

On a dû y aller à pied !



Écrit par l'Onaps, accompagné par La Poule qui pond

Illustré par Stéphane Nicolet

On a dû y aller à pied !



© Texte : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, accompagné par La Poule qui pond

Illustrations : Stéphane Nicolet

© 2025 - Tous droits réservés

Ce livre peut être téléchargé, partagé et imprimé gratuitement pour un usage pédagogique, personnel et non commercial.

Les supports d'impression sont disponibles ici : <https://onaps.fr/productions/alliance/>

Toute modification, utilisation commerciale ou diffusion payante est interdite sans l'autorisation des auteurs.

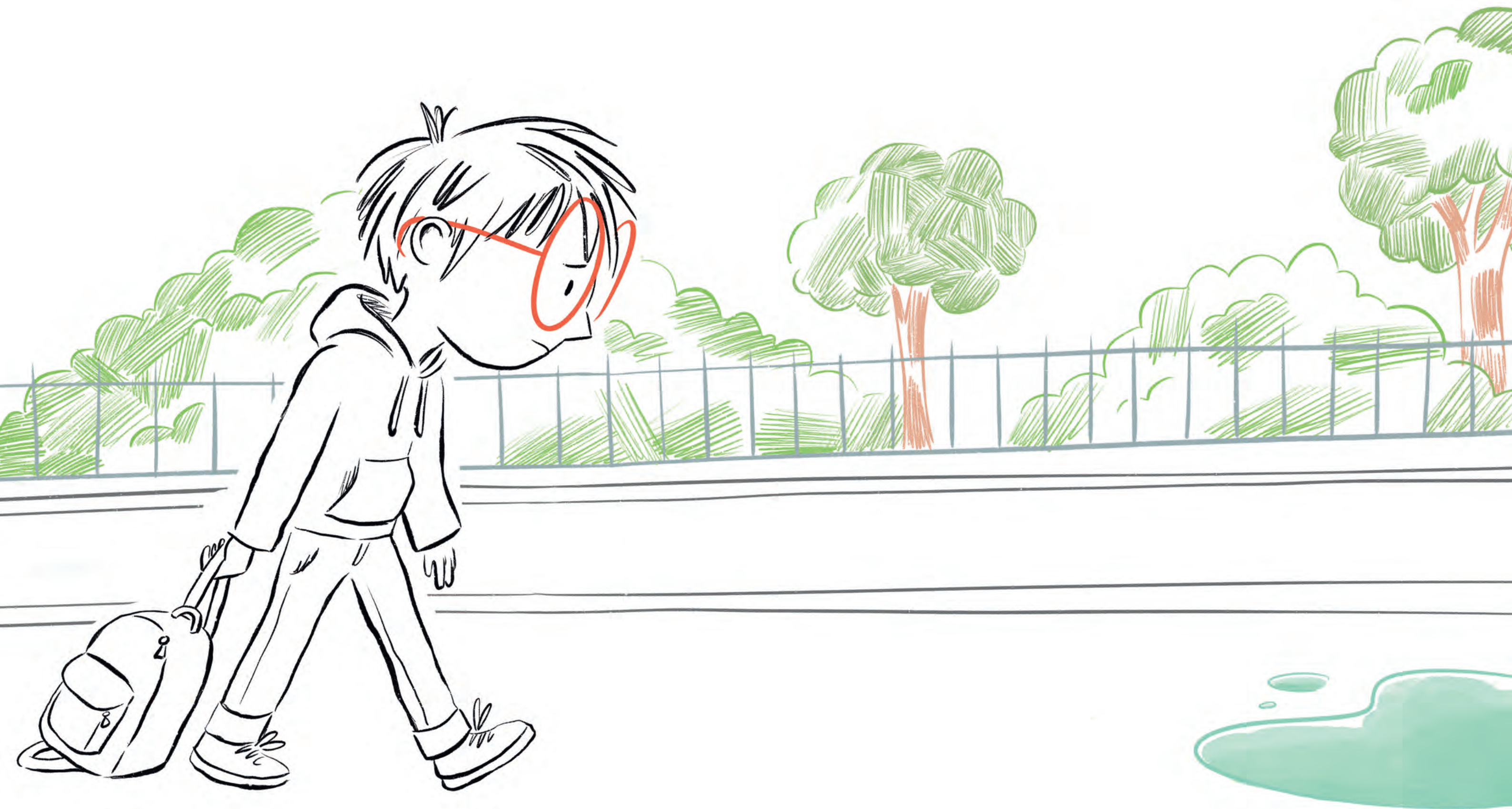
Dépôt légal : Octobre 2025

Contact : contact@onaps.fr



Salut, moi c'est Léo !
Ma journée a très mal commencé...

Au moment de partir à l'école,
la voiture était en panne. On a dû y aller à pied...
Non, mais franchement ! À pied !



Moi je n'aime pas marcher, ça m'ennuie...
Et en plus, il avait plu, il y avait des flaques d'eau partout
sur le trottoir. Obligé de sauter par-dessus !

Et là, après quelques sauts, un drôle de personnage
est apparu. Elle s'appelle Énergie.
Ensemble, on a couru et sauté en riant
jusqu'à l'école ! Trop cool, non ?



À la récré, j'ai retrouvé mon amie Zoé sur notre banc préféré.

Elle m'a proposé d'aller jouer au ballon avec les autres.
D'habitude, je lui dis non, parce que j'ai peur de ne pas
être assez bon... Mais aujourd'hui, c'est différent, Énergie
m'a encouragé, alors j'ai dit oui !



On a joué tous ensemble, c'était super !
Tout à coup, un nouveau personnage a surgi à mes côtés.
Elle s'appelle Confiance.
Avec elle, je vais pouvoir dire oui plus souvent à Zoé.



Après l'école, on est allé au parc.
D'habitude, pendant que les adultes discutent,
je joue sur ma tablette.

Mais aujourd'hui, impossible !
