

**LIVRET PÉDAGOGIQUE**

# AGIR POUR LES JEUNES

Promouvoir  
la pratique  
d'activité  
physique  
auprès des  
plus jeunes.

Soutenu par :



quartiers2030



**AZUR  
SPORT.  
SANTÉ**

*La vie bouge, suivons le rythme*

# ***Bienvenue dans notre mallette pédagogique !***

## **Qui sommes-nous ?**

Azur Sport Santé est le 1er centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé, reconnu par l'Agence Régionale de Santé (ARS) PACA qui a soutenu sa création en août 2015, et la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) PACA. Sa mission : Accompagner et fédérer les acteurs œuvrant pour le développement du sport-santé afin d'ancrer durablement l'activité physique (AP) dans les habitudes de chacun.

## **Objectif de la mallette**

Conçue comme un outil clé en main, la mallette pédagogique d'Azur Sport Santé a pour ambition de favoriser la pratique régulière d'AP chez les enfants et adolescents de 6 à 15 ans.

## **Un contenu concret et ludique**

La mallette contient une série d'outils pédagogiques avec :

- Des activités physiques ludiques, adaptées à chaque tranche d'âge.
- Une dimension éducative forte, pour que les enfants acquièrent des connaissances et compétences autour de l'AP.
- Un objectif de fond : ancrer durablement l'AP dans leur quotidien, en tant qu'habitude de vie essentielle à la santé.

## **Une démarche collaborative et territoriale**

Dans le cadre de la Cité éducative, soutenu par la Ministère chargé de la ville, ce dispositif est conçu à partir des expériences menées par Azur Sport Santé dans différents projets auprès du jeune public, notamment dans les écoles, en partenariat avec des professionnels de santé et des enseignants.

## **Accès aux ressources**

*L'ensemble des contenus de cette mallette pédagogique est disponible en téléchargement sur le site d'Azur Sport Santé.  
Un exemplaire physique peut également vous être remis sur demande.*

Contactez-nous : [contact@azursportsante.fr](mailto:contact@azursportsante.fr)

# Constat

Les différentes études scientifiques confirment désormais avec force l'importance du mouvement, de la pratique d'AP régulière dans le développement scolaire et global des enfants.

La méta-analyse **"Learning Through Movement" (PMC8957225)** a montré que l'intégration d'AP dans les apprentissages du primaire entraîne des bénéfices significatifs :

- amélioration de l'attention et des habiletés motrices
- progression en lecture et en mathématiques
- meilleure gestion du comportement
- augmentation de l'engagement en classe.

Ces résultats apparaissent avec des interventions courtes et régulières ce qui démontre la pertinence des stratégies simples et accessibles.

En parallèle, **la nouvelle Stratégie Nationale Sport-Santé 2025-2030 du Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative** souligne les mêmes enjeux :

- Augmenter le niveau d'AP des jeunes à l'école pour atteindre la recommandation de 60 minutes d'AP modérée à soutenue par jour pour les 5-17 ans
- Lutter contre la sédentarité (notamment le temps passé assis et devant les écrans).

La nouvelle stratégie insiste aussi sur les effets positifs de l'AP sur la santé mentale, le sommeil, la concentration et l'estime de soi, autant de dimensions essentielles pour la réussite éducative.

Dans ce contexte, la création **d'une mallette pédagogique** répond à un besoin concret : offrir aux enseignants et/ou encadrants des outils prêts à l'emploi, simples d'utilisation, permettant d'intégrer le mouvement dans les situations d'apprentissage et dans la vie quotidienne des enfants.

**Ainsi, elle constitue une réponse opérationnelle aux constats scientifiques et politiques actuels, et une opportunité de rapprocher le monde éducatif et les objectifs de santé publique.**





# Définitions

## L'activité physique :

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos. (Source ANSES)

## Le sport :

C'est une forme particulière d'AP où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes), et dans laquelle un objectif, le plus souvent de performance, est clairement défini. La pratique sportive comprend : le sport en compétition et la pratique sportive de masse en club ; le sport scolaire ; et les pratiques sportives de loisirs en individuel ou en groupe non affiliées à une association. (Source HAS)

## La sédentarité :

C'est une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense de repos en position assise ou allongée, hors temps de sommeil. (Source Santé gouv)

## L'inactivité physique :

La non atteinte des recommandations en activité physique. (Source ONAPS)

# Recommandations en AP de l'ANSES

## Enfants de 6 à 15 ans

- Au moins 60 minutes par jour d'AP dont 3 fois par semaine des activités d'intensité élevée.
- Réduire le temps total quotidien passé assis, se lever et marcher quelques minutes au moins toutes les 2 heures.

# Intensité

- **L'AP d'intensité légère** correspond à un effort où l'on respire presque normalement et l'on peut encore parler (marche lente, jeux calmes).
- **L'AP d'intensité modérée** correspond à un effort où l'on respire plus vite mais où l'on peut encore parler (ex. marche rapide, vélo de balade).
- **L'AP d'intensité élevée** correspond à un effort soutenu, avec une respiration accélérée: parler devient difficile (ex. course, sports collectifs).





# AGIR POUR LES JEUNES

## A quoi sert cette mallette ?

- Fournir des ressources clés en main, simples, ludiques et faciles d'utilisation pour les encadrants (enseignants, animateurs, parents, etc...)
- Éduquer à la pratique régulière d'AP chez les enfants de 6 à 15 ans.
- Augmenter et intégrer l'AP comme habitude de vie chez les enfants de cet âge.

### Dispositifs clés en main : Pauses actives

Des supports ludiques qui permettent d'agir directement sur la mise en mouvement des enfants.

14 fiches - Page 6

### Dispositifs clés en main : Apprendre en bougeant

Des supports ludiques conçus pour faire bouger les enfants tout en leur permettant d'apprendre grâce à des contenus pédagogiques.

9 fiches - Page 44

### Apprendre aux jeunes à bouger pour leur santé

Des supports conçus pour éveiller la conscience des enfants et susciter leur réflexion.

8 fiches - Page 68

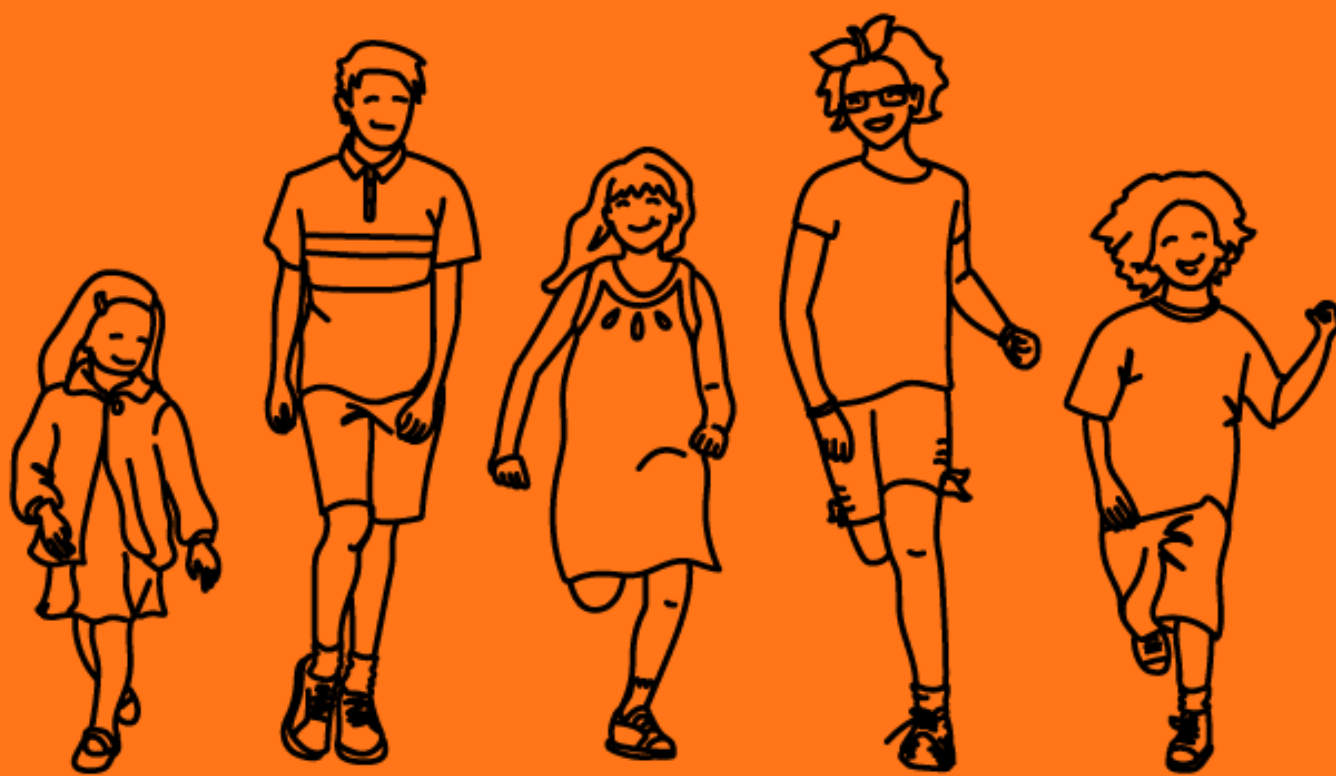
### Pourquoi est-ce important de bouger ?

Des ressources scientifiques (sites internet, affiches etc..) basés sur des études validées.

5 fiches - Page 78



# *Pauses actives*



# Sommaire

  	Pauses actives .....	<b>p.8</b>
  	A mon école, on s'active .....	<b>p.10</b>
  	Champion de ma santé .....	<b>p.12</b>
  	Actibloom .....	<b>p.18</b>
  	Daily mile .....	<b>p.20</b>
  	Les défis actifs .....	<b>p.22</b>
  	Je vais où ? .....	<b>p.24</b>
  	Troove moi .....	<b>p.26</b>
  	Force 4 vidéos .....	<b>p.28</b>
  	Pour + de pauses actives .....	<b>p.30</b>
  	Mimer une histoire .....	<b>p.32</b>
  	Cartes break de sédentarité .....	<b>p.34</b>
  	Routine de retour au calme .....	<b>p.36</b>
  	Cartes pause relaxante .....	<b>p.42</b>



Moins de 5 min



5 à 10 min



Plus de 10 min



Activité cardio



Renforcement musculaire



Activité relaxation



Matériel nécessaire



Pas de matériel



# Pauses Actives

Pause active  
Fiche n°1

Courtes séances d'AP\* fun pour lutter contre la sédentarité



## Durée de l'animation

2 à 4 minutes par session,  
répétition possible



## Nombre de participants

Faire en fonction de  
l'espace disponible



## Âge des participants

6 à 15 ans

\*Activité Physique



## Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Stimuler l'attention, la concentration et la mémorisation.



