



MILLE & 1 DÉFIS !

Selon l'INSEE, près de 20% des enfants de 5 à 6 ans en région Hauts-de-France sont en situation de surpoids ou d'obésité. La prévalence de cette problématique est jusqu'à 2,5 fois supérieure pour les enfants en situation de handicap.

Cette surcharge pondérale est souvent négligée chez ces enfants, et pourtant, cela peut impacter lourdement leur vie quotidienne.

La surcharge pondérale résulte souvent d'un déséquilibre entre les apports de l'alimentation et les dépenses énergétiques : en effet l'excès de sédentarité alliée à une alimentation déséquilibrée peuvent engendrer une surcharge pondérale.

OBJECTIFS

- Promouvoir la pratique d'une activité physique régulière et l'acquisition d'habitudes alimentaires équilibrées auprès des jeunes de 6 à 25 ans en situation de handicap.

DÉROULEMENT

Le programme se déroule sur 2 années scolaires et propose 4 cycles d'activités successifs. Chacun des cycles répond à au moins un déterminant de santé efficace concernant la problématique :

- Cycle d'introduction : aborder en douceur les thématiques de l'activité physique et de l'alimentation ;
- Cycle d'approfondissement : mise en place de 6 séances d'activités physiques adaptées (en fonction du handicap des enfants) et 6 séances en alimentation ;
- Cycle « Bien-être » : mise en place de 8 séances « Bien-être » (sophrologie, art-thérapie, médiation animale) ;
- Cycle d'autonomisation : accompagnement méthodologique de l'établissement.



FORMAT

Ateliers collectifs



PUBLIC

Jeunes de 6 à 25 ans
en situation de handicap



PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France
DRJSCS*
Mouvement Handisport
Mouvement Olympique et Sportif
Mouvement Sport Adapté



INTERVENANTS

Mouvement Handisport
Mouvement Olympique et Sportif
Mouvement Sport Adapté

*Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale