

**CONCOURS INTERNE, TROISIÈME CONCOURS ET
EXAMEN PROFESSIONNEL DE PROMOTION INTERNE
D'ÉDUCATEUR TERRITORIAL DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
ET SPORTIVES PRINCIPAL DE 2^{ème} CLASSE**

SESSION 2026

**ÉPREUVE DE RAPPORT/NOTE AVEC PROPOSITIONS
OPÉRATIONNELLES**

CONCOURS INTERNE ET TROISIÈME CONCOURS :

Rédaction d'un rapport, assorti de propositions opérationnelles, à partir des éléments d'un dossier portant sur l'organisation des activités physiques et sportives dans les collectivités territoriales.

Durée : 3 heures
Coefficient : 1

EXAMEN PROFESSIONNEL DE PROMOTION INTERNE :

Rédaction d'une note, assortie de propositions opérationnelles, à partir des éléments d'un dossier portant sur l'organisation des activités physiques et sportives dans les collectivités territoriales.

Durée : 3 heures
Coefficient : 2

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet comprend 25 pages.

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend
le nombre de pages indiqué.**

S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

Vous êtes éducateur territorial des activités physiques et sportives principal de 2^{ème} classe au sein de la direction des sports de la commune de Sportiville (20 000 habitants).

De nombreux rapports pointent l'augmentation du nombre d'enfants en surpoids et avec un temps passé devant les écrans, supérieur à 2 heures par jour. Dans ce contexte, la municipalité souhaite orienter sa politique sportive en particulier auprès des enfants.

Dans un premier temps, la directrice des sports vous demande de rédiger à son attention, exclusivement à l'aide des documents joints, un rapport/une note sur la sédentarité chez les enfants et les adolescents.

10 points

Dans un deuxième temps, elle vous demande d'établir un ensemble de propositions opérationnelles visant à favoriser l'activité physique et sportive des enfants et des adolescents sur son territoire.

<i>Pour traiter cette seconde partie, vous mobiliserez également vos connaissances</i>
--

10 points

Liste des documents :

Document 1 : « Surpoids et sédentarité : l'école sommée de remettre les élèves en mouvement » - *lagazette.fr* - 10 avril 2025 - 2 pages

Document 2 : « Recommandations mondiales et françaises en activité physique et sédentarité pour la population générale » - Infographie - *Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité* - Onaps - 2024 - 1 page

Document 3 : « Faire bouger les enfants obèses : pour Vénissieux, une course de fond » - *lagazette.fr* - 28 mai 2025 - 2 pages

Document 4 : ENTRETIEN. « Nos enfants ne font pas assez de sport et préparent infarctus à 30 ans ! » - *Ouest-France* - 20 novembre 2023 - 3 pages

Document 5 : « Intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité » - Fiche projet - *Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS)* - consulté en septembre 2025 - 2 pages

Document 6 : « Un programme Sport-Santé pour les Collégiens » - *Sarthe le département* - *sarthe.fr* - 18 août 2022 - 1 page

Document 7 : « Activité physique et sportive : un atout santé pour les jeunes » - *sante.gouv.fr* - 4 mars 2024 - 2 pages

Document 8 : « 30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles » - *education.gouv.fr* - juillet 2025 - 3 pages

Document 9 : « Activité physique, sédentarité et santé » (extrait) - *sante.gouv.fr* - 26 février 2025 - 3 pages

Document 10 : « Une « échappée cycliste » a fait étape à Laval pour lutter contre la sédentarité des jeunes » - *Ouest France* - 18 mai 2025 - 2 pages

Document 11 : « Yffiniac. Ils ont partagé le plaisir de faire du sport en famille » - *Ouest France* - 22 octobre 2024 - 1 page

Dans un souci environnemental, les impressions en noir et blanc sont privilégiées. Les détails non perceptibles du fait de ce choix reprographique ne sont pas nécessaires à la compréhension du sujet, et n'empêchent pas son traitement.

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

EDUCATION SPORTIVE

Surpoids et sédentarité : l'école sommée de remettre les élèves en mouvement

Michèle Foin | A la Une Education et Vie scolaire | Actu expert Education et Vie scolaire | France | Publié le 14/04/2025 | Mis à jour le 10/04/2025

Une mission flash conduite par deux députés dénonce les insuffisances de l'école en matière d'activité physique et sportive. Elle appelle à un sursaut face au risque d'une épidémie de surpoids et d'obésité et plaide pour une refonte ambitieuse de l'EPS et des politiques sportives en milieu scolaire.



L'activité physique et sportive en milieu scolaire a un rôle primordial à jouer dans la prévention du surpoids et de l'obésité. C'est la conclusion à laquelle sont parvenus les députés Frédérique Meunier (LR) et Christophe Proença (PS), rapporteurs de la mission flash sur le sujet.

Dans leur rapport publié le 19 mars 2025, ils insistent sur la « gravité de la situation » : une sédentarité croissante couplée à une incapacité de l'école à promouvoir et à encadrer suffisamment l'activité physique et sportive. Si rien n'est fait, les députés prédisent une « épidémie de surpoids et d'obésité » dans les années à venir.

Des enfants trop sédentaires

De fait, en 2022, d'après le rapport de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), 37 % des 6-10 ans et 79 % des 11-17 ans ne pratiquent pas au moins soixante minutes par jour en moyenne d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, ce que recommande l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour les 6-17 ans. Une situation accentuée par le temps passé devant les écrans (plus de deux heures par jour pour 81 % des garçons et 73 % des filles de 6-17 ans).

Filles et garçons ne sont pas égaux devant la sédentarité. En 2016, chez les 6-17 ans, seulement un tiers des filles et la moitié des garçons respectaient ces recommandations. Une inégalité qui concerne également les établissements défavorisés, davantage affectés par l'inactivité que les établissements favorisés.

Un manque de données

Quant à la prévalence du surpoids et de l'obésité, les députés ont constaté avec stupéfaction qu'aucune donnée récente n'existait pour la mesurer chez les enfants, les dernières datant de plus de dix ans. De même, personne ne sait combien d'élèves savent nager à l'entrée en sixième. Les données sur les capacités cardiorespiratoires des enfants relèvent actuellement d'estimations.

Les rapporteurs recommandent donc en premier lieu de renforcer le suivi de la santé des publics d'âge scolaire, en organisant la mesure-pesée de tous les élèves de CE2 par un infirmier scolaire, en généralisant des tests de forme physique annuels au collège, et en systématisant l'évaluation du savoir nager.