## Matériel nécessaire

Vidéos pauses actives.

## Espaces utilisés

- Petit espace, l'enfant a besoin de peu d'espace autour de lui.
- Intérieur ou extérieur (en classe, dans le couloir, dehors etc..)

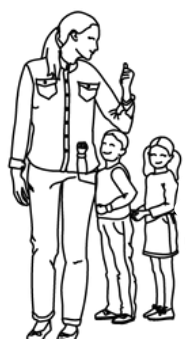


## Introduction de l'activité

Les vidéos « Pauses Actives » jouent le rôle de sessions d'AP de courte durée.

Elles consistent à enchaîner des mouvements dynamiques pendant 15 à 20 secondes, suivi de phases de repos de 10 secondes.

Les enfants vont bouger sans avoir besoin d'enfiler une tenue de sport, sans matériel, et dans une ambiance ludique et motivante.



## Consignes et déroulement

- Présenter l'activité.
- S'assurer que chaque élève dispose d'un petit espace autour de lui.
- Lancer la vidéo, soit sur un grand écran, soit sur votre ordinateur et les enfants vous suivent.
- Respecter et suivre les mouvements tout en motivant les enfants.



## Informations complémentaires

- Ces sessions peuvent être intégrées plusieurs fois par jour.
- Elles peuvent-être utilisées comme moyen de regroupement, de pause collective ou encore pour obtenir l'attention des enfants.



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# À mon école, on s'active

Pause active  
Fiche n°2

## Enchaînement ludique - Différents types de mouvements



### Durée de l'animation

10 minutes par session  
Modulable selon le temps



### Nombre de participants

Selon l'espace



### Âge des participants

6 à 15 ans



### Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Stimuler l'attention, la concentration et la mémorisation.



### Matériel nécessaire

- Jeu de cartes, contenant 12 cartes par catégorie, avec 4 catégories (échauffement, aérobic, habileté, relaxation). **Retrouvez le jeu de cartes dans la pochette "À mon école, on s'active !"**.
- Un dé.

### Espaces utilisés

- Grand espace, l'enfant a besoin de beaucoup d'espace autour de lui : il doit pouvoir courir, sauter, etc.
- Intérieur ou extérieur.





## Introduction de l'activité

« À mon école, on s'active ! » est une pause active ludique, adaptable et simple à mettre en place.

Ce jeu repose sur une séquence de 10 exercices répartis en 4 phases :

- Échauffement (x2),
- Aérobie (x3),
- Habileté (x2),
- Relaxation (x3).

Le respect de l'ordre des phases, en particulier la relaxation finale, est essentiel pour garantir un retour au calme.



## Consignes et déroulement

- Choisir d'abord 10 exercices à l'aide d'un dé à jouer (2 exercices d'échauffement, 3 d'aérobie, 2 d'habileté et 3 de relaxation).
- Disposer les exercices en respectant l'ordre des catégories.
- Afficher au tableau, ou sur une table, la série d'exercices.
- Démarrer l'activité (possibilité de le faire en musique).
- Guider les enfants en montrant les mouvements.



## Informations complémentaires

- Possibilité d'ajouter des cartes "aérobie" et "habileté" pour que le jeu soit plus long.
- Pour des enfants à partir de 8 ans, ce jeu peut être fait en autonomie en désignant un ou des enfant(s) responsable(s) de l'animation.



# Champion de ma santé

Pause active  
Fiche n°3

## Sessions de déplacements variés



### Durée de l'animation

20 minutes

Modulable selon le temps



### Nombre de participants

Selon l'espace



### Âge des participants

6 à 15 ans



### Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Diversifier les formes de déplacement chez l'enfant.



### Matériel nécessaire

- Fiche exemple de blocs. **Retrouvez des exemples de bloc sur les pages suivantes.**
- Chronomètre.
- Petit matériel : plots, lignes au sol, objets (optionnel).

### Espaces utilisés

- Grand espace, l'enfant a besoin de beaucoup d'espace autour de lui : il doit pouvoir courir, sauter etc...
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Dans nos modes de vie actuels, les enfants bougent de moins en moins, et surtout avec moins de diversité motrice.

Les sessions « Champion de ma santé », développées par Azur Sport Santé, sont conçues pour réactiver la motricité de déplacement par des jeux de variation.

Elles se pratiquent et s'adaptent facilement, et peuvent également être créées par les enfants eux-mêmes.



## Consignes et déroulement

- Préparer, seul ou avec les enfants, 3 blocs de 5 exercices avec différents déplacements (ou utiliser une fiche avec les blocs déjà préparés).
- Préparer un parcours si besoin.
- Expliquer les règles et montrer les exercices en amont.
- Lancer l'activité et motiver les élèves à s'investir dans la pratique.
- Toutes les minutes, alterner les déplacements.
- Lors d'un changement de bloc, les enfants doivent maintenir leur équilibre sur une jambe pendant 30 sec à 1 min.
- Enchaîner les 3 blocs.



## Informations complémentaires

- Possibilité de mettre en place un seul bloc si vous ne disposez pas d'assez de temps.
- Le jeu est construit sur la thématique des déplacements. Il est possible de créer des blocs sur d'autres thématiques d'exercices (cardio/ souplesse/ équilibre / coordination etc...).





## QUELQUES EXEMPLES DE BLOCS :

### Adapté maternelle et élémentaire

#### 5 min

- Marcher sur la pointe des pieds.
- Marcher en descendant sur les appuis en pliant légèrement les genoux.
- Faire des pas croisés vers la gauche (se déplacer sur le côté gauche en faisant passer le pied droit alternativement devant et derrière le pied gauche).
- Faire des pas croisés vers la droite.
- Marcher de façon dynamique avec les genoux et les bras qui remontent vers le ciel.

#### 5 min

- Marcher comme dans « Promenons-nous dans les bois » / « La farandole ».
- Courir lentement en montant les genoux vers le ciel.
- Courir lentement en ramenant les talons vers les fesses.
- Faire des pas chassés dans un sens.
- Faire des pas chassés dans l'autre sens.

#### 5 min

- Courir lentement en zigzagant et en faisant l'avion avec les bras.
- Marcher sur un fil imaginaire comme un funambule.
- Courir puis au signal, s'immobiliser en équilibre sur un pied (alterner les pieds).
- Courir lentement en relâchant ses bras (comme si on avait des bras tout mous).
- Marcher sur un fil imaginaire sur la pointe des pieds avec les bras collés au corps.



## Adapté maternelle et élémentaire

### 5 min

- Marcher avec les jambes et les bras tendus (marche militaire).
- Courir au ralenti.
- Marcher en arrière.
- Faire des pas croisés vers la gauche (se déplacer sur le côté gauche en faisant passer le pied gauche alternativement devant et derrière le pied droit).
- Faire des pas croisés vers la droite.

### 5 min

- Sauter comme un kangourou.
- Marcher sur un fil imaginaire comme un funambule avec un bras collé au corps.
- Alternier 3 cloche-pieds d'un côté et de l'autre.
- Courir lentement en montant les genoux.
- Marcher sur un fil imaginaire comme un funambule en montant les genoux.

### 5 min

- Marcher comme dans « Promenons-nous dans les bois » / « La farandole ».
- Faire des pas chassés dans un sens.
- Faire des pas chassés dans l'autre sens.
- Courir lentement en ramenant les talons vers les fesses.
- Marcher en montant les genoux très haut et en gardant les 2 bras tendus vers le ciel.



## QUELQUES EXEMPLES DE BLOCS :

### Adapté 6ème

#### 5 min

- Marcher le plus vite possible sans courir.
- Marcher et à chaque pas, monter un genou très haut, l'ouvrir vers l'extérieur et le reposer.
- Marcher en faisant des rotations avec les bras (l'un après l'autre, puis les deux).
- Faire des pas chassés dans un sens en ouvrant et fermant les bras vers le haut en même temps que les jambes.
- Faire des pas chassés dans l'autre sens en ouvrant et fermant les bras vers le haut en même temps que les jambes.

#### 5 min

- Courir jambes tendues en rebondissant (pointes de pied vers le haut).
- Faire des pas de géant (les plus grands possibles) en s'aidant des bras.
- Faire des pas sautés de géant (les plus grands possibles) en s'aidant des bras.
- Marcher sur la pointe des pieds sur un fil imaginaire en montant les genoux et en gardant les bras tendus vers le ciel.
- Courir lentement en arrière en montant les genoux vers le ciel.

#### 5 min

- Courir lentement et au signal s'immobiliser sur un pied (puis changer de pied).
- Marcher, bras tendus sur les côtés et faire des petits cercles.
- Marcher rapidement et, au signal, s'immobiliser sur un pied (changer d'appui à chaque fois).
- Marcher en arrière sur la pointe des pieds.
- Courir lentement en zigzagant et en faisant l'avion avec les bras.





## Adapté 6ème

### 5 min

- Marcher sur les talons le plus vite possible.
- Marcher sur les pointes de pied le plus vite possible.
- Faire des pas de géant en arrière en s'aidant des bras.
- Marcher à quatre pattes (sans poser les genoux au sol) en avançant main et pieds du même côté en même temps.
- Faire le geste du « Pierre/feuille/ciseaux » le plus vite possible en marchant et en alternant main droite et main gauche.

### 5 min

- Faire trois pas et sauter le plus haut possible en s'aidant des bras et recommencer
- Marcher sur la pointe des pieds sans faire de bruit.
- A l'aide d'une ligne au sol, marcher en alternant le pied droit à gauche de la ligne et inversement (comme si vous étiez sur un bateau qui tangue).
- Même chose en marche arrière.
- Faire quatre pas puis faire un tour sur soi-même (changer le sens de rotation à chaque fois) et recommencer.

### 5 min

- Faire quelques pas puis faire une petite roue (ou se mettre en appui sur les mains et essayant de décoller les pieds du sol).
- Marcher le plus vite possible en arrière.
- Faire le lièvre en arrière (les deux mains au sol devant les pieds, prendre appui sur les mains pour repousser ses jambes en arrière, rapprocher les mains vers les pieds et ainsi de suite).
- Faire une accélération éclair sur quatre à cinq foulées puis ralentir et recommencer.
- A partir de la position assis au sol sur les fesses, les pieds à plat et les mains posées au sol derrière le dos, soulever les fesses en direction du ciel et marcher en « quatre pattes à l'envers ».

## Portail pédagogique de vidéos



### Durée de l'animation

2 à 4 minutes



### Nombre de participants

Selon l'espace



### Âge des participants

6 à 12 ans



### Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Favoriser l'éveil moteur et la diversité des AP des enfants.



### Matériel nécessaire

- Variable selon la vidéo choisie (ballons, cerceaux, plots, etc.).
- Accès internet et écran (si diffusion directe).

