

# 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



Enfants de CM2

**18%** sont en surcharge pondérale

**4%** sont obèses

## 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