L'EPS négligée

Certes, l'activité physique et sportive n'est pas absente de l'école avec les cours d'éducation physique et sportive (EPS), le sport scolaire dans le cadre des fédérations dédiées, et l'activité physique quotidienne (APQ) de trente minutes mise en place à la rentrée 2022, mais ces modalités sont inégalement appliquées. L'EPS est négligée dans le premier degré où « elle constitue trop souvent une variable d'ajustement » dénoncent les députés.

Au lieu des trois heures hebdomadaires, le temps effectif moyen consacré à cette matière n'est que d'une heure et quarante-cinq minutes. En cause, l'insuffisance de la formation des enseignants du premier degré et leur manque d'encadrement. Au collège, le volume d'heures consacré à l'EPS diminue en 5e, un « moment très mal choisi », pointent les rapporteurs, alors que le téléphone portable prend une place considérable dans la vie des adolescents.

Le sport scolaire, de son côté, est inégalement pratiqué. Seules 30 % des écoles publiques sont en effet affiliées à l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (Usep). Quant aux trente minutes d'APQ, elles ne sont réellement mises en œuvre « pour au moins la moitié des élèves que dans 42 % des écoles » et n'ont lieu que les jours où il n'y a pas de cours d'EPS.

Les rapporteurs recommandent donc de rendre effectives les trois heures d'EPS hebdomadaires au premier degré et de porter à quatre heures le volume horaire de tous les collégiens.

Eviter le saupoudrage des équipements

Il s'agirait également de muscler la formation initiale des enseignants et de garantir la présence d'un conseiller pédagogique en EPS dans chaque circonscription académique qui serait responsable de l'effectivité des trente minutes d'APQ. Par ailleurs, chaque école devrait se voir obligée d'adhérer à une fédération de sport scolaire, tandis que le Pass'sport devrait pouvoir financer ces licences.

Enfin, les députés encouragent à « accélérer fortement » le programme des « cours actives et sportives » piloté par l'Agence nationale du sport, dans le cadre du plan 5 000 équipements Génération 2024. Les rapporteurs pointent plus globalement le risque de « saupoudrage » de ce plan et préconisent que l'enveloppe serve à financer des « infrastructures structurantes », telles que des gymnases, dojos ou piscines, utilisables par les publics scolaires.

Les collectivités, grandes absentes

On regrettera que les députés n'aient auditionné aucun représentant des collectivités territoriales, pourtant responsables des temps périscolaires, de l'aménagement des cours d'école et de collège et des infrastructures sportives afférentes.

2 RECOMMANDATIONS



ACTIVITÉ PHYSIQUE



S'il ne se déplace pas, 30 minutes/jour en position ventrale¹



S'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois/jour¹



180 minutes/jour d'activités physiques variées à différentes intensités¹

Développer les habiletés motrices de base : la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre,...²
dont, pour les 3-4 ans, 60 minutes d'activité physique intensité modérée à élevée¹



Au moins 60 minutes/jour d'activités principalement d'endurance à intensité modérée à élevée³

Intégrer des activités d'endurance d'intensité élevée, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois/semaine³



+ DE 65 ANS
Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive³

Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente³
Pour plus d'impacts sur la santé :

#1 Renforcement musculaire d'intensité modérée à élevée 2 jours non consécutifs/semaine³

#2 + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente³

#3 Étirements 2 à 3 fois/semaine²



0



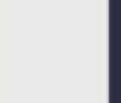
1AN



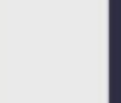
2ANS



5ANS



18ANS



ADULTE



SÉDENTARITÉ



Pas d'immobilisation de plus d'une heure d'affilée (hors temps de sommeil)¹



Pas d'écrans avant 2 ans¹



Entre 2 et 6 ans maximum une heure d'écrans/jour^{1,3}

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps d'écrans, principalement pendant les loisirs³
- ✓ Entre 7 et 11 ans : maximum 2 heures d'écrans/jour²
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère³
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴



SPORT SANTÉ

Faire bouger les enfants obèses : pour Vénissieux, une course de fond

Véronique Vigne-Lepage | A la Une acteurs du sport | Actu expert acteurs du sport | France | Publié le 01/04/2025 | Mis à jour le 28/05/2025

Banlieue populaire de Lyon, Vénissieux porte depuis quatorze ans un programme d'accompagnement des enfants en surpoids. Celui-ci associe, pendant deux ans, pratique physique adaptée, conseils de nutrition, soutien psychologique, y compris pour les parents. A la clé : quelques abandons, des changements de comportement alimentaire... mais beaucoup d'inscriptions en clubs sportifs.

A Vénissieux, commune populaire de l'agglomération lyonnaise, 47 enfants de 6 à 11 ans en surpoids ou souffrant d'obésité bénéficient cette année du parcours Santé en mouvement qui leur est offert par la ville, comme d'autres avant eux depuis 2011.

Ce dispositif – que la Société française de santé publique (SPSF) considère comme un modèle à dupliquer – est né d'une « volonté politique forte sur la santé publique, au-delà des compétences propres d'une commune », assure Tom Fresse, coordinateur de l'Atelier santé ville et du parcours Santé en mouvement.

Une volonté qui a pu perdurer grâce au maintien de la même équipe municipale (PCF) d'un mandat à l'autre, et qui induit un financement majoritaire par la commune : cette année, celui-ci est de 109 000 euros, sur lequel les seules subventions sont 10 000 euros de l'Agence nationale de la cohésion des territoires, (ANCT) au titre de l'Atelier santé ville, et 17 500 euros de l'Agence régionale de santé (ARS) Auvergne-Rhône-Alpes.

Découvrir le plaisir du sport

Comme à chaque début d'année scolaire, ce sont les infirmières scolaires municipales qui ont assuré, à l'occasion de leurs missions habituelles, le dépistage des élèves concernés. L'accompagnement qui leur est proposé, d'une durée de deux ans, repose d'abord sur la proposition d'une activité physique, dans des créneaux réservés, afin de leur permettre de reprendre confiance en eux.

Ainsi, chaque semaine, à l'issue d'une journée d'école, ils participent en petit groupe, à un atelier d'une heure, animé par l'enseignant en activité physique adaptée recruté spécialement ou par un éducateur sportif. « Ceux-ci essaient de diversifier les disciplines – en proposant par exemple la sarbacane ou le kin-ball – et d'orienter sur le côté ludique du sport, explique Tom Fresse, parce que l'objectif est que les enfants en découvrent le plaisir. »

A l'origine, proposés uniquement au gymnase municipal dans des créneaux libérés par le service des sports, ces ateliers sont aujourd'hui organisés aussi dans quatre antennes, plus proches de l'école de chaque petit participant. Les parents (souvent des mères solos) sont incités à rester, car leur implication – comme celle des frères et sœurs – est jugée essentielle. Ainsi pour les temps forts hebdomadaires, tels que les olympiades organisées cette année avec des clubs sportifs de la commune.