### Espaces utilisés

- Petit, moyen et grand espace selon la vidéo choisie.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Actibloom est une plateforme dédiée aux professeurs des écoles, aux éducateurs en centres de loisirs, aux associations sportives, aux parents, etc... souhaitant proposer des activités sportives ludiques et adaptées à leurs enfants.

C'est aussi une application mobile qui accompagne les enseignants et les éducateurs dans la mise en place des 30 minutes d'AP quotidienne à l'école.

Le site propose plus de 150 vidéos pédagogiques, d'une durée de 2 à 4 minutes, animées par des professionnels de l'éducation sportive.

Ces ressources permettent de mettre en place des séances courtes, variées et adaptées à différents âges et niveaux.



## Consignes et déroulement

- Sélectionner la vidéo en fonction des objectifs visés.
- Mettre en place le matériel et organiser l'espace.
- Montrer et expliquer l'exercice aux enfants.
- Lancer la vidéo et accompagner l'exécution des mouvements.



## Informations complémentaires

Conclure par un retour au calme si nécessaire.

Outils créés par : Ministère des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques  
**Pour y accéder scanner ce QR code.**



Actibloom

### Vidéos qui pourraient vous intéresser :



Péricolaire :  
sport individuel



Péricolaire :  
sport collectif

# Daily mile

**Pause active**  
Fiche n°5

## 15 minutes quotidiennes de marche ou de course



**Durée de l'animation**

15 minutes



**Nombre de participants**

Selon l'espace



**Âge des participants**

6 à 15 ans



### Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Proposer un moment convivial favorisant la cohésion de groupe.



### Matériel nécessaire

Aucun matériel requis.

### Espaces utilisés

- Grand espace, l'enfant a besoin de beaucoup d'espace autour de lui pour marcher.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

The Daily Mile est une initiative née en 2012 à l'école primaire St Ninian (Stirling, Écosse) et déployée aujourd'hui dans plus de 21 000 écoles réparties dans 100 pays.

En France, le projet est porté par Golazo via la fondation The Daily Mile.

Le concept est simple : faire marcher ou courir les enfants pendant 15 minutes, soit environ 1 mile (1,6 km), à un moment choisi dans la journée.

Aucun changement de tenue, aucun matériel : cette activité peut se faire dans la cour ou tout espace extérieur à tout moment.



## Consignes et déroulement

- Organiser le parcours d'un mile.
- Accompagner les enfants.
- Marcher ou courir à son rythme pendant 15 minutes.
- Encourager les interactions positives et l'entraide.



Outil créé par : Elaine Wyllie  
Pour y accéder, scanner ce QR code.





# Les défis actifs

Pause active  
Fiche n°6

## Création et réalisation collective de défis sportifs



### Durée de l'animation

30 à 40 minutes (15 min de création  
+ 15 à 25 min de défis)



### Nombre de participants

Selon l'espace



### Âge des participants

6 à 15 ans



### Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Impliquer les élèves dans la conception et la réalisation d'AP.
- Favoriser l'entraide et l'esprit d'équipe.



### Matériel nécessaire

Variable selon les défis : plots, ballons, cordes à sauter, cerceaux, chronomètre...

### Espaces utilisés

- Grand espace, l'enfant a besoin de beaucoup d'espace autour de lui pour courir, sauter etc...
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Les défis actifs sont une activité ludique et participative inspirés des défis "Récré-Athlé" de l'USEP dans laquelle les enfants, répartis par groupes, inventent puis réalisent un défi sportif.

Le défi sportif doit durer a minima 3 minutes par groupe.

Chaque groupe présente son défi aux autres, qui devront ensuite le réaliser à leur tour.

Cette approche favorise l'engagement, l'autonomie et le plaisir de bouger dans un cadre structuré.



## Consignes et déroulement

- Constituer les groupes et expliquer les règles.
- Chaque groupe invente un défi physique (course, équilibre, force, coordination...).
- Présentation et démonstration du défi par le groupe créateur.
- Les autres groupes réalisent tous en même temps le défi.
- Alternner jusqu'à ce que tous les groupes aient présenté leur défi.



## Informations complémentaires

Possibilité de créer un défi par enfant.



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Jeu vais où ?

Pause active  
Fiche n°7

Apprendre en bougeant grâce à des déplacements ludiques



**Durée de l'animation**  
5 à 20 minutes



**Nombre de participants**  
Selon l'espace



**Âge des participants**  
6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Favoriser l'interdisciplinarité entre l'AP et d'autres disciplines.



## Matériel nécessaire

- 2 impressions A4 (une par symbole ou catégorie) ou objets pour représenter les choix. **Retrouvez le jeu dans la pochette "Jeu vais où ?"**
- De quoi délimiter une zone de jeu.

## Espaces utilisés

- Grand espace l'enfant à besoin de beaucoup d'espace autour de lui pour se déplacer.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Le "Je vais où ? " permet de répondre à une question pédagogique (français, maths, sciences, couleurs, etc...) en se déplaçant vers la zone correspondant à la bonne réponse.

Les déplacements sont variés et choisis par l'encadrant (marcher sur la pointe des pieds, sauter, courir, imiter un animal...).

L'activité peut être adaptée à de nombreuses thématiques.



## Consignes et déroulement

- Définir un espace et y placer les repères visuels.
- Expliquer la thématique et les règles aux enfants.
- Indiquer le mode de déplacement à chaque nouvelle question.
- Poser la question et laisser les élèves se rendre au repère.
- Indiquer la bonne réponse aux élèves avec l'explication.
- Faire revenir les élèves au point de départ en gardant le même mode de déplacements.
- Recommencer avec de nouvelles questions et déplacements.



## Informations complémentaires

### Exemples de catégories :

- Français : singulier/pluriel
- Maths : pairs/impairs
- Sciences : solide/liquide, animal/végétal

Varié les déplacements pour stimuler la coordination : talons-fesses, montées de genoux, cloche-pied, pas chassés, jumping jack etc....



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Troove moi

**Pause active**  
Fiche n°8

## Trouver des objets cachés en suivant des déplacements ludiques



**Durée de l'animation**  
5 à 20 minutes



**Nombre de participants**  
Selon l'espace



**Âge des participants**  
6 à 15 ans



### Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Stimuler la motricité et la coordination à travers des déplacements variés.



### Matériel nécessaire

- Objets à cacher (balles, plots, cartes, figurines...).
- Chronomètre.
- De quoi délimiter une zone de jeu.

### Espaces utilisés

- Moyen ou grand espace, l'enfant a besoin d'espace autour de lui pour chercher les objets.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Le "Troove moi" est un jeu de déplacements ludiques. L'animateur crée des groupes d'enfants et leur attribue une couleur d'objet. En amont l'animateur aura caché les objets dans un espace délimité. Les enfants doivent les retrouver dans un temps imparti, donc le plus vite possible. Si les effectifs sont élevés, il est nécessaire de créer plusieurs petits groupes.



## Consignes et déroulement

- Cacher les objets dans un espace défini.
- Expliquer les règles et le temps imparti aux enfants.
- Annoncer le mode de déplacement.
- Lancer la chasse aux objets.
- Changer le mode de déplacement pour les manches suivantes.
- Compter et annoncer les résultats.



## Informations complémentaires

- Si le jeu s'effectue en plusieurs manches, il est possible de modifier le mode de déplacement à chaque manche (marcher sur une jambe, avancer accroupi, mimer un astronaute etc).



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.





# Force 4 vidéos

Pause active  
Fiche n°9

Vidéos prêtes à l'emploi pour faire bouger les enfants



**Durée de l'animation**

1 à 20 minutes



**Nombre de participants**

Selon l'espace



**Âge des participants**

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Stimuler la motricité et la coordination.



## Matériel nécessaire

- Connexion Internet.
- Dispositif de projection.

## Espaces utilisés

- Petit, moyen et grand espace selon la vidéo choisie.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Le site force 4 est un programme mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie et soutenu par le Gouvernement du Québec. Il a pour objectif de soutenir les écoles en leur offrant des idées ainsi que des outils pour faire bouger les jeunes, au moins une heure par jour. Il s'inscrit dans le cadre de la mesure "15023 À l'école on bouge".

## Consignes et déroulement



- Choisir une capsule vidéo adaptée à la durée souhaitée et au niveau des enfants.
- Installer la projection de la vidéo.
- Lancer la vidéo et encourager les élèves à suivre les mouvements.
- A utiliser pour une transition, un échauffement ou une pause dynamique.



## Informations complémentaires

La plateforme réunit 575 capsules vidéos de durées variables, de 1 à 20 minutes.

C'est pourquoi elles sont classées en 15 séries. Grâce à des filtres, il vous est possible de repérer aisément celles qui s'adaptent au mieux à votre contexte.

Cette plateforme a également été déclinée sous forme d'application mobile.



Outil créé par : Force 4  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Pour + de pauses actives

Pause active  
Fiche n°10

Regroupements de routines vidéos prêtes à l'emploi



**Durée de l'animation**

1 à 20 minutes



**Nombre de participants**

Selon l'espace



**Âge des participants**

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Stimuler la motricité et la coordination.



## Matériel nécessaire

- Connexion Internet.
- Dispositif de projection.

## Espaces utilisés

- Petit, moyen et grand espace selon la vidéo choisie.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Le site Cent degrés propose une riche collection d'idées d'activités physiques à réaliser avec des enfants (normalement en classe). Ces suggestions sont accessibles via des capsules vidéos à projeter, encourageant ainsi le mouvement tout au long de la journée.



## Consignes et déroulement

- Choisir une capsule vidéo adaptée à la durée souhaitée et au niveau des enfants.
- Installer la projection de la vidéo.
- Lancer la vidéo et encourager les élèves à suivre les mouvements.
- A utiliser pour une transition, un échauffement ou une pause dynamique.



## Informations complémentaires

- **Exemples de ressources disponibles :**
  - Campagne WIXX : 10 pauses actives courtes (2–3 min), avec animations tierces et tutoriels de percussions corporelles.
  - Défi des cubes énergie : routines de danse/yoga (15 min = 1 cube énergie).
  - Réseau H2Go, Jeunes en santé, Takabouger, GoNoodle : séries variées selon niveaux scolaires et intensité physique.



Outil créé par : M361  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Mimer une histoire

Pause active  
Fiche n°11

## Vidéos d'histoires à mimer



**Durée de l'animation**  
5 minutes



**Nombre de participants**  
Selon l'espace



**Âge des participants**  
6 à 10 ans



### Objectifs de l'activité

- Renforcer l'écoute et l'attention à travers le suivi de l'histoire.
- Améliorer la motricité et la coordination en mimant des gestes et des déplacements.
- Stimuler l'imagination et la créativité grâce à la mise en action du récit.



### Matériel nécessaire

- Connexion Internet.
- Enceinte.

