

Et si j'imaginais...

illustré par Stéphane Nicolet



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

Illustré par Stéphane Nicolet

Et si j'imaginais...

© 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/>

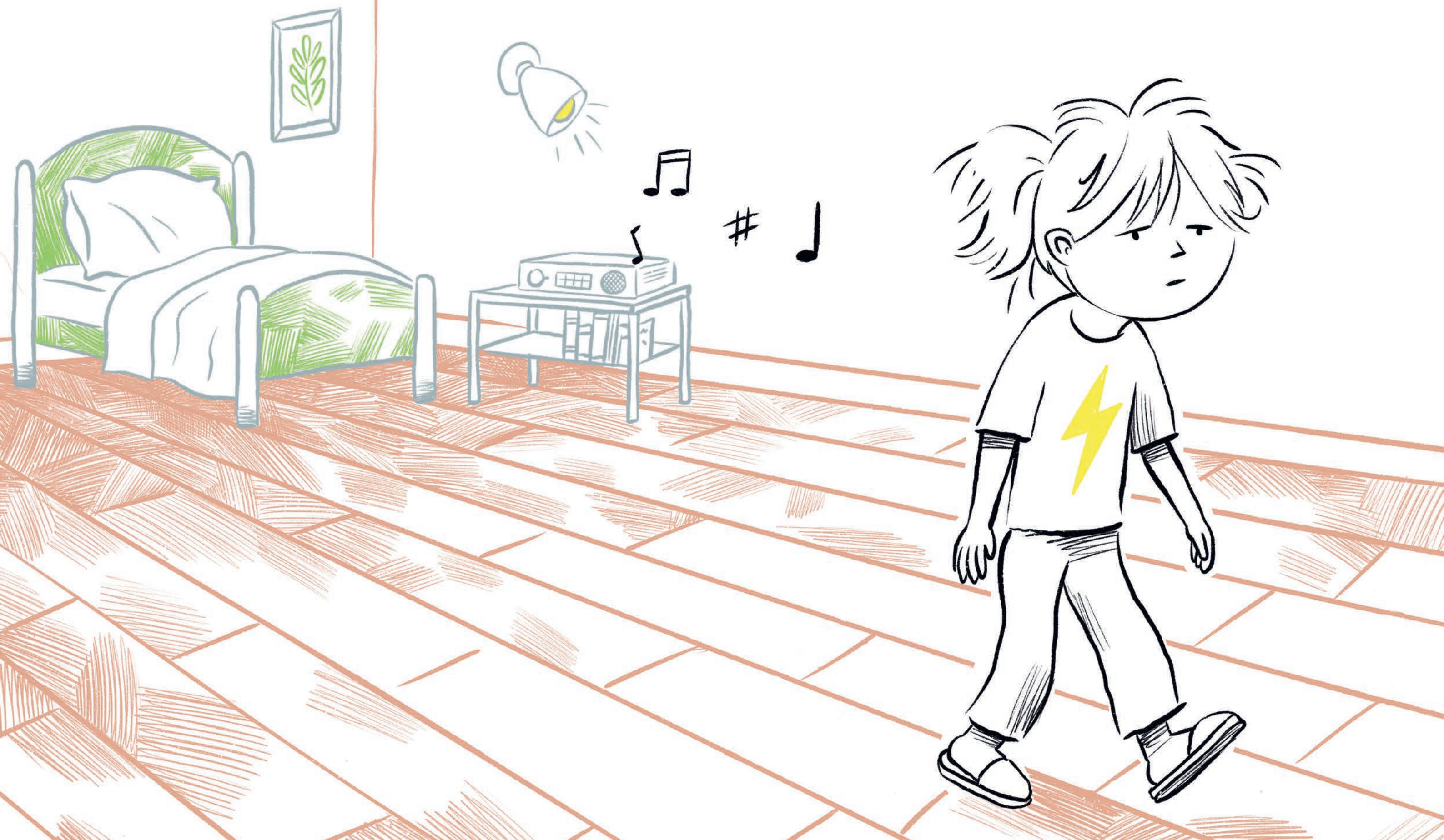
Toute modification, utilisation commerciale ou diffusion payante est interdite sans l'autorisation des auteurs.

