



Dossier de presse

Rassemblement régional

Jeudi 13 juin 2013

Thourotte



PICARDIE

www.picardie.mutualite.fr



UNSS

UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE



Sommaire

Avant-propos	P3
1/ Contexte de santé publique	P4
2/ Le programme	P7
3/ « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » en Picardie	P9
4/ Rassemblement régional, 13 juin 2013 à Thourotte	P11
5/ 2013/2014	P14
6/ Partenaires	P14
7/ Contacts	P14

Avant-propos

La Picardie présente des indicateurs de santé qui ne lui sont pas favorables, notamment pour les maladies cardio-vasculaires et les affections diabétiques.

Seul un travail coordonné de l'ensemble des acteurs, qui les place en situation de synergie, permet de lutter contre ces indicateurs. La Mutualité Française Picardie pense qu'il faut agir dès le plus jeune âge. La prévention, l'éducation à la santé sont des axes importants de sa politique. Au-delà des actions de prévention en direction des adultes, la Mutualité Française Picardie concentre une grande partie de son action auprès des enfants, des adolescents et des jeunes adultes sur la thématique de l'équilibre alimentaire, de la lutte contre l'obésité, du bien-être. C'est pour cela que la Mutualité Française Picardie s'est résolument inscrite dans ce programme, et qu'elle en a fait une action reconnue nationalement par l'INPES. Avec ses partenaires, le Rectorat de l'académie d'Amiens et l'Union Nationale du Sport Scolaire Picardie, la Mutualité Française Picardie a donné les moyens à cette action de s'inscrire dans le temps.

Daniel TOURBE

Président de la Mutualité Française Picardie

La lutte contre la sédentarité et ses effets nocifs que sont, par exemple, le surpoids et l'obésité, ainsi que le développement des maladies cardio-vasculaires, constitue un enjeu majeur de santé publique. C'est pourquoi le Rectorat d'Amiens a choisi de s'engager résolument en faveur du programme « Bouge...une priorité pour ta santé » et de l'inscrire dans le cadre de sa politique éducative. De nombreuses actions visent ainsi à favoriser l'acquisition d'habitudes alimentaires équilibrées, à développer l'esprit critique des élèves face aux messages publicitaires dans le domaine de l'alimentation, ainsi qu'à promouvoir la santé et le bien-être dans les enseignements disciplinaires et dans les temps périscolaires. Elles ont également pour objectif de développer les capacités sportives chez les élèves, notamment dans le cadre de l'accompagnement éducatif.

Pour l'année 2012-2013, ce sont 15 collèges, 5 dans chaque département, soit plus de 500 élèves, qui ont participé à ce programme. Il a été mis en œuvre, comme les années précédentes, dans le cadre des comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), ce qui lui a permis de bénéficier d'une véritable continuité pédagogique. Je suis, pour ma part, persuadé qu'il a contribué à susciter chez les élèves l'estime de soi, mais aussi le respect des autres, qui constituent les dimensions fondamentales de la réussite éducative.

Bernard BEIGNIER

Recteur de l'académie d'Amiens,
Chancelier des universités

L'Union Nationale du Sport Scolaire a inscrit, parmi ses priorités, sa volonté de s'inscrire fortement dans la lutte contre la sédentarité ainsi que sa volonté de développer l'éducation à la santé. Des actions sont menées lors de chaque manifestation sportive par la Direction Nationale, les directions régionales et départementales de l'UNSS pour valoriser l'impact positif d'une pratique sportive sur la santé. L'UNSS est engagée depuis l'année scolaire 2008 – 2009 avec la Fédération Nationale de la Mutualité Française dans un programme de prévention basé sur l'activité physique intitulé « Bouge... une priorité pour ta santé ! » Avec la Mutualité Française Picardie et son Président Daniel TOURBE, la Direction Régionale UNSS s'est donc tout naturellement engagée dans ce programme.

Jean-Pierre MORLET

Directeur Régional UNSS Picardie

1/ Contexte de santé publique



Séance de Kendo lors du rassemblement régional à Amiens en 2012

Activité physique et sportives des enfants et adolescents

Dans tous les pays, quel que soit le niveau de développement, y compris dans les pays en développement, le niveau d'activité physique quotidien des enfants et adolescents a diminué de façon alarmante, en deçà des recommandations, malgré les nombreuses informations sur les effets bénéfiques pour la santé de la pratique d'activité physique et sportive.