### Espaces utilisés

- Moyen et/ou grand espace selon le nombre d'enfants.
- Intérieur ou extérieur.



## Introduction de l'activité

Le SIVoM Val de Banquière regroupe 14 communes et gère différentes compétences.

Son objectif est d'assurer des services accessibles à tous et de répondre aux besoins de la population. Leur chaîne Youtube permet de partager des vidéos qui illustrent les différentes compétences gérées par leurs services : Petite Enfance, Enfance-Jeunesse, Activités sportives, Social, Environnement-Sécurité....



## Consignes et déroulement

- Choisir la vidéo et connecter l'enceinte.
- Installer les élèves debout, avec suffisamment d'espace pour bouger sans se gêner.
- Expliquer la règle : écouter l'histoire et mimer.
- Lancer l'histoire et encourager les élèves à participer activement.



## Informations complémentaires

- Il est possible de réaliser l'activité sans support vidéo ni son, en utilisant une histoire inventée par l'encadrant.



Outil créé par : SIVoM Val de Banquière  
Pour y accéder scanner ce QR code.





# Cartes break de sédentarité

Pause active  
Fiche n°12

Jeu de cartes rapide pour rompre les temps sédentaires



**Durée de l'animation**  
2 à 5 minutes



**Nombre de participants**  
Selon l'espace



**Âge des participants**  
6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Interrompre les longues périodes de sédentarité.
- Favoriser l'éveil moteur et la diversité des AP des enfants.



## Matériel nécessaire

Jeu de cartes, **retrouvez le jeu de cartes dans la pochette "cartes break de sédentarité" !**

## Espaces utilisés

Intérieur / extérieur (espace suffisamment calme).



## Introduction de l'activité

Ce jeu de cartes a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ Sport "Promoting Physical Activity at Secondary School for Health" (2PASS 4HEALTH) coordonné par l'Université de Pau et des Pays de l'Adour. Cet outil se présente sous la forme d'un jeu de cartes simple et illustré. Il a été conçu pour accompagner les enfants à rompre facilement et de façon ludique un temps prolongé d'inactivité.

Chaque carte propose des activités courtes (étirements, habileté, renforcement musculaire, cardio-vasculaire) permettant de mobiliser son corps après un long moment d'inactivité. Idéal pour les enseignants, animateurs et éducateurs, ce support facilite la mise en mouvement rapide.



## Consignes et déroulement

- Annoncer aux enfants le « break sédentarité ».
- Choisir 1 ou 2 exercices de type :
  - Étirements
  - Habileté
  - Renforcement musculaire
  - Cardio-vasculaire
- Lire les consignes et informations des cartes choisies.

Outil créé par : Université de Pau  
soutenue par Erasmus+ Sport  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Routine de retour au calme

Pause active  
Fiche n°13

Techniques rapides pour favoriser la concentration



Durée de l'animation

1 à 20 minutes



Nombre de participants

Selon l'espace



Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Encourager la gestion des émotions.
- Faciliter la transition vers un temps d'apprentissage.
- Favoriser l'apaisement et la relaxation après une activité ou un moment d'agitation.



## Matériel nécessaire

Pour les activités 1, 2 et 7, il est nécessaire d'avoir un ordinateur et/ou support audio. **Retrouvez le 7 activités dans les pages ci-dessous.**

## Espaces utilisés

Intérieur / extérieur (espace suffisant calme).



## Introduction de l'activité

Il est essentiel d'accompagner les enfants vers un état de calme. Azur Sport Santé propose une palette d'activités courtes (quelques minutes) basées sur trois approches complémentaires :

- Relaxation liée à l'écoute (activités 1, 2, 3)
- Relaxation liée au toucher (activités 4, 5)
- Relaxation basée sur la respiration (activités 6, 7)

Ces activités sont simples à mettre en place, réalisables en classe ou en extérieur et ne nécessitent aucun matériel.



## Consignes et déroulement

- Annoncer aux enfants le « retour au calme ».
- Choisir la technique :
  - **Écouter** : sons de la nature, musique douce, histoires audio.
  - **Toucher** : auto-massage des mains, étirement en douceur.
  - **Respirer** : respiration profonde, cohérence cardiaque.
- Guider la séance étape par étape.
- Laisser un moment de silence avant de reprendre une autre activité.

Retrouvez toute la routine de retour au calme en page suivante.



## Activité 1 : La grenouille

Pause active

Fiche n°13



1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit.
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme.
3. Scanner le QR code ci-dessous.
4. Lentement, sans bruit les enfants se relèvent dans le calme.



Outil créé par : Eline SNEL

## Activité 2 : L'arbre



1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit.
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme.
3. Scanner le QR Code ci-dessous.
4. Lentement, sans bruit les enfants se relèvent dans le calme.



Outil créé par : Patrick ROGER

## Activité 3 : Écouter son environnement



1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit, ou s'allongent dehors.
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement.
3. Demander aux enfants de se concentrer sur la sensation du soleil au contact de la peau (s'il y en a bien sûr, sinon de ressentir le contact de leur corps avec le sol ou avec leurs vêtements).
4. Puis maintenant de ressentir le vent sur la peau.
5. Et enfin, d'écouter les bruits de la cour, les oiseaux, les feuilles, etc...
6. Lentement, sans bruit les enfants se relèvent dans le calme.

## Pause active

Fiche n°12

### Activité 4 : Le courant électrique



1. Les enfants se positionnent en rond debout, en se tenant par les petits doigts, les bras tendus.
2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme.
3. Les enfants font passer un « courant électrique » par une petite pression du petit doigt à leur voisin.
4. Lentement, sans bruit les enfants se lâchent les doigts et restent 2 min dans le calme.

Variante : fermer les yeux, renvoyer le courant électrique en faisant une pression du même côté que celui de la pression reçue.

### Activité 5 : La poupée de chiffon



1. Les enfants s'allongent sur le sol.
2. Présenter l'importance d'effectuer l'activité dans le calme.
3. Demander aux enfants de se relâcher.
4. L'enseignant passe soulever un pied, une main, un bras, etc... pour voir si le membre en question retombe bien.
5. Les élèves se lèvent calmement quand l'enseignant les touche, appelle la première lettre de leur prénom, dit un son qui se trouve dans leur prénom, dit une couleur qu'ils portent.

### Activité 6 : Le gâteau d'anniversaire



1. Les enfants s'assoient.
2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme.
3. Demander aux enfants d'imaginer un gâteau d'anniversaire posé à plat dans leur main, devant eux.
4. Demander aux enfants de prendre une grande inspiration et de souffler très doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
5. Les enfants peuvent recommencer autant de fois qu'ils ont de bougies à souffler selon leur âge.
6. Lentement, sans bruit, les enfants s'installent dans le calme.

## Activité 7 : La cohérence cardiaque

Pause active

Fiche n°13



- 1 Les enfants s'assoient au sol ou sur une chaise, le dos droit.
2. Présenter l'importance de se détendre, d'écouter et de suivre attentivement la vidéo dans le calme.
3. Scanner le QR code ci-dessous.
4. Lentement, sans bruit les enfants bougent leurs orteils puis leurs doigts.



Outil créé par : Adélina





# Cartes pause relaxante

Pause active  
Fiche n°14

Jeu de cartes rapide pour favoriser la relaxation



**Durée de l'animation**  
2 à 5 minutes



**Nombre de participants**  
Selon l'espace



**Âge des participants**  
6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Encourager la gestion des émotions.
- Faciliter la transition vers un temps d'apprentissage.
- Favoriser l'apaisement et la relaxation après une activité ou un moment d'agitation.



## Matériel nécessaire

Jeu de cartes, **retrouvez le jeu de cartes dans la pochette "cartes pause relaxante" !**

## Espaces utilisés

Intérieur / extérieur (espace suffisamment calme).



## Introduction de l'activité

Ce jeu de cartes a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ Sport "Promoting Physical Activity at Secondary School for Health" (2PASS 4HEALTH) coordonné par l'Université de Pau et des Pays de l'Adour. Cet outil se présente sous la forme d'un jeu de cartes simple et illustré. Il a été conçu pour accompagner les enfants vers un retour au calme après un temps d'effort ou d'agitation.

Chaque carte propose une activité courte (étirement, respiration, méditation ou auto-massage) permettant de détendre le corps et de recentrer l'attention.

Idéal pour les enseignants, animateurs et éducateurs, ce support facilite l'instauration de moments de relaxation.



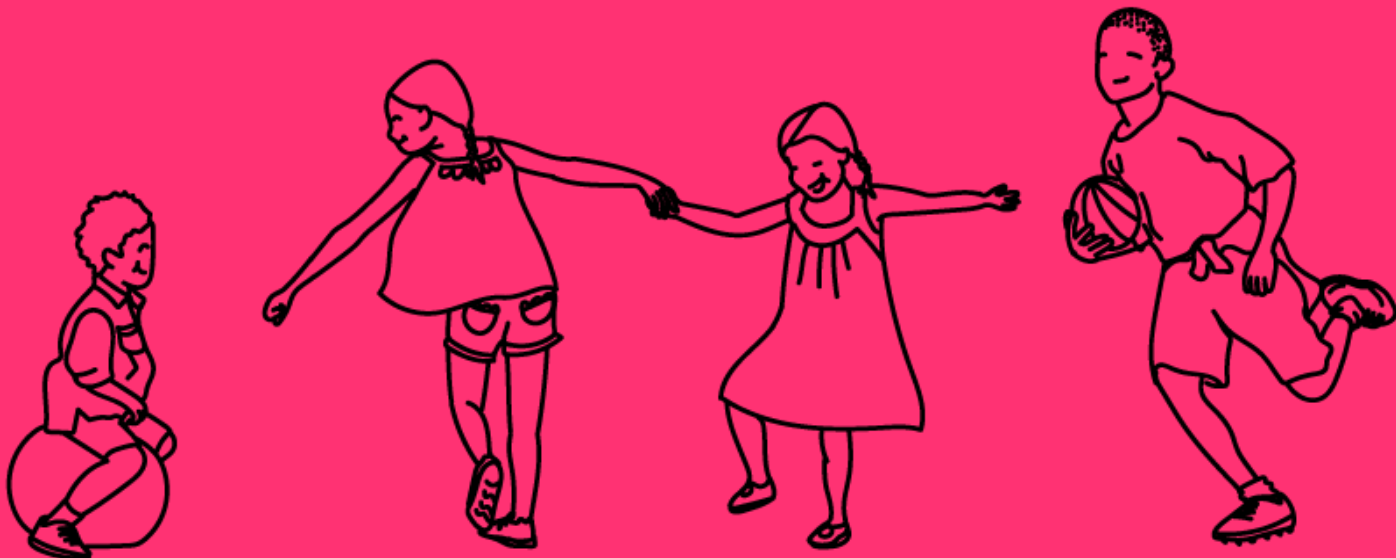
## Consignes et déroulement

- Annoncer aux enfants le « retour au calme ».
- Choisir 1 ou 2 exercices de type :
  - Respiration
  - Concentration
  - Confiance
  - Récupération
- Lire les consignes des cartes choisies.
- Laisser un moment de silence avant de reprendre une autre activité.




