Dépôt légal : Octobre 2025

Contact : contact@onaps.fr



Ce matin, Zoé ouvre les yeux...
mais elle est encore toute fatiguée.
Elle traîne des pieds, c'est dur de se réveiller !



Soudain, elle entend sa chanson préférée à la radio.
Dès les premières notes, elle attrape un micro et d'un bond,
elle entre en scène.

Voilà Zoé, la chanteuse. Elle danse, chante, et hop !
En piste, pour bien démarrer la journée.



Sur le chemin de l'école, Zoé, encore pleine d'énergie,
se demande : « et si ce panneau devenait... »



« ... un panneau : Attention, crocodiles affamés ! »
Elle court, bondit de rocher en rocher, évite les crocodiles...
Ouf ! Elle a réussi à traverser la rivière infernale.
Zoé l'aventurière est tout essoufflée...
Elle s'est bien amusée !



Arrivée à l'école, elle retrouve son ami Léo.

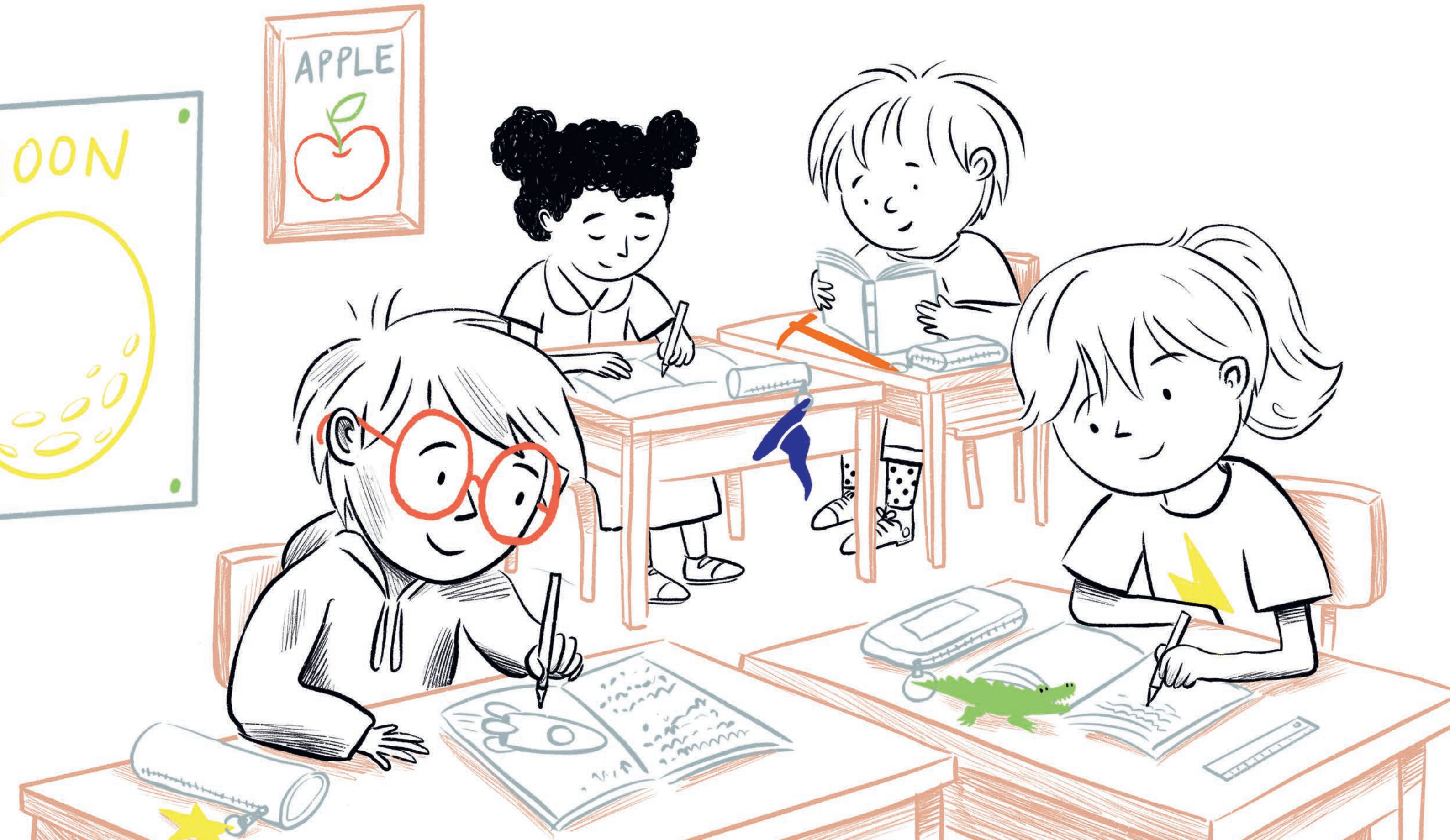
Ensemble, ils rejoignent les autres enfants qui vivent déjà mille aventures : des sorciers jettent des sorts, des explorateurs escaladent la montagne et des super-héros zigzaguent entre les arbres.

