

Axe n°3 :

Prévenir l'obésité
et la sédentarité

CONTEXTE

L'Education Physique et Sportive (EPS) et les Activités Physiques et Sportives (APS) de loisirs ne suffisent pas à compenser la **diminution de l'activité physique dans la vie quotidienne**, notamment à cause de l'évolution de l'offre de loisirs dits « passifs » (télévision, jeux vidéo, ordinateurs...) qui favorise les comportements sédentaires.

Une **diminution des APS est observée avec l'âge**, notamment à l'adolescence. A 11 ans, 65% des enfants sont inscrits dans une association sportive alors qu'à 18 ans, ils ne sont plus que 42%. La baisse de la pratique touche **plus particulièrement les jeunes filles et les milieux les moins favorisés** socialement. (Source : *Promouvoir l'activité physique des jeunes – élaborer et développer un projet de type Icaps, INPES 2011*)

Les recommandations officielles correspondent à un niveau d'activité physique d'**au moins 60 minutes par jour** pour un jeune. Ces « activités physiques » regroupent : l'EPS pratiquée dans le cursus scolaire, les APS encadrées en clubs, les APS de loisirs libres, les activités physiques de la vie quotidienne (notamment les trajets actifs domicile – établissement scolaire). Or, **seuls 31% des adolescents se situent sur un seuil de pratique favorable à la santé** (source : étude HBSC 2010).

ACTEURS ENGAGÉS

Responsables du suivi

ARS, DRJSCS

Promoteurs de l'action

CDOS 32, DDCSPP32, Ligues et Comités Sportifs Régionaux, Ligue de l'Enseignement, Missions locales

Partenaires associés

Associations sportives, Rectorat, Etablissements Scolaires, USEP, DRAAF, Conseils Généraux et autres Collectivités Territoriales...

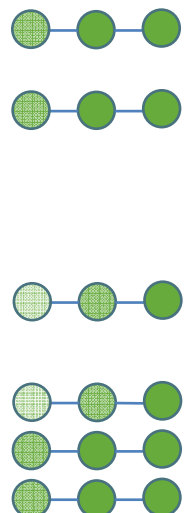
OBJECTIFS

- ◆ Augmenter le **niveau d'activité physique** des adolescents et lutter contre leur sédentarité.
- ◆ Développer des actions d'**information et de sensibilisation** auprès des collégiens.
- ◆ Favoriser les **déplacements actifs**.
- ◆ Associer ces programmes d'activités physiques à des actions d'information et de sensibilisation sur le thème de la **nutrition**.

ACTIONS

- ◆ Programmes « **Bouge avec ton collègue** » : tests physiques, APS, nutrition...
- ◆ Programmes de type **ICAPS** (Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) : Alter & Go (Ligue de l'Enseignement), Volet « Bien bouger pour mieux vivre... » du Plan Départemental Nutrition Sport Santé du Gers.
- ◆ Offres de pratique et **programmes spécifiques** dans les clubs sportifs (exemples de programmes : AdoGym.com de l'EPGV, Street Gym de la FFGym, Belles en Sport de Sports pour Tous).
- ◆ Programmes spécifiques des **villes actives PNNS**
- ◆ Axe santé du **programme de l'UNSS**
- ◆ Programmes « sport santé » ou « nutrition » des **Missions Locales**

2014 2015 2016



INDICATEURS

Nombre de jeunes / adolescents bénéficiant de programmes « sport santé »

Nombre d'établissements scolaires participants à des programmes de type ICAPS

Nombre de licences sportives des moins de 18 ans