Outil créé par : Université de Pau  
soutenue par Erasmus+ Sport  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# ***Apprendre en bougeant***



# Sommaire

  	Mots croisés actifs .....	<b>p.46</b>
  	Semainier .....	<b>p.52</b>
  	Petit Bac sportif .....	<b>p.54</b>
  	Time's Up sportif .....	<b>p.56</b>
  	Cartes Duo Défis .....	<b>p.58</b>
  	Jeu bouge + .....	<b>p.60</b>
  	Dictée sportive .....	<b>p.62</b>
  	Force 4 activités .....	<b>p.64</b>
  	2Pass4Health .....	<b>p.66</b>



Moins de 5 min



5 à 10 min



Plus de 10 min



Activité cardio



Renforcement musculaire



Activité équilibre



Matériel nécessaire



Pas de matériel

# Mots croisés actifs

Apprendre en  
bougeant

Fiche n°1

Résoudre pour bouger : un mot trouvé = un mouvement



Durée de l'animation

15 à 20 minutes



Nombre de participants

Selon l'espace



Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Allier réflexion et AP.
- Stimuler la mémoire, l'orthographe et le vocabulaire sportif.
- Encourager la participation active et l'effort physique.
- Rendre l'apprentissage ludique et dynamique.



## Matériel nécessaire

- Grilles de mots croisés imprimées. **Retrouvez les mots croisés dans la pochette "Mots croisés actifs" et ci-dessous.**
- Stylos ou crayons.
- Liste des mouvements associés aux mots (si nécessaire).

## Espace utilisés

- Moyen espace, l'enfant a besoin d'espace autour de lui pour faire des mouvements sur place.
- Intérieur / extérieur.



## Introduction de l'activité

Les enfants complètent une grille de mots croisés.

À chaque mot trouvé, l'enfant doit effectuer le mouvement associé et réaliser au moins 10 répétitions.

Cette activité combine exercice intellectuel et AP, favorisant la concentration tout en bougeant.



## Consignes et déroulement

- Expliquer les règles : un mot trouvé = un geste à réaliser (10 répétitions minimum).
- Distribuer les grilles et le matériel d'écriture.
- Lancer l'activité et circuler pour vérifier la bonne réalisation des gestes.
- Aider les enfants qui ne trouvent pas les mots.
- Féliciter l'ensemble du groupe à la fin.



## Informations complémentaires

- Choisir les mots croisés en fonction de l'âge.
- Pour faciliter l'exercice, mettre à disposition la liste de mots à trouver.

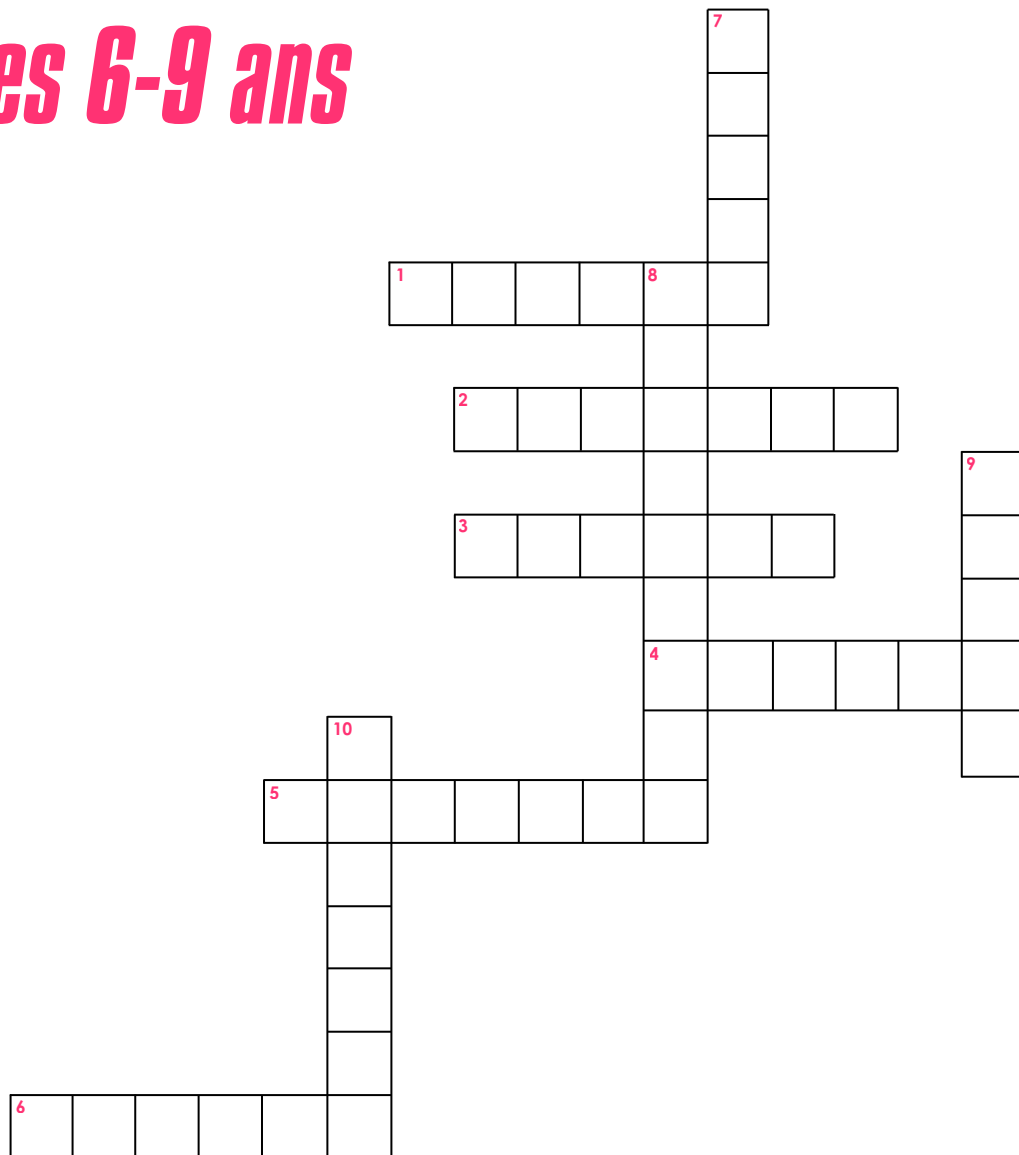


Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.





# Pour les 6-9 ans



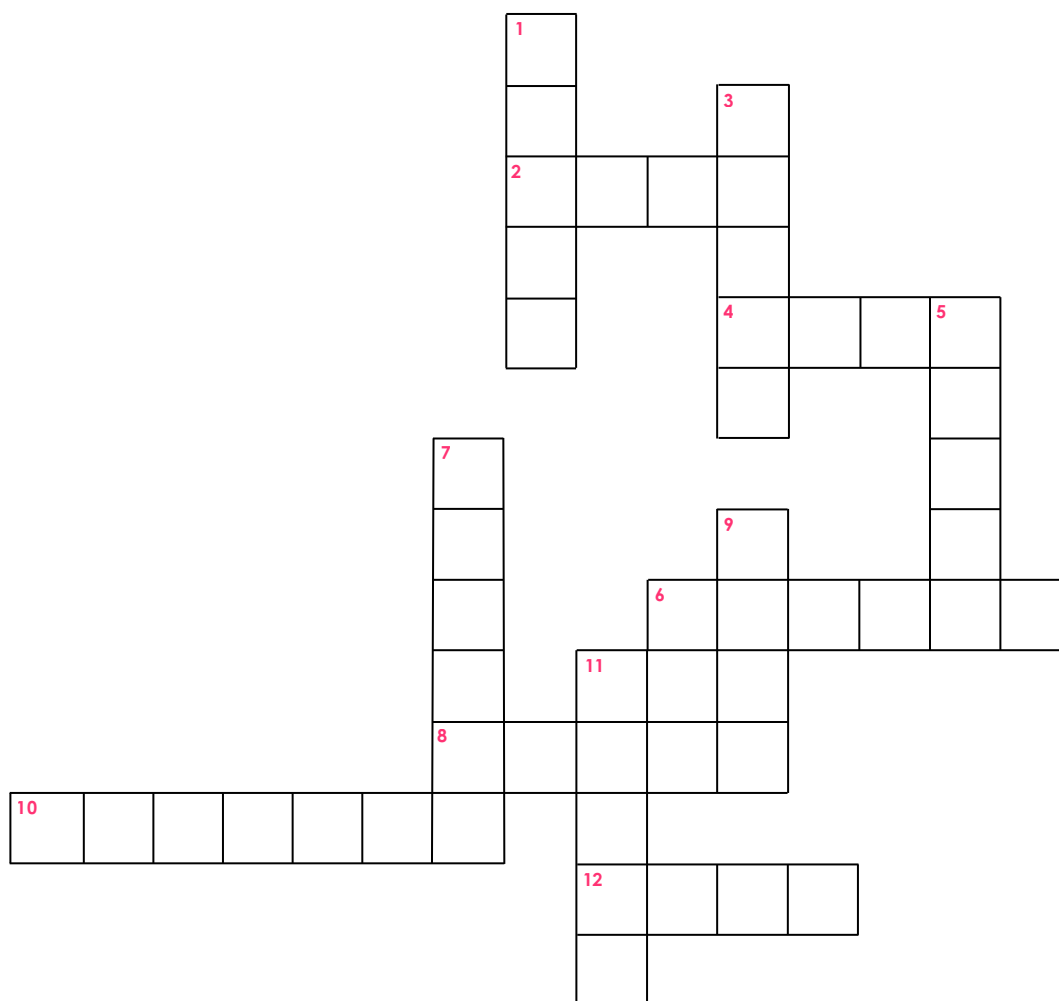
## Horizontal

- 1 Je me déplace au sol comme un serpent ou un petit soldat
- 2 Je me déplace en avançant un pied après l'autre
- 3 Un sport où l'on envoie un ballon au dessus d'un filet
- 4 J'écoute de la musique et je bouge mon corps en rythme
- 5 Avec ma main je sens un objet, une personne ou une chose
- 6 Je décolle du sol comme une grenouille et je retombe sur mes pieds

## Vertical

- 7 Je donne des coups de poings dans l'air, mais sans taper personne
- 8 Je grimpe vers le haut come si je montais sur un mur ou un arbre
- 9 J'utilise mes jambes pour aller plus vite que quand je marche
- 10 Je fais un cercle avec mon corps, je bouge sur moi-même.