Zoé et Léo, en bons astronautes, s'élancent et rebondissent sur la lune !



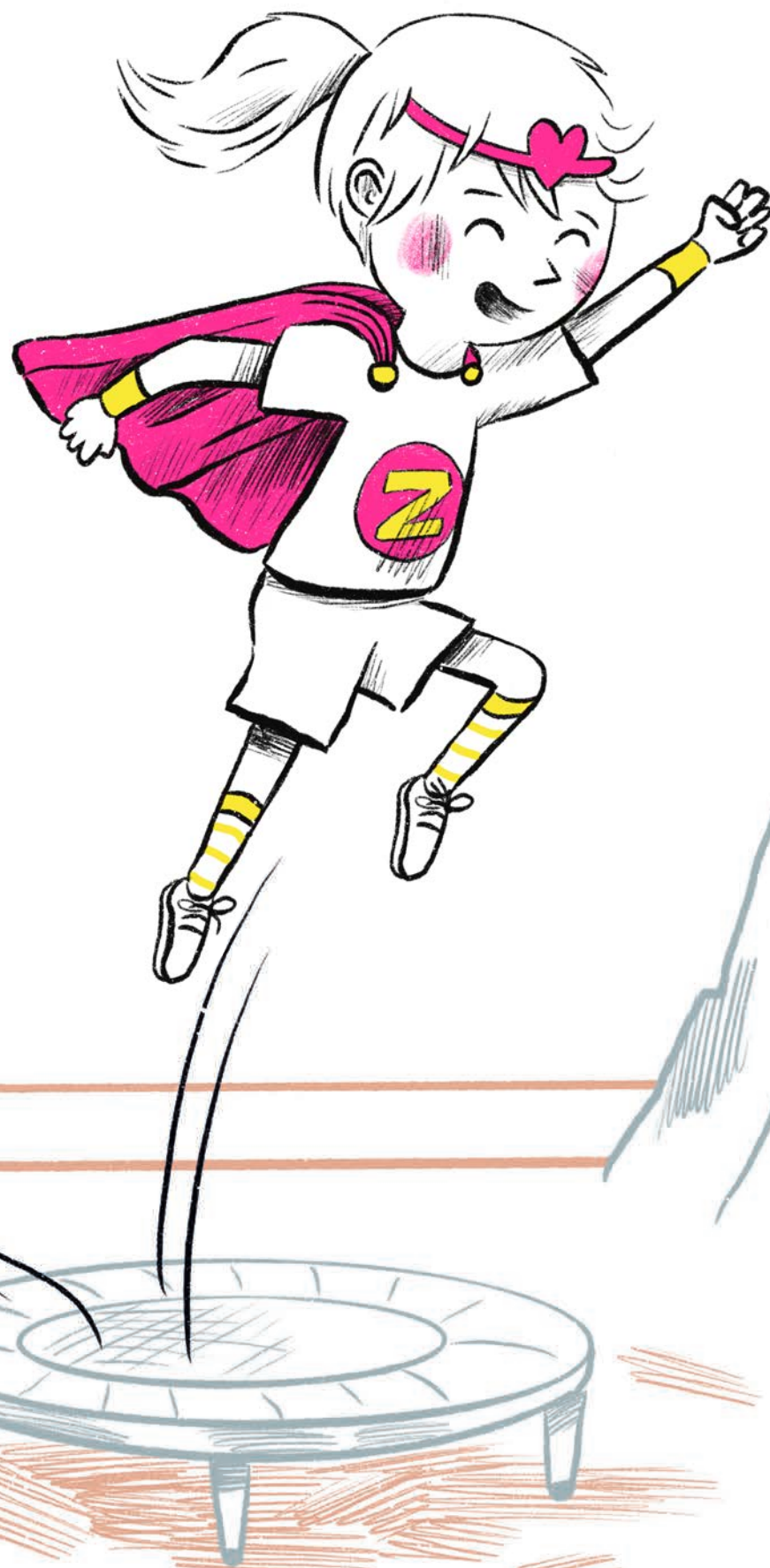
Driiiiing ! Tout le monde en classe !