Parents et fratries impliqués

Les parents sont aussi concernés par les deux autres volets du programme, la nutrition et le soutien psychologique, fortement imbriqués dans le volet sportif. Parallèlement aux ateliers d'activité physique adaptée, les deux diététiciennes recrutées par la ville dispensent conseils et recettes pour une alimentation saine et peu coûteuse et organisent chaque année un concours de cuisine. De son côté, la psychologue intervient sur la gestion des émotions et assure des entretiens de motivation ponctuant les deux ans de parcours.

Malgré 50 % d'abandons la deuxième année – principalement du fait d'enfants résidant trop loin d'une antenne – le programme enregistre une très grande fidélité. L'indice de masse corporelle (IMC), noté au moment du dépistage, ne l'est pas en fin de programme, pour ne pas stigmatiser les enfants, mais l'équipe de l'Atelier santé ville rapporte que 72 % des familles sont très satisfaites, certaines ayant changé leurs habitudes alimentaires.

Un accompagnement pour les plus éloignés de la pratique

Un très bon résultat est aussi obtenu sur la pratique sportive : 72 % des enfants passés par Santé en mouvement pratiquent une activité sportive en club ou dans une association. Un résultat longuement préparé au cours du programme, par exemple par la participation des parents aux olympiades : « Cela leur permet de faire la connaissance des éducateurs des clubs, commente Tom Fresse. Ainsi rassurés par ces visages connus, ils ont ensuite plus de facilité à inscrire leur enfant. »

Certains, cependant, restent éloignés de l'activité physique. L'association sociosportive Dahlir prend alors le relais, dans le cadre d'un « atelier passerelle ». Elle aide l'enfant à trouver une discipline qui lui plaît, un créneau « loisir » dans un club, et accompagne la famille dans les démarches d'inscription, allant même parfois jusqu'à être aux côtés du jeune sportif, lors de la première séance.

« Le but est d'éviter les ruptures de parcours, explique Julie Commerçon, chargée d'accompagnement de Dahlir. Aussi, on vient sur toute l'année, pour préciser le projet de l'enfant, préparer la dimension financière avec ses parents... ». Mais pour elle, ce qui fait surtout la réussite et « qui a du sens, c'est que chaque acteur a son rôle » – collectivité, associations, clubs sportifs.

ENTRETIEN. « Nos enfants ne font pas assez de sport et préparent leur infarctus à 30 ans ! »

« Arrêtons les expérimentations ! » Le professeur François Carré, cardiologue, médecin du sport au CHU de Rennes, alerte depuis des années sur la trop faible activité physique des enfants, en France. « On n'a plus le temps. La mèche est de plus en plus courte... »



Le professeur François Carré. | OUEST-FRANCE

[Ouest-France](#)

Recueilli par Gaspard BREMOND.

Modifié le 20/11/2023 à 11h01 Publié le 26/04/2023 à 07h01

François Carré n'a pas l'habitude de mâcher ses mots quand il s'agit d'alerter l'opinion, les politiques, sur les maux qui traversent notre société dès qu'il est question de santé. Ce cardiologue rennais, médecin du sport, a été l'un des auteurs d'une étude, à l'hiver, évoquant la baisse de la capacité physique des adolescents.

*Il y a quelques années, il fut également l'un des spécialistes ayant plaidé pour l'initiative des « trente minutes de sport » à l'école primaire pour tous les Français. Désormais obligatoire dans les écoles, ce dispositif est pourtant, dans la pratique, pas assez mis en place. Sans accuser le corps enseignant, car il le comprend en partie, François Carré regrette néanmoins qu'en 2023, l'activité physique soit le plus souvent encore reléguée tout en bas des priorités des professeurs. « **On ne sait pas assez que le sport permet de mieux apprendre, de mieux comprendre !** », dit-il, lançant en quelque sorte un appel aux enseignants. « **Et ce qu'on constate, en tout cas, c'est que les jeunes, aujourd'hui, ont des maladies de vieux...** ».*

Remettre l'enfant en mouvement

« Aujourd'hui, il faut remettre le petit en mouvement. Simplement le faire bouger. J'avais été alerté il y a quelque temps par des professeurs d'EPS au collège qui me disaient qu'à l'entrée en

6°, sur six enfants, trois ou quatre ne pouvaient pas faire quatre cloche-pied sur le même pied. Cela voulait dire qu'il était inutile de leur apprendre un sport car déjà, en psychomotricité, ils étaient très en retard. Sur six enfants à qui on lançait un ballon, trois ne l'attrapaient pas car ils n'y arrivaient pas. On ne leur avait jamais envoyé de ballon. J'ai donc expliqué qu'en primaire, il fallait remettre l'enfant en mouvement, en activité, et ensuite au collège lui apprendre une activité physique, faire de l'apprentissage d'un sport. Un enfant qui ne bouge pas sera un adulte qui ne bouge pas. Toutes les études le démontrent.

Aujourd'hui, les enfants ne savent pas ce que c'est que l'effort. On voit des enfants de collège car ils sont très rouges quand ils courent ! Ils ont le cœur qui bat très vite. Cela veut dire qu'il n'y a pas l'habitude de l'effort. Cette habitude, il faut la prendre plus jeune. Le meilleur moment c'est le primaire. Surtout qu'on a tous les bienfaits en plus, et j'insiste sur ça : l'enfant apprend mieux, plus vite, il est plus calme. Des professeurs des écoles qui ont mis en place les trente minutes de sport par jour m'ont appelé et m'ont dit : « J'ai divisé par deux les trente minutes. Quinze minutes à l'entrée quand ils arrivent, quinze minutes après la cantine. Comme ça j'ai des enfants qui sont calmes, plus réceptifs à ce que je leur apprends. »

L'enfant qui arrive à l'école le matin a, en moyenne, fait seulement cinquante pas entre le moment où il s'est couché la veille et son arrivée à l'école. Comment ne pas comprendre qu'il ne tient pas en place sur sa chaise ? Je sais qu'il y a une expérience qui est intéressante, les « rues scolaires ». On ferme des rues à 200 ou 300 mètres des écoles, pour permettre aux enfants de marcher un peu avec leurs parents avant d'entrer en classe. C'est bon pour tout le monde. »

