



Permet de mettre en place des actions de promotion de l'AP et de lutte contre la sédentarité



Jourdan, D. (2007). L'éducation à la santé à l'école. Apprendre à faire des choix libres et responsables. Les Tribunes de la santé, 16, 53-59. <https://doi.org/10.3917/seve.016.0053>

Exemple de dispositif de promotion d'AP à l'école



Encourager les enfants à adopter un mode de vie actif, régulier et durable

- 15 min de marche ou de course à pied dans la cour de récréation à tout moment de la journée
- gratuit et accessible à tous

PAUSES ACTIVES

Peut s'agrémenter d'autres dispositifs clé en main tels que :



www.azursportsante.fr/initiatives/jebougealecole/

JE BOUGE + à l'école

Pour un mode de vie actif, tout au long de la vie

L'importance de faire bouger les enfants !



AZUR SPORT SANTE
Centre de ressources et d'expertises

Les recommandations de l'OMS (2020)



4 enfants sur 5 ne pratiquent pas une AP quotidienne

Près de 25% des enfants passent plus de 3h/jour devant un écran

Lutte contre la sédentarité

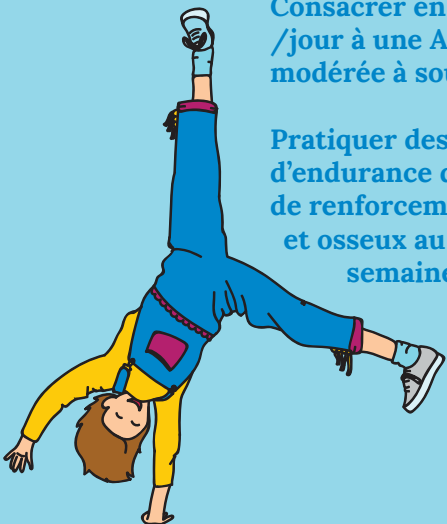
Limiter autant que possible le temps sédentaire

→ MOINS DE 2H/ JOUR

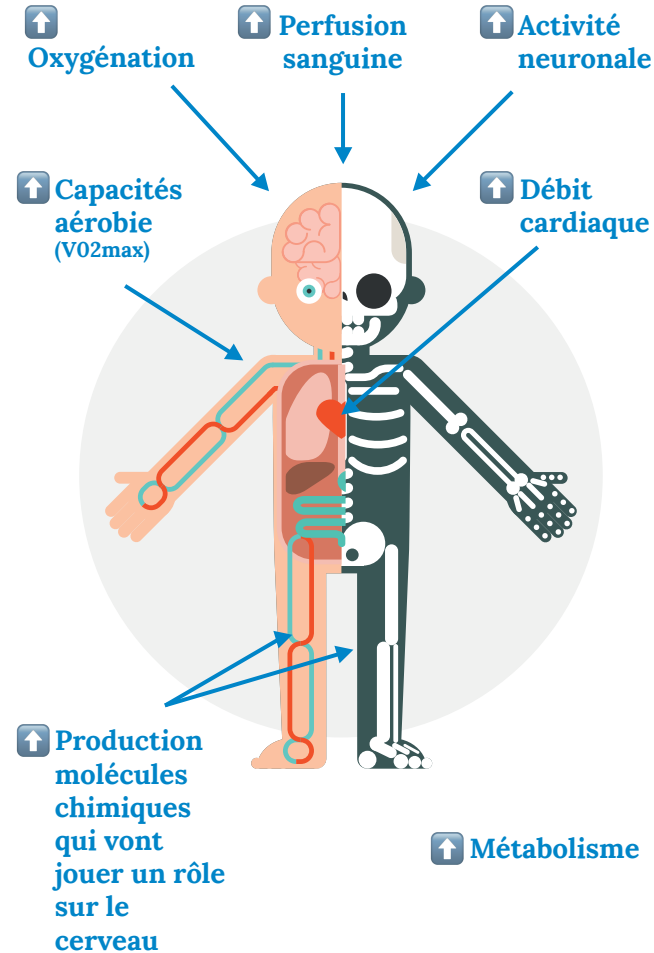
Augmenter le niveau d'AP

Consacrer en moyenne 60min/jour à une AP d'intensité modérée à soutenue

Pratiquer des activités d'endurance d'intensité élevée, de renforcement musculaire, et osseux au moins 3 fois par semaine



L'activité physique : comment ça marche ?



Amélioration de la mémoire, de la concentration et de l'humeur

Quels intérêts à pratiquer ?

Effort

Effets sur l'acuité visuelle, la vigilance, la mémoire et la concentration

Effets sur les tâches cognitives, l'humeur et le stress perçu

+ 2h

Effets sur la mémoire de travail, la flexibilité et la fluidité verbale

+ 24h

Effets sur la mémorisation

Impact sur les résultats scolaires