Recommandations

Il existe un consensus : un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée est souhaitable chez les enfants, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne ¹.

De plus, il est souhaitable de pratiquer au moins 2 fois par semaine des activités permettant d'améliorer la santé osseuse (activités qui induisent une forte contrainte physique au niveau osseux), la force musculaire et la souplesse ².

Parallèlement à cette augmentation du temps consacré aux activités physiques, il est fortement recommandé de réduire les temps de sédentarité. Il s'agit de définir avec l'enfant des objectifs en termes de temps passé devant la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur, tout en préconisant d'autres types de loisirs actifs.

Constat de sédentarité des jeunes dans le monde et en France

Urbanisation, mécanisation, développement des moyens de transport, de la télévision et de l'informatique conduisent les enfants d'aujourd'hui à être bien moins actif que ceux de la génération précédente.

- ✓ Les enfants français sont moins actifs que les enfants européens :
 - ↳ La France est un des pays où la proportion des jeunes de 11 à 15 ans pratiquant au moins une heure d'activité physique quotidienne est la plus faible.
- ✓ Révélateur de la sédentarité, le temps moyen passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) est de 5,5 heures par jour. Ce temps est plus élevé chez les 13-15 ans et chez les garçons. Regarder la télévision est l'activité sédentaire la plus fréquente : un jeune sur deux la regarde plus de 2 heures par jour ³.
- ✓ Les garçons ont une activité physique plus importante que les filles. Cette différence apparaît dès l'âge de 4 ans, se retrouve à 9-10 ans et persiste à l'adolescence. Non seulement les filles diminuent ensuite le temps de l'activité avec l'âge mais cette diminution s'accompagne d'une baisse de l'intensité de ladite activité.
- ✓ Le niveau d'activité physique dépend de l'environnement familial ⁴ :
 - ↳ Il est inversement proportionnel au niveau d'éducation et de revenus des parents
 - ↳ Les adolescents dont les parents sont sportifs font plus souvent du sport que les autres adolescents.

Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé des jeunes

Le sport est un facteur de développement physique et psychologique des enfants et des adolescents en période de bouleversement pubertaire corporel et psychique. Les liens entre pratique sportive et bien-être psychologique sont démontrés.

Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques :

- ✓ Diminution des troubles liés à la sédentarité (surpoids, obésité), voire l'oisiveté (ennui, désinvestissement scolaire et social)
- ✓ Amélioration du tonus musculaire
- ✓ Canalisation de l'agressivité
- ✓ Maîtrise de l'attention (lutte contre l'hyperactivité)
- ✓ Développement des habiletés cognitives (comprendre les situations complexes)
- ✓ Développement des habiletés stratégiques (se fixer un but et se donner les moyens d'y parvenir)
- ✓ Développement des habiletés sociales⁵
- ✓ Diminution de l'anxiété⁶
- ✓ Augmentation de l'estime de soi et de la confiance⁷
- ✓ Optimisation de la composition corporelle (poids), du métabolisme osseux (croissance), et du profil lipidique⁸
- ✓ Amélioration de la condition physique (force, aptitudes respiratoires et cardiovasculaires)

Liens entre la pratique d'activités physiques et la santé de l'adulte

Il existe un lien entre la pratique d'activité physique au plus jeune âge et à l'âge adulte :

Une étude longitudinale menée sur 21 ans a ainsi démontré que la pratique d'une activité physique dans l'enfance augmentait les probabilités de pratiquer une activité physique à l'âge adulte⁹.