Les bienfaits sur l'apprentissage du sport à l'école

« L'enfant qui fait quinze minutes d'activité en matinée apprend bien plus de choses dans le reste de la matinée que celui qui reste quatre heures sans bouger. Et même si son professeur trouvera qu'il a bien avancé ! Ce n'est pas parce qu'on a bien avancé que l'enfant a bien intégré. Des études démontrent cela. Vous prenez deux strophes de poésie à apprendre. Vous divisez la classe en deux. Le premier groupe apprend la poésie, le deuxième va courir. Le premier met onze minutes à apprendre la première strophe, le deuxième l'apprend en sept minutes après avoir couru. Le lendemain, inversion des rôles. Celui qui la veille avait appris la première strophe en sept minutes, qui n'a pas couru, va l'apprendre en onze minutes. Celui qui, cette fois va courir, va l'apprendre en sept minutes. Si vous faites une IRM cérébrale d'un enfant qui entre en classe, en s'étant simplement levé, lavé les dents, habillé, et venu à l'école, ne peut pas apprendre, car son cerveau dort. Mais le même enfant qui a bougé dix-quinze minutes, le cerveau est « ouvert », prêt à tout capter. Il faudrait que les professeurs du primaire essaient de commencer par l'activité physique. Vous verrez qu'ils seront convaincus.

Il faut regarder les choses en face. En CM1, on est avant-dernier en mathématiques sur les classements. Est-ce que vraiment, sous prétexte qu'on a fini le programme, on peut être content de cela ? Est-ce qu'il ne vaut pas mieux peut-être réduire les programmes et changer de méthode, ajouter à l'apprentissage quelque chose qui permette à l'enfant d'être plus concentré, plus calme, pour mieux apprendre ?

À Nogent-sur-Marne, dans l'école pilote de ce dispositif, ça fait depuis 2019 qu'ils font trente minutes d'activités physiques chaque jour. Mme la ministre des Sports a demandé aux enfants « Qu'est-ce que ça vous a apporté les trente minutes de sport par jour ? » Une petite fille a levé la main et elle a dit : « Moi, depuis qu'on fait trente minutes de sport tous les matins, on ne se

dispute plus dans la classe ! ». C'est un message énorme. Il faut que les professeurs le comprennent. »

Des « 30 minutes » pas assez réalisées

« Là où il y a un problème, c'est qu'il aurait fallu former et expliquer aux professeurs des écoles. On leur a dit « C'est trente minutes d'activité physique, c'est comme ça ! » Non, ce n'est pas bien.

D'autant qu'ils ont désormais à gérer le savoir-nager, le savoir-pédaler... Cela fait beaucoup de choses. C'est vrai, aussi, que des kits (pour faire du sport) devaient être mis en place, et ça n'a pas été le cas, il n'y en avait pas assez pour toutes les écoles. Cela a fait amateur.

Honnêtement, comment convaincre des professeurs des écoles en leur disant : « Vous faites plus d'activités physiques mais vous vous débrouillez ! » Cela montre bien qu'on n'accorde pas d'importance à l'activité physique. Jamais on aurait dit cela pour les mathématiques, par exemple. Résultat, aujourd'hui, malheureusement, quand il y a du temps à gagner, on le fait sur l'activité physique, c'est une erreur grossière. »

L'inquiétude

« Je suis très inquiet. Aujourd'hui, nos collégiens de 15 ans préparent leur infarctus à 30 ans. Aux États-Unis, une étude vient de démontrer que tous les enfants qui sont en surpoids entre 6 et 11 ans ont 30 % de risques en plus d'avoir un accident cardiaque avant 30 ans que les autres. Pour moi, on n'a plus de temps à perdre. Arrêtons de faire des expérimentations. Regardons ailleurs ce qu'il se fait. Vous avez presque autant d'obèses enfants que chez les adultes. Il y a longtemps je parlais de bombe sanitaire à retardement. Là, je dis que la mèche est très très courte. Les jeunes, aujourd'hui, ont des maladies de vieux, comme le diabète. On observe des enfants de 15 ans avec une pression artérielle plus élevée, plus de cholestérol que les enfants de 1971.

Et j'ajoute : qui va soigner ces malades ? Car vous rajoutez la désertification médicale en plus... Si vous avez 200 000 malades de plus par an, qui va s'en occuper ? Je le dis, on ne pourra pas soigner tous les malades. »

Intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité

Utilisant une approche socio écologique, Icaps est une intervention de prévention universelle qui prend en compte 3 niveaux : l'adolescent, son entourage et son environnement physique et organisationnel. L'intervention qui se déroule

en milieu scolaire, ou extrascolaire ou péri-scolaire, a pour objectif de changer les comportements et de stimuler la motivation des enfants et adolescents pour augmenter leur niveau d'activité physique et réduire leur sédentarité.



Centre Socio-Culturel et Sportif Léo Lagrange

www.leolagrange-colombelles.com

Projet mené par

Commune

Colombelles (Calvados, Normandie)
7 200 habitants, zone péri-urbaine

Référent et contact

j.lemasson.leolagrange.colombelles@gmail.com

Partenaires principaux

- ARS Normandie
- Commune de Colombelles
- Collège Guillemot de Mondeville Préfecture du Calvados

> Actions principales



Les jeunes

- 358 jeunes de niveau collège inclus dans le projet Icaps.
- Pratique d'activité physique quotidienne d'1h sur le temps méridien au collège du secteur.
- Pratique d'activités sports-quartiers tous les mercredis après-midis (1h30/semaine).
- Pratique au cours de stages sportifs gratuits de 5 demi-journées lors de chaque période de vacances scolaires.



Le support social

- Sensibilisation des parents dans le cadre du Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (CLAS) à travers des réunions d'information et des conférences débats.
- Dépliants de présentation des offres d'activité physique et sportive mise à disposition des jeunes pour les parents.



L'environnement

- Intégration de la démarche ICAPS au sein du Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté et à l'environnement (CESCE) du collège.
- Mise en place de séances d'activité physique quotidienne et/ou hebdomadaire au collège.
- Mise en place de stages sportifs gratuits de 5 demi-journées lors de chaque période de vacances scolaires.

Au total, 22 actions mises en place en 2021-2022

Coût* : 29 200 €/an

ETP* : 1/5 ETP par an

(financements de l'Agence Régionale de Santé, de la commune, et de l'Agence nationale du sport)

*Le coût et le nombre d'ETP sont donnés à titre indicatifs, ils dépendent de plusieurs facteurs : financements directs et/ou mise à disposition de personnel, d'installation, de matériel ; envergure du projet : nombre et type d'actions, nombre de sites et de jeunes concernés ; temps d'intervention et de coordination.