Énergie et Confiance n'arrêtaient pas de me cacher
l'écran ! Alors, j'ai posé ma tablette.

C'est vrai qu'au parc, il y a plein de jeux.
Avec Énergie et Confiance, je me suis lancé sur
le grand toboggan !
Je n'avais encore jamais osé le faire.



C'était génial !
Je me suis même fait un nouveau copain.
C'est là que Partage est apparu !
Avec lui, on est parti à la rencontre des autres enfants.



Une fois rentré à la maison, j'ai laissé tomber toutes mes affaires par terre. Mes parents m'ont demandé de les ranger. Pff, le rangement, ce n'est pas trop mon truc... Mais bon, de temps en temps, il faut bien les aider.



Alors j'ai tout ramassé... j'ai même rangé leurs chaussures et les clés de voiture qui traînaient. C'est là que j'ai vu Autonomie. Elle m'a proposé plein de défis à faire tout seul !

On a commencé par une partie de basket-linge sale !
Accompagné d'Autonomie, Énergie, Confiance et
Partage, j'étais bien entouré, et j'ai rangé
ma chambre en deux temps, trois mouvements !



Après, on a inventé une danse pour mimer la poésie de l'école. J'ai même réussi à la réciter en entier devant ma famille !

La journée était presque finie, plus que le brossage de dents. Deux minutes... c'est long ! Mais en faisant le boogie-woogie, c'est passé beaucoup plus vite !



Alors, tu vois, même si ma journée avait mal commencé,
finalement, je me suis bien amusé !

Et surtout maintenant, j'ai quatre nouveaux amis pour
m'accompagner, Énergie, Confiance, Partage et Autonomie !

Demain, même si la voiture est réparée, c'est sûr,
je vais demander si on peut retourner à l'école à pied ou...
pourquoi pas à vélo !





Aujourd'hui, j'ai eu des comportements que l'on appelle « comportements sédentaires ». Ce sont tous les moments que j'ai passé assis ou allongé, sans compter ceux où j'ai dormi.