Maintenant que tous les enfants ont couru,
grimpé, sauté et se sont défoulés,
il est bien plus facile et agréable de travailler.



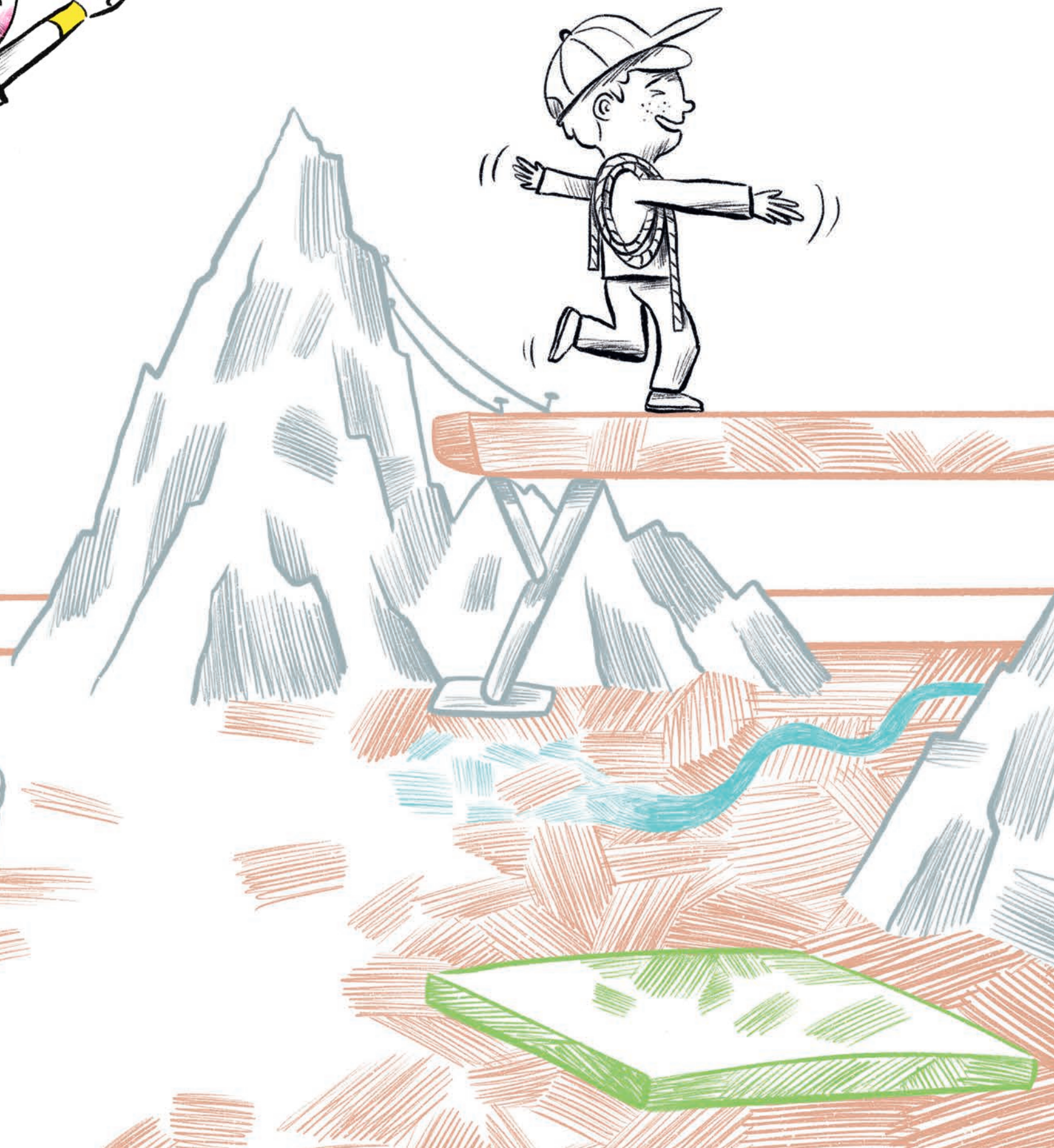
À présent, c'est l'heure de faire du sport !
Au début, Zoé n'a pas très envie
de faire les exercices...