Centre Socio-Culturel
et Sportif Léo Lagrange

www.leolagrange-colombelles.com

>> Évaluation

pour les 358 jeunes visés
par le projet ICAPS

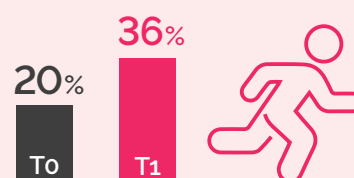


+ 1h20/semaine

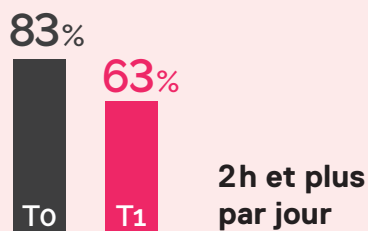


- 1h15/jour

■ Évolution du pourcentage d'élèves
ayant atteint la recommandation
d'activité physique d'au moins 1h
par jour entre septembre 2021 (T0)
et juin 2022 (T1)



■ Évolution du pourcentage de jeunes
passant 2h et plus devant un écran
chaque jour entre T0 et T1 (marqueur
du comportement sédentaire)



■ Évolution du pourcentage de jeunes
passant moins de 2h par devant
un écran chaque jour entre T0 et T1
(recommandation)



Un programme Sport-Santé pour les Collégiens

Sarthe.fr departement de la Sarthe

Le Département, premier partenaire du Sport en Sarthe, lance ce jeudi 23 juin le projet "Sport-Santé Collèges", initié par l'UNSS72.

Le Département, premier partenaire du Sport en Sarthe et labellisé "Terre de jeux 2024" s'engage pour la santé des collégiens ! Véronique Rivron, 1ère vice-présidente et Présidente de la commission en charge des Sports et Anthony Trifaut, Président de la Commission en charge de la Jeunesse et des Collèges, représentant Dominique Le Mèner, Président du Conseil départemental de la Sarthe, sont heureux de lancer le premier programme Sport-Santé départemental pour les collégiens en France !



Dans un contexte sanitaire compliqué depuis l'épidémie, les collégiens sont de plus en plus sédentaires. Ce constat est tout autant préoccupant pour leur santé physique que mentale. Le Conseil départemental de la Sarthe, pour qui la jeunesse est un enjeu stratégique, a souhaité accompagner et aider au développement de ce projet « Sport-santé ». Deux objectifs majeurs se dégagent :

- établir un état des lieux de l'état de forme des collégiens,
- proposer à tous un programme éducatif de promotion de la santé, articulé autour de la « promotion de l'activité physique » et de « l'éducation à la nutrition ».

UNE MONTRE « SPORT/SANTÉ » POUR LES COLLÉGIENS, OUTIL D'INCITATION AU SPORT

Le Département de la Sarthe proposera à tous les collégiens une montre « Sport/Santé ».

L'**objectif** est de promouvoir, de manière ludique, l'activité physique en tenant compte des contextes particuliers du moment (augmentation de la sédentarité, des risques d'obésité et pathologies associées).

Concernant les élèves auxquels elle sera proposée (pas d'obligation et sous réserve de l'accord formel des parents qui sera sollicité), ils pourront connaître, de manière individuelle -et sans partage de ces données-, des informations les concernant comme par exemple le nombre de pas effectués quotidiennement. Il s'agit essentiellement, à travers l'usage strictement personnel de cette montre, de permettre une meilleure acculturation à la nécessité d'une **pratique physique régulière et de stimuler leur motivation**.

D'ici 2026, leur état de santé global sera évalué via une application connectée, développée par l'Université de Paris : "Tous en forme". La première ambition est de tester - de manière anonyme - l'état de forme physique, morale et sociale des collégiens sarthois.

Dès ce mois de juin 2022, **7 collèges Sarthois vont participer à ce projet**.

ACCOMPAGNER LES HABITUDES ALIMENTAIRES

En plus des différentes qualités physiques mesurées grâce à la montre « Sport/Santé » et via l'application "Tous en forme", les élèves seront invités à répondre à des questionnaires anonymes relatifs :

- à leurs habitudes alimentaires,
- à leurs pratiques d'activités physiques et sportives,
- à leur temps d'utilisation des écrans...

Les résultats compilés par établissement pourront servir de base de discussion, de réflexion et de co-construction des parcours «Manger/Bouger ».

Mieux manger, grâce à des ateliers « Petits déjeuners et goûters équilibrés »

L'objectif est de co-construire un parcours d'éducation à la nutrition **qui sera accompagné par les équipes de la CPAM et de la MSA de la Sarthe, avec :**

- **des conférences, débats, ateliers pratique, expositions, travaux pédagogiques** pour les élèves mais aussi pour les parents et membres de la communauté éducative,
- une **prise en charge spécialisée des élèves dans le besoin** pour des bilans nutritionnels individualisés.



MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

sante.gouv.fr

Activité physique et sportive : un atout santé pour les jeunes

Activité physique et sportive : un atout santé pour les jeunes

publié le : **04.03.24**

Près de trois-quarts des enfants et adolescents Français n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En cette journée mondiale de l'obésité du 4 mars, promouvoir la pratique régulière d'une activité physique et sportive s'avère essentiel. C'est justement l'objet de la Grande Cause Nationale 2024 en lien avec l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques en France. Objectif : mettre l'activité physique et sportive et ses bienfaits au cœur de la société.

La sédentarité s'est profondément ancrée dans le quotidien des jeunes, parallèlement à l'augmentation de l'usage des écrans. En effet, 37 % des 6-10 ans et 73 % des 11-17 ans n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés par l'Organisation mondiale de la santé de 60 minutes d'activité d'intensité modérée à soutenue chaque jour.

La France se classe 119^e sur 146 pays pour le niveau de pratique d'activité physique et sportive chez les adolescents. En 25 ans, les enfants ont même perdu 40 % de leurs capacités cardio-vasculaires.

La sédentarité est la 4^{ème} cause de mortalité et la 1^{ère} cause de mortalité évitable selon l'OMS. Elle augmente le risque d'obésité, mais aussi de diabète, d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

En France aujourd'hui, 17 % des jeunes de 6 à 17 ans sont en surpoids dont 4% en situation d'obésité.

Bouger 60 minutes par jour pour prévenir l'obésité

La pratique régulière d'une activité physique et sportive dès le plus jeune âge assure de multiples bénéfices pour la santé physique comme la santé mentale. Elle permet notamment d'assurer une croissance harmonieuse et d'aider au maintien d'un poids corporel idéal.

