

bouge...

une priorité
pour ta santé!

Dossier de presse

Juin 2015



Partenaires



Sommaire

Avant-propos	P3
1/ Contexte de santé publique	P4
2/ Le programme	P6
3/ « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » en Picardie	P8
4/ Nouveautés 2014/2015	P11
5/ Rassemblements de fin d'année	P12
6/ Partenaires	P14
7/ Contacts	P15

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 d'améliorer 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 et bien sûr de l'apport bénéfique de l'activité physique. 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, l'ARS Picardie et la DRAAF. Avec ses partenaires, le Rectorat de l'académie d'Amiens et l'Union Nationale du Sport Scolaire Picardie, la Mutualité Française Picardie donne les moyens à cette action de s'inscrire dans le temps.

Daniel TOURBE

Président de la Mutualité Française Picardie

La région est durement touchée par les maladies cardio-vasculaires, l'obésité et les addictions. Devant ces problèmes majeurs de santé publique, la sédentarité est un des facteurs de risques qu'il s'agit de combattre dès le plus jeune âge. Ainsi, l'ECOLE est le lieu privilégié pour favoriser l'acquisition d'habitudes alimentaires équilibrées, et développer l'esprit critique des élèves, au regard des pressions médiatiques pouvant influencer sur les comportements. Pour ce faire, l'un des leviers majeurs, est le renforcement des programmes de prévention et d'éducation dans les établissements scolaires, dans le cadre des comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté. Il s'agit de créer un « parcours de prévention et d'éducation » dès l'école primaire jusqu'au lycée. Ce parcours, doit à la fois promouvoir l'acquisition de pratiques favorisant le bien-être, mais aussi permettre aux enseignants d'assurer une continuité pédagogique. C'est pourquoi le rectorat d'Amiens s'est engagé en faveur du programme « Bouge... une priorité pour ta santé », dont les objectifs élargis depuis la rentrée scolaire 2014, ont désormais vocation à traiter aussi des addictions.

*Depuis 2010, 2973 élèves de collège et lycées ont pu bénéficier de ce programme. Nous avons pu également constater une montée en charge du nombre d'établissements scolaires séduits par celui-ci. Ainsi en **2014-2015, il a concerné 27 établissements scolaires (9 collèges en 2010-2011)**. A l'heure où le respect des autres, l'estime de soi, sont plus que jamais des dimensions fondamentales de la réussite éducative, nous ne pouvons qu'être satisfait de la contribution apportée par le programme « bouge... une priorité pour la santé ».*

Valérie CABUIL

Recteur de l'académie d'Amiens,

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



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. "Departement of Health" du Royaume-Uni, "Evidence of the impact of physical activity and its relationship to health", 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. Toffler et coll. « Developmental overview of child and youth sports for the 21st century », Clinics in sports medicine, 2005
6. Kirkcaldy 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
12. Karlsson et coll "Physical activity, skeletal health and fractures in a long term perspective". J. Musculosket 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.

- ✓ En Picardie, il concerne les jeunes de 11 à 18 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 élèves, aux enseignants et à l'équipe éducative, des classes de collèges et lycées 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 cinq 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

L'an passé (2013/2014), « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » Picardie, a été retenu par la convention liant l'Agence Régionale de Santé, la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) et le Rectorat de l'Académie d'Amiens intitulée « **Pour la conduite concertée du Programme National Nutrition Santé, du Plan Obésité et du Plan National Alimentation en région Picardie** », une 1^{ère} nationale. Une convention d'une durée de 5 ans qui priorise pour commencer 3 zones : la communauté d'agglomération d'Abbeville, l'Oise occidentale et territoire Aisne sud, avant de s'étendre à l'ensemble de la région.

- Parmi les 7 projets retenus, « Bouge...une priorité pour ta santé » est celui qui a le plus attiré l'attention des collèges/lycées. Ainsi 13 établissements intègrent le programme dans le cadre de la convention.

La Picardie a également fait partie des 7 premiers 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 ».

Le programme a également été mis à l'honneur à 2 reprises en 2014 :

- le 4 février à Amiens lors du Débat public régional sur la Stratégie Nationale de Santé qui avait pour thème « la prévention et l'éducation à la santé, la lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé ».
- Le 3 avril à l'occasion du Comité régional de l'alimentation.

Effectifs

- 2010-2011 : 9 collèges, 330 élèves.
- 2011-2012 : 12 collèges, 418 élèves.
- 2012-2013 : 15 collèges, 585 élèves.
- 2013-2014 : 18 collèges, 811 élèves.
- **2014-2015 : 25 collèges, 2 lycées, 829 élèves.**

Département de l'Aisne :

- Collège Jean Rostand, Château-Thierry,
- Collège Charles Brazier, Crécy-sur-Serre,
- Collège Villard de Honnecourt, Fresnoy-le-Grand,
- Collège Jules Ferry, Rozoy-sur-Serre
- Collège Froelicher, Sissonne,
- Collège Max Dussuchal, Villers-Cotterêts,
- Collège Jean Racine, Château-Thierry,
- Collège Anne de Montmorency, La Fère en Tardenois.