J'étais assis sur le banc à l'école.



J'ai regardé une vidéo sur la tablette allongé dans le parc.



J'étais assis pour travailler en classe.

Voici d'autres exemples de comportements sédentaires :



ET TOI, AS-TU EU DES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES AUJOURD'HUI ? LESQUELS ?



ÉNERGIE



CONFIANCE



AUTONOMIE

Mais en me levant et en bougeant dès que j'en avais l'occasion, j'ai eu plus d'énergie, plus de confiance en moi, j'ai partagé de bons moments avec mes amis, j'en ai rencontré de nouveaux et je suis devenu plus autonome.

PARTAGE



COMME MOI, ESSAIE DE TE LEVER ET DE BOUGER DÈS QUE TU EN AS L'OCCASION !

En allant à l'école à vélo ou à pied



En jouant dans la cour de récré

À la maison, en aidant et en te lançant des défis



En jouant au parc

ET TOI, QUELLES SONT TES IDÉES POUR BOUGER EN T'AMUSANT ?

La production de ce livre « On a dû y aller à pied ! » a été pilotée par l'Onaps dans le cadre du projet ALLIANCE-EIPSaE « Faire Alliance pour améliorer la santé des plus jeunes ».

Ce projet associe de nombreux partenaires et financeurs : l'Université Jean Monnet Saint-Étienne, l'Université Clermont Auvergne, l'Université Claude Bernard Lyon 1, les académies de Lyon, Clermont-Ferrand et Grenoble, l'Onaps, les comités départementaux Loire et Rhône de la Ligue Nationale contre le Cancer, l'Agence Régionale de Santé Auvergne Rhône-Alpes, la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives, l'Institut National du Cancer, l'Institut pour la Recherche en Santé Publique, l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires et la Fondation de l'Université Jean Monnet.

Plus largement, **à travers ALLIANCE-EIPSaE, l'Onaps s'engage à outiller la communauté éducative sur les enjeux liés à l'activité physique et à la sédentarité.**

Dans cette perspective, plusieurs productions ont déjà été réalisées :

- **un plaidoyer** « Activité physique et sédentarité : mieux comprendre pour mieux agir »,
- **une mallette d'outils pédagogiques** pour sensibiliser les plus jeunes,
- **des fiches actions** à destination des porteurs de projets (enseignants, éducateurs, collectivités territoriales...),
- **un autre livre jeunesse** consacré à l'activité physique, « Et si j'imaginais... ».

L'ensemble de ces productions est accessible sur le site de l'Onaps :



Pour aller plus loin

Ce livre existe aussi en version animée.

À découvrir ici : <https://www.youtube.com/@onaps5832/videos>



Un immense merci à toutes celles et ceux qui ont rendu possible cette belle histoire collective :

L'équipe de l'Onaps :

▪ Nolwenn Chesnais (cheffe de projet), Lucile Bruchet, Maël Dec, Pauline Demonteix, Alicia Fillon, Ancelin L'Hermitte et Léa Patoux.

L'équipe projet :

- Valentin Mathé, pour ses sessions de réflexion sur les scénarios et ses conseils précieux,
- Chloé Sanchez, pour son accompagnement et sa relecture attentive,
- Stéphane Nicolet, pour ses illustrations pleines de vie,
- Quentin Fossaert, pour l'animation,
- Thibault Degant, pour le son,
- Chloé Breit, pour sa voix qui donne vie à Léo et Zoé.

Un merci tout particulier aux équipes pédagogiques des écoles Aristide Briand (Clermont-Ferrand) et Marguerite et Madeleine Mallet (Neuvéglise-sur-Truyère) : vos idées et vos conseils précieux ont contribué à poser les bases de ce livre.



D'habitude, Léo est souvent assis.
Mais aujourd'hui, tout ne se passe pas comme prévu !
De drôles de petits personnages apparaissent
à ses côtés à chaque fois qu'il se met en mouvement...