Les recommandations françaises dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, depuis 2002, sont de proposer pour les enfants et jeunes de 6 à 17 ans, de **faire au moins une heure d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses** (danse, VTT, jeux de ballons...). L'objectif visé est double : être actif et diminuer la sédentarité.

L'activité physique ne se limite pas seulement au sport : il est par exemple possible de bouger quotidiennement en allant à l'école ou au collège à pied, à vélo ou en trottinette et de sortir s'aérer au parc ou en forêt le week-end.

Mettre l'activité physique et le sport au cœur des politiques publiques

Les Jeux Olympiques et Paralympiques organisés en France en 2024 donnent une opportunité exceptionnelle de promotion de l'activité physique et sportive, particulièrement auprès des jeunes.

Décrétée Grande Cause Nationale 2024, elle vise un triple objectif :

- ▶ **Mettre le sport au cœur des politiques publiques, de l'interministérialité et du pacte républicain**, en agissant notamment pour la jeunesse avec le sport au centre du projet éducatif.
- ▶ **Mobiliser les acteurs du sport et de toutes les forces vives du pays** pour valoriser la place du sport dans notre société, tout au long de l'année, (loto du patrimoine étendu aux sites sportifs, grande dictée du sport...).
- ▶ **Inciter les Français, à tous les âges et sur tous les territoires, à pratiquer davantage d'activité physique et sportive**, avec l'ambition d'au moins 30 minutes quotidiennes et la création de multiples occasions de bouger ou faire du sport (défis 30 minutes, challenges inter-étudiants...).

L'année 2024 doit être un tournant historique pour ancrer l'activité physique et sportive comme un atout santé, notamment chez les enfants et adolescents.

education.gouv.fr

30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles



L'Éducation nationale s'engage, en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, à ce que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école primaire.

- [30 minutes d'activité physique quotidienne](#)
- [Un programme de formation des professeurs dédié aux 30 minutes d'activité physique](#)
- [L'Équipe de France des 30 minutes, 150 sportifs mobilisés pour des élèves plus actifs](#)

L'héritage des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 et célébrations estivales du 1er anniversaire des Jeux

À l'école, le programme 30 minutes d'activité physique quotidienne expérimenté sur proposition de Paris 2024, amplifié avec le soutien du président de la République, est devenu **une politique prioritaire du Gouvernement**, et **poursuit sa généralisation**, sous le pilotage du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. Il constitue **une avancée importante dans la lutte contre l'insuffisance d'activité physique chez les enfants**.

30 minutes d'activité physique quotidienne

Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre. Celle-ci est complémentaire des trois heures d'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire. Inscrite dans la stratégie nationale sport-santé, cette mesure réaffirme le rôle de l'École dans la promotion de la santé par l'activité physique.

Lancé à la rentrée 2020 dans le cadre des mesures d'héritage de Paris 2024, **le programme "30 minutes d'activité physique quotidienne" est généralisé depuis septembre 2022 dans les 36 250 écoles primaires du pays.**

L'accompagnement de ce dispositif transformateur constitue l'une des priorités des feuilles de route du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse.

Cette mesure s'inscrit dans la **construction d'une Nation sportive**. Elle a été conçue pour offrir aux enfants l'opportunité de **pratiquer une activité physique régulière** et de les inciter à la pratique sportive afin de lutter contre les augmentations conjuguées, graves et massives, de la sédentarité et de l'inactivité physique. Des ressources pédagogiques pour les professeurs des écoles ont été produites.

Ce dispositif est également social, puisqu'il permet aux enfants de **pratiquer une activité dans un lieu à la fois gratuit et obligatoire**. Le dispositif est prévu pour être étendu en 2023 aux 70 000 établissements sociaux ou médico-sociaux (ESMS).

Des résultats portés par la dynamique des jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024

À l'occasion de la **8e édition de la Semaine Olympique et Paralympique**, le président de la République, présent à l'inauguration du Centre aquatique olympique, jeudi 4 avril 2024, a partagé les résultats d'une **enquête réalisée en janvier 2024** sur la mise en place des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école élémentaire.

De plus en plus d'écoles mettent en œuvre les 30 minutes d'activité physique par jour, avec des résultats positifs observés chez les enfants :

- + 33% d'écoles pratiquent les 30 minutes d'activité physique quotidienne ;
- 91,5% des écoles primaires et élémentaires pratiquent les 30 minutes d'activité physique quotidienne même partiellement ;
- 94 % des enseignants estiment que les 30 minutes d'activité physique quotidienne améliorent le bien-être des élèves.

Des ressources et un programme d'animations pédagogiques sont à disposition sur Éduscol, sur Réseau Canopé (La grande école du sport) et sur le site du Comité national olympique et sportif français à l'occasion de la Semaine olympique et paralympique.

Un programme de formation des professeurs dédié aux 30 minutes d'activité physique

Le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école s'inscrit dans le cadre :

- du **programme Génération 2024**
- de la **démarche École promotrice de santé**
- de la **Stratégie nationale sport-santé (SNSS)**

L'instauration de 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école constitue une avancée importante dans **la lutte contre la sédentarité chez les enfants**. Dans la lignée des Jeux de Paris 2024, elles contribuent également à leur donner envie de **découvrir les disciplines olympiques et paralympiques**. Le déploiement de cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et au bénéfice de leurs apprentissages en général (capacité de concentration, climat de classe).

Répondre de manière qualitative à cet objectif passe par l'accompagnement des professionnels de l'éducation. Ainsi, le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse met en œuvre dès cette année un programme annuel de formation dédié aux 30 minutes qui est complété par des journées en académie à destination des inspecteurs et des conseillers pédagogiques. Cette action conjuguée et articulée entre le national et l'académique permettra certainement une généralisation fondée par une démarche de qualité essentielle pour répondre aux enjeux et donner du sens à l'action.

Les outils à disposition des écoles

De novembre 2021 à septembre 2022, Paris 2024 et l'Agence nationale du sport ont **distribué plus de 10 000 kits sportifs aux écoles volontaires inscrites dans la démarche des 30 minutes d'activité physique quotidienne.**

Ce kit sportif est composé de petits matériels sportifs polyvalents et adaptés à une utilisation dans l'environnement scolaire. Les premières écoles inscrites dans le dispositif peuvent y retrouver : 1 sifflet poire / 1 chronomètre / 20 cônes / 40 coupelles / 15 cerceaux / 20 lattes - bandes de marquage / 3 mini vortex / 1 ballon peau d'éléphant / 3 ballons multi-activités / 1 ballon sonore / 10 balles de tennis / 10 cordes à sauter / 10 mini haies / 20 chasubles / 15 foulards de jeu.

