants de 3 à 10 ans



4 enfants sur **5** ne pratiquent pas une activité physique quotidienne

Enfants de 3 à 10 ans



Près de **25%** des enfants passent + de **3H / jour** devant un écran



Le temps d'écran augmente avec l'âge

- Les recommandations



Il est recommandé ce qui suit :

- > Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique essentiellement aérobique d'intensité modérée à soutenue et ce, tout au long de la semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

- > Des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Quand ? Ces 30 minutes peuvent facilement se mettre en place :

- En arrivant à l'école
- A la récréation
- Lors des pauses actives entre 2 temps de travail
- Sur le temps périscolaire

Où ?

- Dans la cour
- Dans la classe
- Dans le quartier ou dans un lieu de proximité

Avec quelle tenue ?

Pas besoin de tenue spécifique ! Ce n'est pas une séance d'EPS.

Quelles ressources ?

- Un kit offert par école inscrite en 2021-2022
- [Le padlet de l'équipe EPS 71](#) : plus de 100 propositions
- [Les défis récré](#) de l'USEP
- [Des fiches Génération 2024](#) pour sauter, courir, danser, lancer
- La [note de service](#) du ministère