# Pour les 9-15 ans



## Horizontal

- 2** Ensemble de positions et de respirations pour se détendre et s'assouplir
- 4** Sport de glisse sur les vagues
- 6** Exercice où l'on plie et tend les bras en gardant le corps droit au sol
- 8** Exercice où m'on plie les jambes comme soi on s'asseyait, puis on se relève
- 10** Exercice où l'on reste immobile en planche pour renforcer les abdos
- 12** Sport de combat avec les poings

## Vertical

- 1** Sport de pagaie sur l'eau
- 3** Activité rythmée avec des mouvements du corps
- 5** Position où une jambe est pliée devant et l'autre tendue derrière
- 7** Exercice contre un mur, comme si on était assis
- 9** Position de gym où l'on soulève son corps, appuyé sur les mains et les pieds
- 11** Sport collectif avec un ballon ovale

# RÉPONSES

## Pour les 6-9 ans

- 1 Ramper
- 2 Marcher
- 3 Volley
- 4 Danser
- 5 Toucher
- 6 Sauter
- 7 Boxer
- 8 Escalader
- 9 Courir
- 10 Tourner

## Pour les 9-15 ans

- 1 Kayak
- 2 Yoga
- 3 Danse
- 4 Surf
- 5 Fente
- 6 Pompes
- 7 Chaise
- 8 Squat
- 9 Pont
- 10 Gainage
- 11 Rugby
- 12 Boxe





# Semainier

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°2

Semaine active planifiée = AP équilibrée



Durée de l'animation

15 à 20 minutes



Nombre de participants

Selon l'espace



Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Sensibiliser les enfants à l'importance d'une pratique physique régulière.
- Les aider à planifier et organiser leurs moments d'AP.
- Identifier les jours où l'activité est insuffisante et encourager à en ajouter.
- Développer l'autonomie et la responsabilité dans la gestion de sa santé.



## Matériel nécessaire

- Fiche semainier vierge imprimée ou tableau collectif, **retrouvez le semainier dans la pochette "Semainier actif"**.
- Stylos ou crayons de couleur.
- Images/pictogrammes pour représenter les activités (optionnel).

## Espaces utilisés

- Petit espace, l'enfant a juste besoin d'écrire sur son semainier.
- Intérieur/extérieur.





## Introduction de l'activité

Le jeu du semainier consiste à planifier sur un tableau les moments dans la semaine où les enfants pratiqueront une AP (sport scolaire, récréation active, club, sortie, jeu en extérieur...).

Une fois la semaine remplie, ils peuvent visualiser seul, avec les parents ou avec les encadrants, les jours sans AP et décider ensemble ou individuellement comment les compléter pour atteindre un rythme régulier et équilibré.



## Consignes et déroulement

- Présenter le but de l'activité : planifier et équilibrer sa semaine avec de l'AP.
- Remplir le semainier avec les AP déjà prévues.
- Analyser le tableau seul/ avec les parents/encadrants.
- Ajouter de l'AP si besoin.
- Mettre à jour le semainier avec les nouvelles propositions.
- Échanger sur les bénéfices d'une pratique régulière.



## Informations complémentaires

- Activité possible en groupe pour favoriser les échanges et débats.



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Petit Bac sportif

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°3



## Durée de l'animation

15 à 30 minutes



## Nombre de participants

Selon l'espace



## Âge des participants

9 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Stimuler la mémoire et les connaissances sur l'AP.
- Encourager la réflexion rapide tout en valorisant les différents types d'AP et sports.
- Découvrir de nouvelles pratiques sportives.



## Matériel nécessaire

- Feuilles et stylos pour chaque joueur.
- Tableau et marqueur pour inscrire les scores.

## Espaces utilisés

- Moyen espace, l'enfant a besoin d'un peu d'espace autour de lui pour faire des mouvements sur place.
- Intérieur / extérieur.





## Introduction de l'activité

Le Petit Bac sportif est une adaptation du jeu traditionnel du Petit Bac. Les enfants doivent trouver, pour une lettre donnée, un sport ou une AP dans chaque catégorie, voici quelques exemples :

- 1 : endurance, cardio, souplesse, force, coordination.
- 2 : sport de plein air, sport d'eau, sport individuel, sport collectif.
- 3 : choisir 8 lettres et trouver un sport pour chaque lettre.
- 4 : choisir 8 lettres et trouver une AP par lettre.

Ce jeu permet de réviser les connaissances sportives tout en favorisant l'échange et la curiosité.



## Consignes et déroulement

- Présenter les catégories aux enfants et expliquer les règles du jeu.
- Choisir une lettre et annoncer le top départ.
- Les joueurs remplissent chaque catégorie avec un sport ou une AP.
- Le premier enfant ayant complété l'ensemble des cases arrête la partie, comparer les réponses.
- Le joueur qui remporte la manche donne un gage sportif à tous ses adversaires.
- Compter les points :
  - Réponse unique : 2 points
  - Réponse partagée : 1 point
  - Pas de réponse : 0 point
- Recommencer avec une nouvelle lettre ou catégorie.



## Informations complémentaires

Peut se jouer en version orale avec les réponses à voix haute.



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Time's Up sportif

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°4



## Durée de l'animation

15 à 30 minutes



## Nombre de participants

Selon l'espace



## Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Stimuler la mémoire et la créativité des enfants.
- Développer les capacités d'expression orale, de synthèse et de communication non verbale.
- Découvrir ou réviser différents sports et AP.
- Favoriser la cohésion et le travail d'équipe.



## Matériel nécessaire

- Papiers et stylos.
- Récipient pour tirer les papiers.
- Chronomètre/ sablier.

## Espaces utilisés

- Moyen espace, l'enfant a besoin d'un peu d'espace autour de lui pour faire des mouvements sur place.
- Intérieur / extérieur.



## Introduction de l'activité

**Le Time's Up sportif** reprend le principe du célèbre jeu de société, en l'adaptant aux sports et aux AP.

Chaque joueur écrit 5 sports ou AP sur des papiers ou l'équipe encadrante prépare la liste à l'avance pour les enfants âgés de 6 à 8 ans. Nécessité de s'adapter à l'âge des enfants.

La partie se déroule en 3 manches :

1. Décrire le sport librement (sans dire son nom)
2. Faire deviner avec un seul mot
3. Mimer le sport



## Consignes et déroulement

### Manche 1 – Décrire librement

- Un joueur pioche un papier et décrit le sport ou l'AP sans dire son nom ni un mot de sa famille.
- Tous les autres enfants, dans chaque équipe, sautillent sur place (équilibre sur une jambe, squat etc..) pendant qu'il fait deviner le mot.
- L'équipe a 1 min pour deviner les mots.
- Passer à l'équipe suivante au bout d'1 minute.

### Manche 2 – Un seul mot

- Un joueur pioche un papier et le décrit en un seul mot pour faire deviner le sport (ex. : "ballon" pour football).
- Les équipes se basent sur la mémoire de la manche précédente.
- Tous les autres enfants, dans chaque équipe, sautillent sur place (équilibre sur une jambe, squat etc..) pendant qu'il fait deviner le mot.
- L'équipe a 1 min pour deviner les mots.
- Passer à l'équipe suivante au bout d'1 minute.

### Manche 3 – Mimer

- Un joueur pioche un papier et mime le sport sans parler ni utiliser d'objets réels.
- Tous les autres enfants, dans chaque équipe, sautillent sur place (équilibre sur une jambe, squat etc..) pendant qu'il fait deviner le mot.
- L'équipe a 1 min pour deviner.
- Passer à l'équipe suivante au bout d'1 minute.



# Cartes Duo Défis

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°5

Associer, deviner et relever des défis sportifs ludiques



## Durée de l'animation

15 à 30 minutes



## Nombre de participants

Selon l'espace



## Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Développer la rapidité d'observation et de réaction.
- Encourager la pratique physique par le jeu.
- Renforcer les connaissances sur les sports et leurs bienfaits.
- Stimuler la coopération, la mémoire et la créativité.



## Matériel nécessaire

- Jeu de cartes Duo Défis (31 cartes Duo, 20 cartes Défi, 5 cartes "Crée ton défi", 1 carte Aide). **Retrouvez le jeu de cartes dans la pochette "Cartes Duo Défis".**

## Espaces utilisés

- Moyen espace, l'enfant a besoin d'un peu d'espace autour de lui pour faire des mouvements sur place.
- Intérieur / extérieur.



## Introduction de l'activité

Le jeu Cartes Duo Défis se joue en deux phases :

1. Phase Duo : repérer rapidement deux symboles identiques ou complémentaires entre les cartes et nommer le sport correspondant pour gagner une carte "Défi".
2. Phase Défi : relever le défi inscrit sur la carte pour marquer des points.
3. Les défis peuvent être :
  - Mime d'un sport
  - Défi physique à réaliser
  - Question sur les bienfaits de l'AP
  - Création d'un nouveau défi

Ce jeu favorise l'engagement actif et la découverte des sports de manière ludique.



## Consignes et déroulement

- Mélanger les cartes "Défi" et les cartes "Duo".
- Distribuer 1 carte "Duo" face cachée à chaque joueur.
- Disposer un paquet de carte "Duo" et "Défi" au centre
- Retourner la carte de la pioche "Duo" et les enfants doivent repérer le symbole identique ou complémentaire.
- Le joueur le plus rapide nomme le sport et gagne une carte "Défi"
- Lorsque que la pile des cartes "Duo" est finie, la phase "Défi" commence.
- Lors de la phase "Défi", chaque joueur choisit et réalise un défi de sa carte pour la conserver.
- Le joueur conserve la carte si le défi est réussi, sinon la remettre hors jeu.
- Fin de partie : le joueur ayant le plus de cartes "Défi" gagnées est le vainqueur.



## Informations complémentaires

- Les enfants peuvent associer des symboles identiques ou complémentaires. Lorsqu'un joueur identifie 2 symboles complémentaires, il doit nommer le sport correspondant pour obtenir 2 cartes "Défi". ex: ballon + panier de basket.



# Jeu bouge +

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°6

Jeu de société pour bouger et apprendre en s'amusant



**Durée de l'animation**

15 à 30 minutes



**Nombre de participants**

Selon l'espace



**Âge des participants**

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Promouvoir l'AP et les modes de vie sains.
- Faire passer des messages de santé publique de manière ludique.
- Favoriser l'engagement et la participation collective.



## Matériel nécessaire

- Le plateau, **retrouvez le jeu dans la mallette "Agir pour les jeunes"**.
- Un dé, des pions.
- Un téléphone avec internet.

## Espaces utilisés

- Moyen espace l'enfant a besoin d'un peu d'espace autour de lui pour faire des mouvements sur place.
- Intérieur / extérieur.



## Introduction de l'activité

Développé par Azur Sport Santé en 2017, le Jeu Bouge + est un jeu de société grand de 4m par 4m où les participants deviennent les pions. Ici, il est représenté sous forme de mini plateau de jeu.