Des fiches pratiques sont mises à disposition des enseignants pour mettre en œuvre les 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école.

Toutes les ressources sont accessibles gratuitement sur le site de Génération 2024.

L'Équipe de France des 30 minutes, 150 sportifs mobilisés pour des élèves plus actifs

Pour incarner le déploiement des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école, le ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, ainsi que la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques ont décidé de constituer **un pool de sportif de haut niveau, une "Équipe de France des 30 minutes" dont l'objectif est de promouvoir l'activité physique à l'école** au travers de l'accompagnement du dispositif des 30 minutes d'activité physique à l'école.

Chaque sportif de haut niveau s'est engagé à effectuer au moins un déplacement dans une école de son choix au cours de l'année scolaire 2023, pour échanger avec les élèves et évoquer les bénéfices d'une pratique sportive quotidienne pour leur bien-être physique et mental. Cet échange donnera ensuite lieu à l'animation d'une séance en accord avec les enseignants et les directeurs des établissements.

Mise à jour : Juillet 2025

Activité physique, sédentarité et santé

mise à jour : **26.02.25**

Prévention en santé

En 2024, dans le sillage des Jeux olympiques et paralympiques de Paris, l'activité physique a été promue « Grande cause nationale ». L'objectif : sensibiliser la population à l'importance pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique, à tout âge, tout au long de la vie.

Pour répondre à cet enjeu majeur de santé publique, le Programme National Nutrition Santé et la Stratégie Nationale Sport-Santé soutiennent la mise en place d'un ensemble de mesures portées par de nombreux acteurs pour favoriser un mode de vie plus actif et moins sédentaire au quotidien, pour tous, à tout âge.

Points clés

L'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie. Elle contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers, maladies psychiatriques...) mais aussi à leur prise en charge. C'est un outil thérapeutique essentiel dans de nombreuses maladies chroniques pour ralentir l'évolution, prévenir les complications et les récurrences. Elle aide également à maintenir l'autonomie lors de l'avancée en âge.

La sédentarité (le fait de passer un temps trop long assis ou allongé, hors sommeil) impacte négativement la santé.

Pratiquer une activité physique régulière ne suffit pas à compenser une sédentarité excessive. Pour agir sur l'état de santé, il faut donc agir sur les deux : à la fois augmenter le niveau de l'activité physique et limiter la sédentarité.

En France, la recommandation diffusée par le ministère chargé de la santé dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents. Concernant la sédentarité, il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé assis et de se lever et marcher quelques minutes au moins toutes les 2 heures.

Or le manque d'activité physique et la sédentarité gagnent du terrain chez les adultes comme chez les enfants et les adolescents. Urbanisation, écrans, transports motorisés, télétravail favorisent une sédentarisation croissante. 95 % des adultes sont exposés à un risque pour la santé du fait d'un manque d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis selon l'ANSES (2022). 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique (BEH Santé publique France, 2020).

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ». Elle se caractérise par sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique. **L'activité physique ne se résume pas au sport.** Elle peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. La marche, le vélo, les jeux actifs, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.

Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité est définie par une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Cela correspond au temps passé en position assise ou allongée hors temps de sommeil (travail, école, déplacements motorisés, temps d'écrans, etc.).

On peut faire de l'activité physique régulièrement, tout en étant sédentaire : par exemple travailler la semaine dans un bureau, sur écran, tout en pratiquant du sport le week-end.

Sédentarité et risques pour la santé

Indépendamment des autres facteurs de risque, la sédentarité est associée à une augmentation des risques de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2, de cancers (côlon, endomètre, sein, poumon), d'obésité, d'anxiété et de dépression. Elle est associée à une hausse de la mortalité toutes causes confondues et par maladie cardiovasculaire et cancer.

Passer plus de 8 heures par jour en position assise expose à un risque pour la santé.

Un peu plus d'un tiers des adultes passent plus de 8 h/j dans un comportement sédentaire, avec une proportion plus élevée chez les adultes les plus jeunes (42 % des 18-44 ans) que chez les adultes plus âgés (31 % des 45- 64 ans) (ANSES 2022).

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé

Par les réponses physiologiques qu'elle induit et quels que soient l'âge et le sexe, la pratique régulière d'une activité physique est un **facteur protecteur** de la santé. Entre réduction de la mortalité et augmentation de la qualité de vie, l'activité physique agit à différents niveaux :

- Amélioration de la **condition physique** : l'activité physique améliore l'endurance, les fonctions respiratoires et cardiaques, la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination
- Amélioration de la **santé mentale**, du bien-être et de la qualité de vie : elle améliore le sommeil, diminue l'anxiété et le stress, contribue à prévenir les états dépressifs, améliore l'estime de soi, favorise le lien social
- Aide à lutter contre le **surpoids et l'obésité**, associé à une alimentation équilibrée
- Prévention des maladies chroniques : l'activité physique réduit le risque de développer les maladies chroniques les plus fréquentes : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancer (sein, colon, poumon). La pratique régulière d'activité physique s'accompagne d'une diminution de 20 à 50 % du risque de maladie coronarienne et de près de 60 % du risque de survenue d'accident vasculaire. Elle réduit les risques de cancer du côlon (de l'ordre de 25 %), du cancer du sein (diminution de 10 à 27 %), de l'endomètre et du poumon
- Aide au maintien du **capital osseux** et à prévenir l'ostéoporose.

Chez **l'enfant et l'adolescent**, l'activité physique est indispensable pour une croissance harmonieuse, la condition physique et la santé mentale. La pratique de l'activité physique contribue à améliorer la santé mentale, en renforçant la confiance et l'estime de soi, et en réduisant l'anxiété, le stress et les risques de dépression. Elle améliore également la concentration et peut être considérée comme un facteur favorable pour la réussite scolaire.

Chez **la femme enceinte**, elle améliore le bien-être, le retour veineux, diminue les lombalgies, aide à prévenir la prise de poids excessive, diminue le risque de diabète gestationnel, d'hypertension gestationnelle, de dépression du post-partum...

Chez les **personnes âgées**, elle **prévient les chutes** et aide à **rester autonome** plus longtemps. L'activité physique est reconnue depuis 2011 comme une **thérapeutique non médicamenteuse**. La reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques (cardiopathies ischémiques, bronchopathies chroniques obstructives, obésité et diabète de type 2, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives, etc.).

L'activité physique régulière est associée selon les études à une **réduction de la mortalité précoce** de 29 à 41 %.

