



Pourquoi **développer l'activité physique** au quotidien dans la journée des enfants?

Des **constats alarmants** aggravés par la crise sanitaire :

1. Baisse de 25% des capacités physiques des enfants en 50 ans
2. 10% des familles emmènent leurs enfants dans la nature durant les week-end ou les vacances.



Pour lutter contre la sédentarité ... Pour le bien-être et la santé de tous!

Pour les jeunes, au moins 1 heure d'activité physique dynamique par jour est recommandée par l'OMS (OMS : organisation mondiale pour la santé)

Des pistes pour favoriser l'activité physique

Une **approche globale autour de ce que fait déjà l'école** : en récréation, sur le temps périscolaire, lors des classes dehors ou des pauses actives et apprentissage en mouvement

Programme d'**EPS** 3h semaine

Encourager le **déplacement actif** vers l'école ou en sortie : piéton, cycliste, trottinette ...

Avec la participation de **toute la communauté éducative** : le personnel communal et la collectivité

Des **récréations actives** : soutenir l'activité physique libre tout au long de la journée (jeux et loisirs avant, pendant et après l'école)

S'activer en famille : sorties, balades, déplacements quotidiens pour venir à l'école





Des pistes pour favoriser l'activité physique

Quand proposer plus d'activité physique ?



- Les jours où il n'y a pas de séance d'EPS
- Sur tous les moments, récréation, pauses méridiennes, garderie ...
- Le mercredi au centre de loisirs
- En autonomie ou guidés par un adulte (parent, club, personnel municipal, enseignant ...)

Un projet à construire ensemble ...