Il existe des relations entre la santé de l'enfant et la santé de l'adulte :

✓ Amélioration des facteurs cardiovasculaires et de la composition corporelle¹⁰

✓ Prévention du cancer du sein¹¹

✓ Augmentation et préservation du capital osseux (réduction du risque de développer une ostéoporose à l'âge adulte)¹²

Sources :

1. Strong et coll. « Evidence based physical activity for school-age youth ». J. pediatr 2005.
2. "Département of Health" du Royaume-Uni, "Evidence of the impact of physical activity and its relationship to healthw, 2004
3. Organisation mondiale de la santé (OMS), étude "Health behavior in school-aged children (HBSC)", 2008
4. Enquête "Pratique sportive des adolescents", MJSVA/INSEP 2001
5. Tofler et coll. « Developmental overview of child and youth sports for the 21st century », Clinics in sports medicine, 2005
6. Kirckaldy et coll., "The relationship between physical activity and self image and problem behavior among adolescents". Soc Psychiatry Epidemiol, 2002
7. Edwards et coll. « Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise ». International Journal of Mental Health Promotion, 2004
8. Suter et coll. "relationship of physical activity, body fat, diet, and blood lipid profile in youth 10-15 year". Med Sci Sports Exerc, 1993
9. Telama et coll. « Decline of physical activity from youth to young adulthood : a 21 year tracking study ». Am J Prev Med, 2005
10. Twisk et coll. « Tracking of risk factors for coronary heart disease over a 14-year period : a comparison between lifestyle and biologic risk factors with data from the Amsterdam Growth and Health Study ». American Journal of Epidemiology, 1997
11. Okasha et coll. « Exposures in childhood, adolescent and early adulthood and breast cancer risk : a systematic review of the literature ». Breast Cancer res Treat. 2003

Karlsson et coll "Physical activity, skeletal health and fractures in a long term perspective". J. Muskulosket Neuronal Interact, 2004

2/ Le programme



« **Bouge ... une priorité pour ta santé !** » est un programme national de prévention primaire et d'éducation à la santé pour les enfants.

- ✓ Il concerne les jeunes de 11 à 14 ans, car c'est la période de l'enfance pendant laquelle la baisse d'activité physique est la plus marquée et où le risque d'obésité est accru
- ✓ Il s'adresse aux chefs d'établissement, aux enseignants et à l'équipe éducative, des classes de 6^{ème} et 5^{ème} ainsi qu'à la mission de promotion de la santé en faveur des élèves.
- ✓ Il propose des ressources humaines et matérielles pour accompagner les actions d'éducation à la santé et/ou de promotion de l'activité physique et sportive conduites par les équipes pédagogiques dans des cadres divers : projet d'établissement, comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté, accompagnement éducatif ...

Objectifs pédagogiques

« Bouge ... une priorité pour ta santé ! » met à disposition des ressources conçues pour permettre à chaque intervenant de construire et de planifier ses propres séquences, dans l'objectif de :

- ✓ Favoriser les apprentissages dans les différentes matières du programme scolaire concerné
- ✓ Participer au développement d'habiletés et de compétences bénéfiques à la santé, à la condition physique, à la prévention de l'obésité et d'autres pathologies de la sédentarité, et à la réalisation de tâches de la vie quotidienne ou de la vie sportive
- ✓ Motiver les élèves à être actif physiquement, à s'autoévaluer, à s'orienter vers des activités susceptibles de développer les composantes de leur condition physique relatives à la santé
- ✓ Suivre les progrès individuels et ceux du groupe classe

Objectifs de santé publique

« Bouge ... une priorité pour ta santé ! » met à disposition des ressources conçues pour permettre à chaque intervenant de construire et de planifier ses propres séquences dans l'objectif de :

✓ Agir contre la sédentarité et ses effets délétères pour la santé

- ↳ Prévention du surpoids et de l'obésité
- ↳ Prévention des maladies cardiovasculaires

✓ Augmenter le temps consacré à l'activité physique quotidienne par le développement de la pratique physique

- ↳ Dans le temps scolaire
- ↳ Et hors du temps scolaire

✓ Développer le goût de l'activité physique bien conduite

- ↳ Pour la vie (santé)
- ↳ Pour la réussite (scolaire, sociale et sportive)

✓ Élargir la pratique de l'activité physique à tous les publics scolaires, en particulier chez :

- ↳ Les enfants qui ne pratiquent pas une activité physique conforme aux recommandations, en particulier les jeunes filles
- ↳ Les enfants de milieux sociaux défavorisés

Le programme « Bouge ... une priorité pour ta santé » se définit comme une action de prévention primaire, c'est-à-dire comme une action qui s'adresse à tous les enfants et leur entourage. Il ne s'adresse pas à une population spécifique définie en fonction d'un risque particulier ou d'une pathologie identifiée, mais à la population générale, avec comme objectif premier de favoriser l'adoption de comportements de nature à préserver et entretenir le capital santé.

