

Une « semaine olympique » dans les écoles pour lutter contre la sédentarité

Promouvoir la pratique sportive chez les plus jeunes pour lutter contre la sédentarité, c'est le but de la 5^e édition de la « semaine olympique et paralympique », portée par Paris 2024, le collectif Pour une France en forme et l'Éducation nationale.

Elle se déroulera à partir de demain et s'achèvera le 6 février, sur le thème de la santé, dans les écoles, collèges et lycées qui souhaitent y participer.

Au programme, trente minutes d'activité physique quotidienne en compagnie de grands champions français. Des exercices simples et ludiques à reproduire. Chacun de ces rendez-vous, animés par des sportifs de renom, seront proposés en live, sur la page Facebook de Paris 2024, une fois par jour pendant le temps scolaire, ainsi que sur le site internet generation.paris2024.org

Des athlètes se rendront également dans les écoles ou centres de loisirs, à l'image

d'Alain Bernard. Le nageur, triple médaillé olympique aux JO de Pékin, sera mercredi après-midi au centre de loisirs Fontonne-Boissier d'Antibes, ville jumelée avec Olympie, en Grèce, berceau des compétitions sportives, accompagné de l'athlète Christophe Kalfayan, et vendredi dans une école. L'occasion de rappeler combien « le sport est un moyen de s'épanouir et de se dépasser. Les enfants sont très réceptifs. Ces moments d'échanges sont toujours géniaux », se réjouit Alain Bernard.

« Un enfant sur 5 est en surpoids »

Au-delà de cette semaine, les organisateurs espèrent susciter une réelle prise de conscience et poser les jalons d'un nouveau mode de vie.

« Aujourd'hui un enfant sur cinq est en surpoids ou obèse et le confinement n'a fait qu'aggraver les choses », rappelle le docteur Michel Cymes, ambassadeur santé du collectif Pour une France



La «semaine olympique et paralympique» portée le comité d'organisation des Jeux de Paris 2024 débute ce lundi.

(Photo Paris 2024)

en forme, qui espère que l'opération servira aussi à convaincre les parents que bouger est bon pour eux. « L'idée de cette semaine c'est d'impliquer et fédérer les écoles, résume la Vénétoise Odile Diagana, athlète, coordina-

trice de l'association Azur Sport Santé, également membre du collectif Pour une France en forme. « Selon les recommandations de l'organisation mondiale de la Santé, les enfants devraient faire une heure d'activité

physique par jour. Or 8 enfants sur 10 ne la font pas. Qu'ils pratiquent au minimum trente minutes d'activité physique à l'école permet, avec ce qu'ils font en dehors, à la maison, sur le chemin de l'école, d'attein-

dre l'heure sur une journée. C'est encore plus important en cette période de crise sanitaire car l'inactivité est un véritable fléau. Il faut éveiller les consciences », insiste la spécialiste des épreuves combinées, qui a détenu le record du monde du pentathlon.

« Un enfant qui bouge arrive mieux à se concentrer »

Courir, sauter, marcher, ces trente minutes peuvent se faire dans la cour de récréation, lors d'un jeu, et ne nécessitent pas de matériel. Des fiches outils à destination des enseignants sont téléchargeables sur le site generation.paris2024.org

« Un enfant qui bouge ne sera pas plus excité », rassure Michel Cymes. Selon les professeurs de l'Académie de Créteil qui ont déjà expérimenté les trente minutes d'activités par jour en plus des cours d'éducation physique, « les élèves sont plus attentifs, plus calmes et plus épanouis ».

M. T.