Sources :

Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques - Expertise collective Inserm (2019)
Actualisation des repères du PNNS : révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité - Avis et rapport de l'Anses (2016)

Les recommandations sur l'activité physique et la sédentarité

En France, les recommandations diffusées par le ministère chargé de la santé dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) s'appuient sur les données scientifiques et les travaux d'expertise menés l'ANSES et Santé publique France. Les recommandations sont actualisées régulièrement pour tenir compte de l'évolution des connaissances.

Actuellement les recommandations sont les suivantes :

- ▶ **Pour les adultes**, pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour (ex : marche rapide) au minimum 5 fois par semaine, faire au moins deux par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- ▶ **Pour les enfants et les adolescents** : l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour dont 3 fois par semaine des activités intenses.

Concernant la sédentarité : il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé assis et de se lever et marcher quelques minutes au moins toutes les 2 heures.

Ces repères représentent un idéal vers lequel il faut tendre. Mais toute activité physique même inférieure aux repères procure un bénéfice pour la santé, et le dépassement des recommandations permet le plus souvent d'augmenter ce bénéfice.

Source :

Actualisation des repères du PNNS : révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité - Avis et rapport de l'Anses (2016)

Tester son niveau d'activité physique

Santé publique France propose un test en ligne qui permet de situer facilement son niveau d'activité physique, pour les adultes et pour les enfants - sur le site manger.bouger.fr.

La Stratégie nationale Sport-Santé

La Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024 vise à améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.

Elle s'organise autour de 4 axes et 26 actions :

- ▶ Axe 1 : promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique et sportive ;
- ▶ Axe 2 : développer l'offre et le recours à l'activité physique adaptée à des fins d'appui thérapeutique ;
- ▶ Axe 3 : mieux protéger la santé des sportifs et renforcer la sécurité des pratiques quelle que soit leur intensité ;
- ▶ Axe 4 : renforcer et diffuser les connaissances relatives aux impacts de la pratique d'activité physique et sportive sur la condition physique et la santé.



Une « échappée cycliste » a fait étape à Laval pour lutter contre la sédentarité des jeunes

Samedi 17 mai 2025, plus d'une soixantaine de jeunes Mayennais ont participé à une manifestation cycliste à Laval (Mayenne), dont l'arrivée s'est effectuée au vélodrome François Pervis situé à l'Espace Mayenne. Il s'agissait d'une action de sensibilisation auprès des adolescents afin de les encourager à la pratique sportive.



L'arrivée des jeunes Mayennais au vélodrome François Pervis à l'Espace Mayenne à Laval.
| OUEST-FRANCE

[Ouest-France](#)

Publié le 18/05/2025 à 17h00

Pour sensibiliser les adolescents aux bienfaits de l'activité physique, [l'association La Vie en rose, basée à Carantec \(Finistère\)](#), propose un Tour de France à vélo avec 10 étapes dans des villes du grand Ouest : Nous partons de Bordeaux pour rejoindre Caen (Calvados) », précise Sophie Messenger, bénévole pour La Vie en rose. Ainsi, une dizaine de cyclistes aguerris effectuent une étape entre deux villes et sont rejoints à quelques kilomètres de l'arrivée par des jeunes cyclistes issus de la ville hôte.

Pour Sylvie Le Doaré, pédiatre à Nantes (Loire-Atlantique) et coordinatrice de l'évènement, ce projet s'inscrit dans une action de sensibilisation du jeune public à la lutte contre la sédentarité : Le constat est que 70 % des enfants de 11 à 17 ans ne bougent pas et c'est une situation dramatique. » E lle veut croire en la valeur de l'exemple pour les mobiliser : Il faut sortir nos jeunes de leurs écrans et partager avec eux des moments autour du sport, et ancrer ses émotions dans le cœur et la tête, c'est essentiel.

Cette initiative valorise le sport santé autour notamment du vélo, car accessible à tous, praticable en extérieur et en intérieur, et proposant également un mode très sport économique souligne l'association.

« La situation est réversible mais pour cela il faut bouger nos adolescents » Sylvie le Doaré.

Pour sa quatrième saison, ce sont plus de 1 000 jeunes inscrits qui ont participé à cette opération à travers les 10 étapes. Soutenu par le conseil départemental de la Mayenne, cet événement dénommé « La bonne échappée » a fait étape au vélodrome François Pervis à Laval. Venus de Nantes, les cyclistes ont été rejoints par une soixantaine d'enfants suivis par l'hôpital de Laval. « Nous avons mobilisé les enfants que nous suivons car l'opération s'inscrit dans une démarche positive autour de se bouger c'est la santé », rappelle Cécile Habay, pédiatre à l'hôpital de Laval.

Cette échappée a terminé les derniers kilomètres dans une ambiance conviviale et sous un soleil radieux et, tout de rose vêtu, le peloton a effectué un dernier tour de piste avant de profiter d'un goûter. Au vu des grands sourires des enfants présents, cette initiative semble avoir convaincu cette belle échappée mayennaise. Cela va nous servir en consultation, quand nous reverrons ces enfants », conclut Dr Cécile Habay.



Yffiniac. Ils ont partagé le plaisir de faire du sport en famille



Le projet Icaps, conduit sur le territoire communal, a reçu un trophée d'argent. Samedi matin, une trentaine de familles étaient présentes au complexe sportif pour pratiquer une activité sportive. |

Publié le 22/10/2024 à 05h28

Depuis plus d'un an, le service enfance jeunesse met en œuvre des interventions centrées sur l'activité physique et contre la sédentarité, à travers le projet Icaps (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité). Samedi matin, les parents et leurs enfants avaient rendez-vous à la salle Bernard-Hinault pour une matinée sportive en famille.

« Pratiquer une activité physique en famille permet de faire prendre conscience aux parents de la nécessité de lutter contre l'obésité et de quitter les écrans », explique Céline Geffray, agente au Service enfance jeunesse et responsable du programme Icaps.

Plusieurs ateliers étaient proposés au cours de la matinée, dont la danse, le tennis de table et le basket. Plusieurs élus ont pris part aux activités. « Les subventions obtenues nous ont permis d'améliorer les équipements, c'est le cas pour le parcours de motricité », souligne Alain Thoraval, premier adjoint, en charge de l'enfance jeunesse, qui ajoute que la lutte contre la sédentarité et la limitation du temps d'écran est un travail de longue haleine.

Le projet Icaps conduit sur le territoire communal a été récompensé par le trophée d'argent décerné par le Centre national d'appui au déploiement en activité physique et lutte contre la sédentarité.