Combiné à un site web interactif, il alterne questions éducatives et défis physiques pour encourager la pratique régulière d'AP.

Les niveaux de difficulté sont basés sur les recommandations de l'OMS : 30 à 60 minutes d'AP modérée, 5 jours/semaine.

Différents niveaux existent selon l'âge et le niveau de pratique, permettant une adaptation à tous les publics.



## Consignes et déroulement

- Définir le nombre de joueurs et le niveau de chacun via l'application.
- Lancer le dé virtuel ou physique et avancer sur le plateau.
- En fonction de la couleur de la case du plateau, la sélectionner sur l'application.
- Réaliser l'exercice physique et/ou répondre à une question qui apparaît.
- Si le défi est réussi ou si la réponse est correcte, avancer d'une case supplémentaire.
- Gagner en arrivant en premier sur la dernière case, pile au bon compte.



## Informations complémentaires

Possibilité de raccourcir la partie en supprimant la règle du "pile pour gagner".



Outil créé par : Azur Sport Santé  
Pour y accéder scanner ce QR code.





# Dictée sportive

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°7



## Durée de l'animation

15 à 30 minutes



## Nombre de participants

Selon l'espace



## Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Promouvoir l'AP.
- Renforcer les apprentissages scolaires.
- Stimuler la motivation et le plaisir d'apprendre.



## Matériel nécessaire

- Une feuille avec une dictée.
- Un cahier et un crayon par enfant.

## Espaces utilisés

- Grand espace, l'enfant a besoin de beaucoup d'espace autour de lui pour se déplacer jusqu'au texte de la dictée.
- Intérieur / extérieur.



## Introduction de l'activité

La dictée sportive est une activité qui combine apprentissage et AP ludique.

Elle consiste à afficher un texte à distance de la classe, que les enfants doivent aller lire avant de revenir l'écrire dans leur cahier. Pour y accéder, ils se déplacent en suivant une consigne (par exemple, sauter à pieds joints).



## Consignes et déroulement

- Le texte est affiché à un endroit éloigné de l'espace où se trouvent les enfants.
- Les élèves se déplacent uniquement pour aller consulter la dictée.
- Les déplacements se font en sautant à pieds joints, etc.
- Après lecture, chacun revient à sa place pour écrire dans son cahier.
- Les allers-retours sont libres et peuvent être répétés autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que le texte soit retranscrit correctement.



## Informations complémentaires

- Modifier les déplacements (cloche pieds, marcher sur un fil, en grenouille etc....).



Outil créé par : Education 21  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Force 4 activités

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°8



## Durée de l'animation

15 à 30 minutes



## Nombre de participants

Selon l'espace



## Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Promouvoir l'AP.
- Renforcer les apprentissages scolaires
- Stimuler la motivation et le plaisir d'apprendre.



## Matériel nécessaire

Le matériel de la fiche d'activité.

## Espaces utilisés

- Grand espace, l'enfant a besoin de beaucoup d'espace autour de lui pour se déplacer jusqu'au texte de la dictée.
- Intérieur / extérieur.



## Introduction de l'activité

Le site force 4 est un programme mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie et soutenu par le Gouvernement du Québec. Il a pour objectif de soutenir les écoles afin d'offrir des idées et des outils pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour. Il s'inscrit dans le cadre de la mesure 15023 À l'école on bouge. Dans cette partie vous trouverez 45 fiches d'activités.



## Consignes et déroulement

- Sélectionner une fiche d'activité.
- Lire le déroulement de la fiche d'activité pour connaître les modalités de sa mise en place.



## Informations complémentaires

Le site propose une section dédiée contenant des outils pratiques pour intégrer les pauses actives au sein de la classe, facilitant à la fois leur organisation et leur mise en valeur visuelle.



Outil créé par : Force 4  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# 2Pass4Health

Apprendre en  
bougeant  
Fiche n°9



## Durée de l'animation

20 à 30 minutes



## Nombre de participants

Selon l'espace



## Âge des participants

6 à 15 ans



## Objectifs de l'activité

- Différencier les comportements actifs et sédentaires, et comprendre leur impact sur la santé.
- Développer la capacité d'analyse tout en étant en mouvement.



## Matériel nécessaire

- Jeu de cartes, **retrouvez le jeu dans la pochette "2Pass4Health"**.
- Option 1 : le projeter sur tableau blanc et prévoir 2x15 aimants de 2 couleurs différentes.
- Option 2 : imprimer 2 plateaux (idéalement A3).

## Espaces utilisés

- Petit espace.
- Intérieur.



## Introduction de l'activité

Ce jeu de cartes a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ Sport "Promoting Physical Activity at Secondary School for Health" (2PASS 4HEALTH) coordonné par l'Université de Pau et des Pays de l'Adour. Cet outil se présente sous la forme d'un jeu de cartes simple et illustrée. Cette activité ludique permet aux enfants de mieux comprendre la différence entre comportements actifs et comportements sédentaires, tout en s'amusant en équipe. À travers un jeu de cartes à classer, ils apprennent à identifier des habitudes de vie et à réfléchir à leur impact sur la santé. Le format dynamique, basé sur le relais et la coopération, combine réflexion et mouvement pour ancrer les apprentissages de manière vivante et participative.



## Consignes et déroulement

- Diviser la classe en équipes et les placer en ligne, à distance du tableau.
- Le premier élève de chaque équipe pioche une carte, identifie les deux comportements illustrés et vient placer la carte au bon endroit sur le plateau (comportement actif / comportement sédentaire).
- L'élève revient et passe le relais au suivant.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les cartes soient placées.
- Vérifier collectivement les réponses et expliquer si besoin.
- Chaque bonne réponse rapporte 1 point ; l'équipe avec le plus de points gagne.



## Informations complémentaires

Le site met à disposition une rubrique regroupant des outils essentiels pour intégrer les pauses actives au quotidien en classe, tant pour leur organisation que pour l'aménagement visuel de l'espace.

Outil créé par : Université de Pau  
soutenue par Erasmus+ Sport  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# *Apprendre aux jeunes à bouger pour leur santé*



# Sommaire

Infographies : ONAPS .....	<b>p.70</b>
Infographies : SERO .....	<b>p.71</b>
Infographies : Azur Sport Santé .....	<b>p.72</b>
Infographies : UNSS 35 .....	<b>p.73</b>
Infographies : Comité de Paris de la Ligue contre le cancer .....	<b>p.74</b>
Infographies : Lig'Up .....	<b>p.75</b>
Infographies : Milan Jeunesse .....	<b>p.76</b>
Infographies : Assureurs Prévention .....	<b>p.77</b>





### Recommandations AP



#### Support

Affiches



#### Structure

ONAPS



#### Âge concerné

A partir de 9 ans



### Présentation de la structure

L'ONAPS (Observatoire National de l'AP et de la Sédentarité) est un centre national de référence pour recueillir, analyser et diffuser les connaissances sur l'AP et la sédentarité en France.

Il agit en appui des politiques publiques, notamment dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport Santé.



### Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- 9 affiches de sensibilisation

Ce sont des outils simples et efficaces vous permettant de promouvoir l'AP et de lutter contre la sédentarité.

Conçues à partir de données scientifiques et de recommandations officielles, elles délivrent des messages clairs, visuels et accessibles à tous. Elles sont utilisables en milieu scolaire ou associatif.

Elles visent à informer, interpeller et inciter au passage à l'action.

**Retrouvez les infographies dans la pochette "Infographies".**

Outil créé par : ONAPS  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Infographies

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°2

## AP ou sédentarité ?



**Support**  
Affiches



**Structure**  
SERO



**Âge concerné**  
6 à 9 ans



### Présentation de la structure

SERO (Structure d'Expertise Régionale de l'Obésité) est basée en Occitanie. Elle contribue à l'organisation de l'offre de soins et à la prévention en Occitanie avec les CSO, pour les enfants et les adolescents en situation de surpoids et d'obésité.

Cette structure a pour mission d'améliorer leur prise en charge et leur qualité de vie.



### Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- 1 affiche : AP ou sédentarité, savez-vous faire la différence ?

Cet outil illustre, de façon simple et imagée, les recommandations en matière d'AP et de sédentarité, pour les enfants de 6 à 9 ans.

Cette affiche est là pour inspirer, informer et motiver les enfants à bouger chaque jour !

**Retrouvez l'infographie dans la pochette "Infographies".**

Outil créé par : SERO  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Infographies

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°3

Supports visuels pour comprendre, motiver et agir



**Support**  
Affiches



**Structure**  
Azur Sport Santé



**Âge concerné**  
6 à 15 ans



## Présentation de la structure

Azur Sport Santé est le centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé, reconnu par l'ARS et la DRAJES PACA. Le but est de promouvoir l'AP comme outil de santé tout au long de la vie.



## Dans les QR codes ci-dessous, vous trouverez :

- L'affiche sur "la littératie physique"
- Les affiches sur "Bouger plus, oui mais pourquoi ?"

Ces outils illustrent, de façon simple et imagée, les recommandations en matière d'AP et de sédentarité.

**Retrouvez les infographies dans la pochette "Infographies".**

Outils créés par : Azur Sport Santé. **Pour y accéder scanner ces QR codes.**



Affiche : littératie physique



Affiches : "Bouger plus, oui mais pourquoi ?"

# Infographies

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°4

Tu savais que ...



**Support**  
Affiches



**Structure**  
UNSS 35



**Âge concerné**  
6 à 15 ans



## Présentation de la structure

L'UNSS Bretagne est engagée depuis plusieurs années dans la sensibilisation à la santé des jeunes.

Avec l'appui de spécialistes (Pr François Carré, Dr Sophie Chapelet), elle a créé la campagne « Tu savais que... », composée de supports simples et ludiques pour promouvoir l'AP et réduire la sédentarité dans les établissements scolaires.



## Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- 17 affiches (format A3, plastifiables) avec slogan, justification scientifique et QR code.
- 17 capsules vidéo (2-3 min) fonctionnant en miroir avec les affiches.
- Des idées d'animations pour exploiter les supports :
  - Campagne de 17 semaines (1 affiche + 1 vidéo par semaine).
  - Affichage progressif dans le hall, le self, la salle des profs.
  - Utilisation en réunions, assemblées générales, journées portes ouvertes.
  - Activités ludiques : course d'orientation, randonnée thématique, escaliers transformés avec slogans et QR codes.

Ces outils ont pour objectif de sensibiliser les jeunes et l'ensemble de la communauté éducative aux enjeux de santé publique liés à l'AP et à la sédentarité, grâce à des supports simples, ludiques et scientifiquement validés.



Outil créé par : UNSS 35  
Pour y accéder scanner ce QR code.