Mais dès le premier saut,
elle s' imagine être une superhéroïne !
Elle gagne en confiance, saute de plus en plus haut et réussit
même une nouvelle figure.

Pendant ce temps, ses amis traversent
un canyon et explorent de nouvelles grottes.
Plus personne ne veut s'arrêter !



Sur le chemin du retour, direction le parc. Zoé se sent super bien et déborde d'énergie ! Elle est prête à explorer un nouveau monde. Dès son arrivée, elle rencontre plein d'amis.

C'est parti pour naviguer sur le bateau pirate, s'envoler dans la soucoupe volante, affronter les chutes Toboggan et se faufiler dans la vallée enchantée sur sa trottinette magique.



Avant de se coucher, Zoé ouvre sa boîte
à souvenirs pour revoir toutes ses aventures.

Toute la journée, grâce à son imagination,
elle s'est amusée en bougeant.

Elle a hâte de pouvoir réexplorer ses mondes imaginaires
et en inventer de nouveaux... dès demain !



Pendant toutes ses aventures dans ses mondes imaginaires, Zoé faisait de l'activité physique, son corps était en mouvement.

Sauter
Bondir



Faire de
la gymnastique

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT
PRENDRE PLEIN DE
FORMES DIFFÉRENTES !**

Danser
Tourner



Marcher
Courir



Faire de
la trottinette

Lorsque Zoé était essoufflée,
qu'elle avait les joues rouges ou qu'elle transpirait,
l'activité était plus intense !

**ET TOI, AS-TU PRATiqué UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AUJOURD'HUI ?
AS-TU ÉTÉ ESSOUFFLÉ(E), EU LES JOUES ROUGES ET/OU TRANSPIRÉ ?**



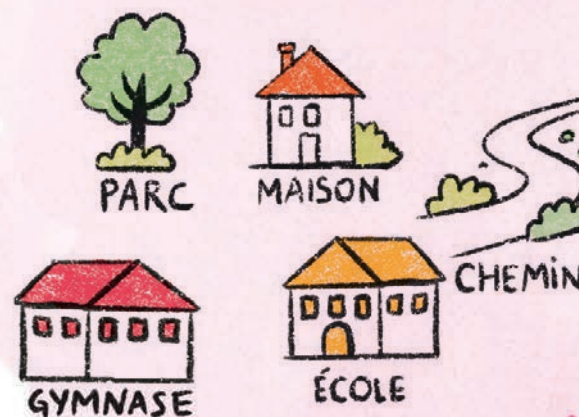
En faisant de l'activité physique,
Zoé a rempli sa malle aux trésors...



BIEN-ÊTRE
JOIE
CONFIANCE EN SOI
PARTAGE
ÉNERGIE
CONCENTRATION

**COMME ZOÉ ET SES AMI(E)S,
ESSAIE DE BOUGER :**

**OÙ QUE
TU SOIS !**



**UNE HEURE
PAR JOUR**



en une ou plusieurs fois,
en étant essoufflé(e),
en transpirant et/ou
en ayant les joues rouges.

**TOUS LES JOURS
DE LA SEMAINE**

SEMAINE 12	
LUNDI	✓
MARDI	✓
MERCREDI	✓
JEUDI	✓
VENDREDI	✓
SAMEDI	✓
DIMANCHE	✓

**ET TOI,
QUELS MONDES
IMAGINAIRES
PEUX-TU INVENTER
POUR BOUGER
EN T'AMUSANT,
SEUL(E) OU
AVEC TES AMI(E)S ?**



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 la sédentarité, « On a dû y aller à pied ! ».

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.



Grâce à son imagination débordante, Zoé transforme
chacun de ses mouvements en aventure extraordinaire.

En courant, sautant, dansant et explorant,
Zoé découvre qu'être active,
c'est aussi s'amuser, rêver et se sentir bien.