Département de l'Oise :

- Collège Des Bourgognes, Chantilly,
- Collège Louis Bouland, Couloisy,
- Collège Jules Verne, Lacroix-Saint-Ouen,
- Collège Claude Debussy, Margny-lès-Compiègne,
- Collège Pierre Mendès France, Méru,
- Collège Henri Beaumont, Beauvais,
- Collège Du Thelle, Méru,
- Collège Compère Morel, Breuteuil,
- Collège Les Fontainettes, Saint-Aubin-en-Bray,
- Collège Jean Moulin, Formerie,
- Collège Jean Fernel, Clermont,
- Lycée Lavoisier, Méru,
- Lycée Jacobins, Beauvais.

Département de la Somme :

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

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 (outils des CDOS, outils INPES et IREPS, etc.).
- Questionnaire sociocognitif.
- Passage des tests physiques (Endurance cardiorespiratoire, force des membres supérieurs, force des membres inférieurs, vitesse, souplesse, agilité-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)

- Questionnaire sociocognitif.
- Passage des tests physiques.
- Organisation de rassemblements départementaux : moment festif, réunissant l'ensemble des élèves de chaque département afin de valoriser leurs travaux et créer un temps d'échanges entre les équipes des différents établissements. Lors de cet événement, chaque établissement propose une activité sportive et/ou une exposition. Des ligues et des fédérations sportives santé sont également présentes.
- Remise du « Prix de l'innovation Bouge », récompensant un établissement scolaire par département pour sa créativité et sa mise en œuvre du programme.

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.



Découverte du Char à voile (Collège Jules Ferry, Conty année 2013/2014)

4/ Nouveautés 2014-2015

- Développement du programme au lycée.
- Mise en place du questionnaire sociocognitif qui permet de connaître les motivations de l'élève à pratiquer une activité physique.
- Signature des établissements scolaires d'une charte d'engagements « Bouge ».
- Mise à jour du site bougetasante.fr .
- Travail autour de la pratique sportive hors du cadre scolaire avec la DRJSCS (Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale).
- Travail sur le thème des addictions.

« 1,2,2, Bouge adapté ! »

Afin de promouvoir l'activité physique comme vecteur d'intégration, l'Union régionale adapte son programme « Bouge » aux personnes en situation de handicap.

Pour ce faire, l'Union régionale a signé une convention de partenariat avec l'APAJH nationale pour les départements de l'Aisne et de l'Oise et travaille avec l'APAJH Somme.

Quatre déclinaisons du programme sont proposées afin de s'adapter à tous les handicaps : moteur, sensoriel, intellectuel et autisme.

Ainsi pour l'année scolaire 2014/2015, quatre établissements vont co-construire « Bouge adapté » dans la région, un établissement par type de handicap :

- Aisne : Pôle sensoriel de l'Aisne (handicap sensoriel)
- Aisne : IME Le Feuillaume (handicap intellectuel)
- Oise : FAM de Bailleul-sur-Thérain (handicap moteur)
- Somme : IME Au fil du temps (personnes atteintes d'autisme)



*Séance « Bouge »,
Collège de Rozoy-sur-Serre*

5/ Trois rassemblements départementaux pour terminer l'année scolaire.

Événement festif et convivial, chaque rassemblement (Aisne, Oise, Somme) réunit l'ensemble des élèves et acteurs du programme pour clôturer l'année. Un événement qu'il est alors apparu évident de départementaliser au vu de l'importance prise par le programme et du nombre croissant d'élèves. L'objectif, préserver le temps consacré par les élèves à la découverte de chaque activité.

Cette journée permet ainsi aux équipes pédagogiques et aux élèves de présenter les travaux qu'ils ont élaborés tout au long de l'année et 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, lycées, mais aussi ligues et fédérations sportives proposent aux élèves la découverte de nombreuses activités sportives. Des expositions traitant des thématiques de l'alimentation sont également mises en place par les établissements.



Rassemblement à Monampteuil (juin 2014)



Rassemblement à Amiens (juin 2014)



Rassemblement à Beauvais (juin 2014)

Rassemblements 2015

Rassemblement Aisne

> mardi 9 juin 2015 – 10h / 15h15
Axo'Plage – Monampteuil

Activités proposées aux élèves :

Crossfit, tir à l'arc, VTT, corde à sauter, run'n'bike, foot multi but, freesbe teck, parcours santé, kin ball, rando challenge, marche nordique, marche classique, vortex, speedminton, sport nature, haltérophilie, beach tennis, tennis.

En partenariat avec le syndicat mixte de l'Ailette.

Rassemblement Somme

> vendredi 12 juin 2015 – 10h / 16h
Collège Jules Ferry, Conty
Avenue Claude Jeunemaître

Activités proposées aux élèves :

Wii zumba, balle au tambourin, tennis, marche nordique, roller hockey, parcours relai, crossfit, assiettes, longue paume, javelot picard, haltérophilie, escrime, canoë, handball, balle à main, aikido, randonnée pédestre.

En partenariat avec la Mairie de Conty.

Rassemblement Oise

> mardi 16 juin 2015 – 10h / 15h15
Plan d'eau du Canada – Beauvais

Activités proposées aux élèves :

Tennis de plage, ultimate, paddle, boxe, orient show, bascul'o, activité citoyenne, molki, course en duel, kayak, VTT, super quizz sport santé, balle au tambourin, aikido, jeu sport nature, tennis de table, tir.

En partenariat avec la Mairie de Beauvais.

A **12h15**, lors des 3 rassemblements, un établissement scolaire se verra remettre le « **Prix de l'innovation Bouge** ». Une récompense pour sa créativité et sa mise en œuvre du programme tout au long de l'année.



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
- 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
- Fédération Nationale de la Mutualité Française

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