3/ « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » en Picardie

Amené et développé par la Mutualité Française Picardie, « Bouge... Une priorité pour ta santé » existe dans la région depuis trois années.

Une convention tripartite lie la Mutualité Française Picardie, le Rectorat de l'Académie d'Amiens et l'UNSS et stipule le rôle de chacun :

- La Mutualité Française Picardie met à disposition un chargé de prévention pour mettre en place, coordonner et évaluer le programme ; elle finance le projet en partie, et prend en charge 50% des licences UNSS des élèves inscrits au programme.
- Le Rectorat de l'Académie d'Amiens choisit les établissements scolaires du dispositif en fonction des critères cités précédemment et donne des crédits pour la mise à disposition de professeurs d'EPS hors temps scolaire.
- L'UNSS participe à la diffusion du programme dans les établissements scolaires et rapproche ligues et fédérations sportives du programme afin de les réunir lors du rassemblement régional annuel.

Un programme reconnu

La Picardie fait partie des 7 sites pilotes retenus par l'**INPES** dans le cadre du **dispositif ICAPS** (Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) pour le développement du programme « Bouge...une priorité pour ta santé ». Le programme a été retenu pour sa pertinence, la complémentarité entre ses acteurs et l'implication des équipes pédagogiques des établissements.

Un programme qui rejoint la volonté du Ministère de la santé et celui de la jeunesse et sport de promouvoir l'activité physique au travers des réseaux « santé, sport, bien être ».

Effectifs

- 2010-2011 : 9 collèges, 330 élèves.
- 2011-2012 : 12 collèges, 418 élèves.

Cette année (2012-2013), le programme recense **15 collèges et fait bouger 585 élèves** :

Département de l'Aisne :

- Jean Rostand, Château-Thierry,
- Charles Brazier, Crécy-sur-Serre,
- Villard de Honnecourt, Fresnoy-le-Grand,
- Jules Ferry, Rozoy-sur-Serre
- Froelicher, Sissonne.

Département de l'Oise :

- Des Bourgognes, Chantilly,
- Louis Bouland, Couloisy,
- Jules Verne, Lacroix-Saint-Ouen,
- Claude Debussy, Margny-lès-Compiègne,
- Clotaire Baujoin, Thourotte.

Département de la Somme :

- William Henri Classen, Ailly-sur-Noye,
- Arthur Rimbaud, Amiens,
- César Franck, Amiens,
- Etouvie, Amiens,
- Sagebien, Amiens.

Programme de l'année**Début d'année scolaire (septembre)**

- Conférence de lancement au mois d'octobre dans l'un des établissements du programme.
Objectifs : présenter l'action et mettre à disposition les outils aux enseignants (site bougetasanté.fr, outils des CDOS, outils INPES et IREPS, mallette Bouge, etc.).
- Passage des tests physiques (capacité aérobie, endurance musculaire, vitesse gestuelle, souplesse, vitesse de coordination).

Durant l'année scolaire

- Mise en place d'activités physiques innovantes par les professeurs dans les établissements.
- Participation aux Comités d'éducation à la Santé et à la Citoyenneté (CESC). Demande faite aux établissements d'inscrire le programme Bouge dans les CESC.
- Interventions diététiques pour développer les notions d'équilibre alimentaire et de consultant marketing pour développer l'esprit critique face à la publicité.
- Organisation de sorties culturelles en lien avec le programme.
- Création d'outils de santé par les élèves.

En fin d'année scolaire (juin)

- Passage des tests physiques.
- Organisation d'un rassemblement régional : moment festif, réunissant l'ensemble des élèves afin de valoriser leurs travaux et créer un temps d'échanges entre les équipes des différents collèges. Lors de cet événement, chaque établissement propose une activité sportive et/ou une exposition. Des ligues et des fédérations sportives santé sont également présentes.

Parallèlement, les élèves ont la possibilité de participer à des rencontres sportives. Un partenariat avec les ligues sportives permet aux élèves non licenciés de bénéficier d'une journée de découverte et d'échanges au sein d'un club ou d'une association.

4/ Rassemblement régional, 13 juin 2013 à Thourotte.



Événement festif et convivial, le rassemblement régional réunit l'ensemble des acteurs du programme pour clôturer l'année. Il permet aux équipes pédagogiques et aux élèves de présenter les travaux qu'ils ont élaborés tout au long de l'année, il constitue également un espace d'échanges et de découverte de nouveaux sports que ces jeunes auront la possibilité de pratiquer grâce au co-financement à hauteur de 50% de leurs licences UNSS par la Mutualité Française Picardie.

Collèges, mais aussi ligues et fédérations sportives proposeront cette année aux 600 élèves inscrits au programme la découverte de nombreuses activités sportives. Des expositions traitant des thématiques de l'alimentation seront également mises en place par les établissements.

Activités sportives proposées par les collèges

- Double dutch,
- Chorégraphie de renforcement musculaire,
- Wii zumba,
- Freesbe take,
- Football,
- Jeu picard,
- Slackline,
- Biathlon Sarbacane avec boussole,
- Biathlon tir à l'arc
- Basket fauteuil, tandem (en partenariat avec fédération handisport)
- Tennis

Ligues et fédérations présentes

- Course d'orientation
- Boxe,
- Golf,
- UFOLEP (activité sportive : tchoukball),
- Escrime,
- Tir laser,
- Handisport,
- Comité Départemental Olympique Sportif de l'Oise (activités sportives : Flag Rugby, Bumball, (Golf et tir à l'arc).

Expositions

- Pyramide des aliments + consommation journalière de sucre,
- Jeu des 7 familles sur la nutrition,
- Journal, set de table petit-déjeuner, dépliants boissons énergétiques et addiction aux écrans,
- Diffusion d'un montage sur l'activité plongée en fosse à Amiens,
- Exposition sur l'organisation d'un repas gastronomique équilibré,
- Expositions photos diverses sur les activités de l'année.

Programme de la journée

10h30 : Début des activités (chaque groupe d'élèves change d'activité toutes les 45 min)

11h30 : Ouverture institutionnelle (en présence des partenaires du programme)

12h45 : Pause déjeuner

13h15 : Reprise des activités

15h30 : Goûter offert pour tous les élèves

16h : Fin de la journée.

Adresse du rassemblement

Complexe Edouard Pinchon - Parc des effaloises
Boulevard d'Austerlitz
60150 THOUROTTE

Plan du site



5/ 2013-2014

Le programme « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » entamera à la rentrée 2013-2014 sa **4^{ème} année** en Picardie.

18 établissements seront inscrits pour cette nouvelle session du programme « Bouge » en Picardie.

Le programme s'ouvrira aux **classes de 4^{ème} et 3^{ème}**.

Suite à la convention de partenariat entre le rectorat de l'Académie d'Amiens, l'ARS (Agence régionale de santé) et la DRAAF Picardie (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de Picardie) intitulée « **Pour la conduite concertée du Programme National de Nutrition Santé (PNNS), du Plan Obésité et du Plan National Alimentation en Picardie** », trois zones prioritaires ont été mises en évidence : Château-Thierry, Beauvais et Abbeville. Afin de répondre au cahier des charges des porteurs de la convention, trois établissements de ces zones seront intégrés au dispositif « Bouge » en Picardie.

6/ Partenaires de la Mutualité Française Picardie

- Agence Régionale de Santé
- Union Nationale du Sport Scolaire
- Comité régional olympique et sportif et les Comités départementaux
- Conseils généraux Aisne, Oise, Somme
- Conseil régional de Picardie
- Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale
- Groupe Santé Rectorat & pilotage des CESC (Comités d'Education à la Santé et à la Citoyenneté)
- Inspections académiques Aisne, Oise, Somme
- Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé
- Mission de promotion de la santé en faveur des élèves
- Observatoire régional de la santé et du social en Picardie
- FNMF

7/ Contacts

Contact Presse :

Nicolas Michel, Chargé de communication

03 23 62 33 11 – n.michel@mutualite-picardie.fr

Contact Programme :

Anthony Lemoine, Chargé de prévention

03 23 62 33 11 – a.lemoine@mutualite-picardie.fr