# Infographies

## Bien dans mes baskets

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°5



### Support

Affiches



### Structure

Comité de Paris de la Ligue  
contre le cancer



### Âge concerné

6 à 11 ans



## Présentation de la structure

Le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer propose deux programmes « PLAISIR ET VITAMINES » et « BIEN DANS MES BASKETS » à destination des enfants.

Cette plateforme propose une riche collection de supports visuels et pédagogiques (affiches, livrets, guides) pour sensibiliser aux bonnes pratiques autour de la nutrition, l'AP, le sommeil, et bien plus encore. Parfaits pour enrichir un référentiel à destination des enseignants.



## Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- Un carnet de jeux "Bien dans mes baskets".
- 11 affiches "Bien dans mes baskets" sur l'AP
- 14 affiches "Plaisir et Vitamines" sur la nutrition
- 9 affiches "1,2,3, Sommeil !" sur le sommeil.

Ces affiches et ce carnet visent à éduquer de manière ludique et visuelle autour des trois piliers essentiels de la santé des enfants : bouger, bien manger et bien dormir.

Outil créé par : Comité de Paris de la Ligue contre le cancer  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Infographies

CLAP Santé

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°6



## Support

Mini magazine



## Structure

La Ligue contre le cancer



## Âge concerné

6 à 15 ans



## Présentation de la structure

Lig'up est une plateforme qui propose des outils utiles à la préparation de séances de prévention et d'éducation à la santé dans lequel vous pourrez retrouver : dossiers pédagogiques, projets pédagogiques, expériences partagées...



## Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- 1 magazine qui aide les enfants à faire la différence entre le sport et l'AP, et à comprendre pourquoi bouger est essentiel pour la santé. Ils y découvriront aussi des informations sur la sédentarité, le handisport et même l'e-sport.

Ce magazine vise à éduquer de manière ludique et visuelle les enfants à bouger.

Outil créé par : La Ligue contre le cancer  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Infographies

## Bouge ta classe

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°7



### Support

Mini magazine



### Structure

Milan Jeunesse



### Âge concerné

8 à 15 ans



## Présentation de la structure

La maison d'édition Milan accompagne les enfants à chaque étape de leur vie en favorisant leurs apprentissages et leur autonomie. Ces magazines offrent à la fois des clés pour comprendre le monde, des moments de plaisir à travers le jeu et la lecture, à travers une grande variété de formats (histoires, BD, documentaires, posters, jeux, infographies).



## Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- 1 magazine avec :
  - Un poster : À quoi ça sert de faire du sport ?
  - L'actu : Cap de faire une heure d'AP par jour ?
  - Un témoignage : Au collège, Eliott pratique le sport partagé.
  - Une BD : Qui a inventé les Jeux olympiques

Ce magazine vise à éduquer de manière ludique et visuelle les enfants à bouger.

Outil créé par : Milan Jeunesse  
Pour y accéder scanner ce QR code.





# Infographies

Apprendre aux jeunes à  
bouger pour leur santé

Fiche n°8

## Bouge avec les Zactifs !



**Support**

Vidéo



**Structure**

Assureurs Prévention



**Âge concerné**

6 à 11 ans



### Présentation de la structure

Le site dédié n'est plus actif, mais la vidéo reste visionnable. Assureurs Prévention est une organisation portée par les compagnies d'assurance françaises, dont la mission est de sensibiliser le public aux risques du quotidien. Elle mène des actions et des campagnes de prévention autour de la sécurité routière, de la santé et des comportements responsables, en collaboration avec des experts et des acteurs de terrain.



### Dans le QR code ci-dessous, vous trouverez :

- 1 vidéo « Bouge avec les Zactifs ! ».

Retrouvez ici une vidéo d'animation, sur 3 enfants : Léna, Théo et Lulu. Léna et Théo deux super-héros devenus des Zactifs grâce à la pratique régulière d'AP.

Ils transmettent à leur ami Lulu des conseils et des astuces pour bouger chaque jour et découvrir les bienfaits du mouvement sur le corps et l'esprit.

Cette vidéo vise à encourager les enfants à adopter de bonnes habitudes de vie, améliorer leur concentration, leur estime de soi et leur bien-être, tout en les sensibilisant à l'importance de l'AP pour leur santé.

Outil créé par : Assureurs Prévention  
Pour y accéder scanner ce QR code.

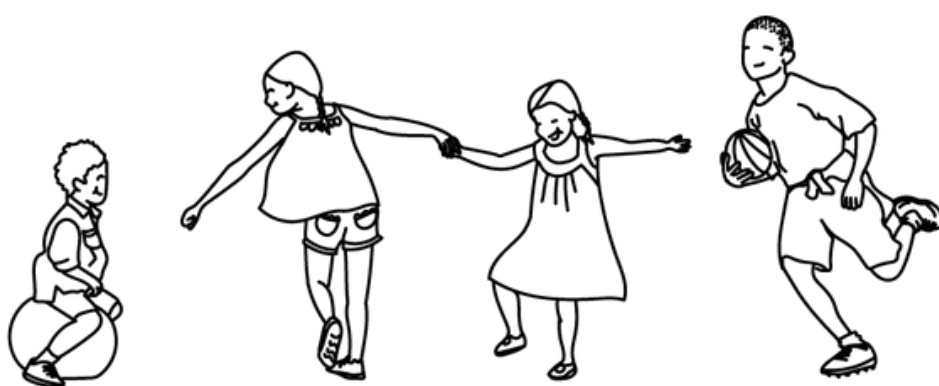


***Pourquoi  
est-ce  
important de  
bouger ?***



# Sommaire

Site internet ONAPS .....	<b>p.80</b>
Site internet Manger Bouger .....	<b>p.81</b>
Site internet ANSES .....	<b>p.82</b>
Vidéos CANOTECH .....	<b>p.83</b>
Kit handicap : CRIPS .....	<b>p.84</b>



# Ressource scientifique

Pourquoi est-ce  
important de bouger ?  
Fiche n°1



**Support**  
Site internet



**Structure**  
ONAPS



**Âge des participants**  
Adultes



## Présentation de la structure

L'ONAPS (Observatoire National de l'AP et de la Sédentarité) est un centre national de référence pour recueillir, analyser et diffuser les connaissances sur l'AP et la sédentarité en France. Il agit en appui des politiques publiques, notamment dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport Santé.



## Détails du QR code

Sur le site, explorez toute l'actualité du sport-santé et accédez à des définitions claires, des recommandations officielles, des outils pratiques et des études scientifiques de référence pour mieux comprendre et promouvoir l'AP.

Ressource fournie par : l'ONAPS  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Ressource scientifique

Pourquoi est-ce  
important de bouger ?  
Fiche n°2



**Support**  
Site internet



**Programme**  
MangerBouger



**Âge des participants**  
Adultes



## Présentation de la structure

MangerBouger est un site de référence en France pour promouvoir une alimentation saine et une AP régulière.

Porté par le Programme National Nutrition Santé, il propose des recommandations officielles et des outils pratiques pour tous les publics



## Détails du QR code

Sur le site, découvrez des recommandations officielles, des outils pratiques et des ressources scientifiques adaptées à chaque âge, pour mieux comprendre et agir au quotidien sur son niveau d'AP.

Ressource fournie par : Manger Bouger  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Ressource scientifique

Pourquoi est-ce  
important de bouger ?  
Fiche n°3



**Support**  
Site internet



**Structure**  
ANSES



**Âge des participants**  
Adultes



## Présentation de la structure

L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) est un organisme public indépendant qui évalue les risques sanitaires, informe la population et soutient la recherche. Son site diffuse des recommandations et des ressources officielles pour protéger la santé au quotidien.



## Détails du QR code

Cette page de l'ANSES explique l'importance de combiner AP régulière et réduction de la sédentarité pour maintenir une bonne santé.

Elle présente de manière claire les bénéfices concrets liés au fait de bouger davantage et de réduire le temps passé assis.

Ressource fournie par : l'ANSES  
Pour y accéder scanner ce QR code.



# Ressource scientifique

Pourquoi est-ce  
important de bouger ?  
Fiche n°4



Support  
Vidéos



Structure  
CANOTECH



Âge des participants  
Adultes



## Présentation de la structure

CanoTech est la plateforme de ressources pédagogiques du Réseau Canopé, conçue pour accompagner la formation continue des enseignants. Elle propose des vidéos, fiches et outils pratiques sur de nombreuses thématiques éducatives, dont les bénéfices de l'AP pour la santé, le bien-être et les apprentissages des enfants.



## Détails du QR code

### Vous trouverez 2 vidéos :

- L'importance de l'AP sur les fonctions cognitives. Une courte séance d'AP améliore déjà l'attention et les capacités mentales.
- L'AP à la maternelle, un vecteur de santé et de bien-être. Bouger dès la maternelle soutient le bien-être et le développement global. Le mouvement aide aussi à mieux se concentrer, apprendre et socialiser.

Ressources fournies par : Canotech.  
Pour y accéder scanner ces QR codes.





# Ressource scientifique

Pourquoi est-ce  
important de bouger ?  
Fiche n°5



**Support**  
Fichier



**Structure**  
CRIPS



**Âge des participants**  
Adultes



## Présentation de la structure

Le CRIPS Île-de-France prévention santé sida 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. Le kit pédagogique handicap a été développé en partenariat avec Pièces Jaunes.



## Détails du QR code

Ce kit pédagogique propose des pages informatives et épurées, fournissant un contenu clair et structuré sur l'inclusion des personnes en situation de handicap dans l'AP.

A destination des enseignants ou intervenants, il explique de manière accessible les enjeux liés à l'égalité, à la discrimination et à l'adaptation des pratiques sportives.

Ce guide sert à sensibiliser, outiller et accompagner la mise en place d'activités physiques inclusives au sein des établissements scolaires.

Ressource fournie par : Pièces Jaunes et CRIPS  
Pour y accéder scanner ce QR code.











## ***NOUS CONTACTER***

### ***Une question, un projet, une envie de collaborer ?***

L'équipe Azur Sport Santé reste à votre écoute pour vous accompagner dans vos projets pédagogiques, vos actions de sensibilisation ou toute initiative autour de l'AP et du bien-être à l'école.

### ***Contactez-nous***

Email : [contact@azursportsante.fr](mailto:contact@azursportsante.fr)

Téléphone : 09 78 81 10 91

Adresse : 27 Boulevard Paul Montel, 06200 Nice

Site web : [www.azursportsante.fr](http://www.azursportsante.fr)

### ***Restez informés de nos actualités, outils pédagogiques et événements :***

- Facebook : @AzurSportSante
- Instagram : @azur\_sport\_sante
- LinkedIn : Azur Sport Santé

***La vie bouge, suivons le rythme***





*Bouger, c'est prendre soin de soi...  
un pas à la fois.*



**AZUR  
SPORT.  
SANTÉ**

  
**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

*La vie bouge, suivons le rythme*

