

Fiches activités avec dimension accessibilité et activité physique			
Activités artistiques et culturelles	Connaissances	Attitudes	Mise en œuvre
Art d'écriture	Conception conte nutrition Histoires de goûters santé Des livres à conter nutrition		
Art du spectacle vivant et des jeux	Saynètes nutrition Fête nutrition		
Art visuel et manuel	Chapeaux nutrition des 4 saisons Fresque murale repères nutritionnels Personnages de nutrition		
Patrimoine Culture scientifique et technique		Jeux d'antan Jeux traditionnels Sports'Toi Atelier vélo et sécurité Atelier des pas	



## Des éléments de connaissance

### L'activité physique des enfants

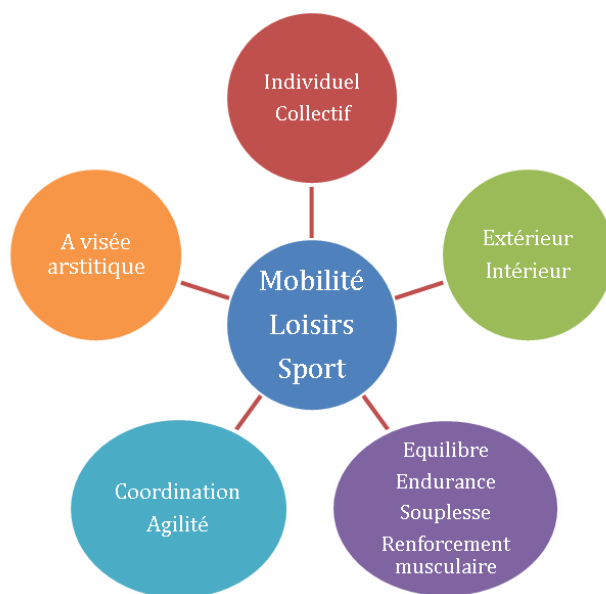
Dès le plus jeune âge, les pratiques d'activité physique sont influencées par le niveau social. Ce sont des **inégalités sociales** face à l'accès à la pratique d'activité physique. Les enfants et adultes de milieux sociaux moins favorisés ont tendance à pratiquer moins d'activité physique et à ne pas atteindre les recommandations nationales. Les freins peuvent être le manque de connaissance, le manque de moyen financier, la gestion des priorités...

L'enfance est une période cruciale pour l'adoption de comportements favorables pour la santé en activité physique. Plus l'on donne goût à la pratique d'activité physique durant l'enfance, plus il y a de chance d'être actif à l'âge adulte.

**Les temps scolaires et périscolaires** sont des temps très importants pour favoriser l'accès à différentes pratiques d'activité physique, tant dans la **diversité que dans la fréquence**. Accompagner les enfants vers le plaisir à pratiquer de l'activité physique, leur donner des **idées reproductibles avec leurs moyens, des réflexes, des astuces** au quotidien et créer **des environnements plus favorables** est primordial.

Ainsi, il est important que chaque enfant puisse connaître et mobiliser les multiples possibilités qu'il s'offre à lui pour pratiquer de l'activité physique : déplacements d'un endroit à un autre, activités de loisirs et sports.

Les principales caractéristiques d'une activité physique sont l'intensité (faible, modérée ou soutenue), la durée (minute, heure), la fréquence (nombre de session par jour et par semaine) et le contexte dans lequel elle est pratiquée (le type d'activité). Les bénéfices peuvent être différents selon le type d'activité physique pratiquée.



## Des leviers pour découvrir

### Facteurs interpersonnels et sociaux

La famille, les amis et de façon plus large **l'entourage social** (concitoyens, enseignants, éducateurs, animateurs, professionnel de santé...) peuvent influencer la pratique par leurs attitudes (positive ou négative), leur rôle de modèle ou plus directement par des incitations à la pratique voire par la participation conjointe aux activités. Ainsi les parents jouent un rôle en tant que **modèle sociétal** mais aussi par leur capacité à moduler ou à contrôler les comportements de leurs enfants : encouragement à être actifs, inscription à des activités, accompagnement, contrôle du temps passé devant un écran... L'aspect convivial des activités, la rencontre avec des amis sont des motifs souvent cités pour la pratique d'activité physique et sa poursuite à l'adolescence.

### Environnement de pratique d'activité physique

La connaissance des facteurs influençant la participation à l'activité physique est primordiale pour développer l'envie et le plaisir à pratiquer de l'activité physique chez les enfants. Parmi ceux-ci :

- La famille, les amis et l'entourage ont un rôle à jouer : attitudes, modèle, incitations à la pratique, participation conjointe aux activités, inscription à des activités, accompagnement, contrôle du temps passé devant un écran...
- La disponibilité et l'accessibilité des lieux, des équipements sportifs et des offres de loisirs encadrés (espaces verts, zone de loisirs, chemins piétonniers...)
- Les croyances, les cultures...

L'activité physique dans la vie quotidienne peut se pratiquer sans équipement particulier et n'implique pas systématiquement l'accès à des installations spécifiques. Les temps scolaires et périscolaires permettent de développer des compétences en pratique d'activité physique, des habiletés motrices, cognitives mais aussi mettre en exergue les **bénéfices de partage**, de **convivialité**, de **plaisir** autour de la pratique d'activité physique auprès des enfants.

## Des leviers pour agir

### Favoriser un environnement favorable à l'activité physique

L'accessibilité doit être entendue ici dans ses différentes composantes : sociales et culturelles, économiques, géographiques et temporelles.

	Sociale et culturelle	Économique	Géographique	Temporelle
Activité physique de déplacements d'un endroit à un autre	-Valoriser les déplacements actifs en famille sur les trajets du quotidien	-Valoriser les aménagements urbains, gratuits et accès libre : piste cyclable,...	-Valoriser les aménagements à proximité du domicile, lieu sécurisé	-Identifier tous les temps de déplacement possible
Activité physique de loisirs	-Valoriser les pratiques partagées entre amis -Ouvrir vers une diversité d'activités possibles	-Communiquer sur les aides possibles pour l'achat de matériel ou d'inscription	-Valoriser les aménagements à proximité du domicile -Identifier les associations de proximité	-Identifier tous les temps de loisirs et sportifs possibles
Activité physique sportive	-Valoriser les pratiques partagées entre amis -Développer l'envie de se dépasser, le goût de la performance, l'esprit d'équipe		-Identifier les clubs de proximité	

Différentes actions peuvent favoriser un environnement favorable. Par exemple, la réalisation d'une fresque murale sur l'activité physique pourra permettre de valoriser visuellement au quotidien différentes pratiques d'activité physique et inciter ainsi à la pratique.



## Des objectifs à mettre en oeuvre

Objectif education nutritionnelle		
Connaissance	Attitude	Mise en oeuvre
-Identifier différents types d'activité physique -Connaître les modes de déplacements et de loisirs actifs	Développer la curiosité et le plaisir à faire de l'activité physique seul ou en groupe	Pratiquer de l'activité physique avec plaisir seul ou en groupe

## Critères d'évaluation

- Le temps d'activité physique chaque jour d'au moins 3 heures pour les 2-5 ans et d'au moins 1 heure par jour d'intensité modérée et élevée pour les 6-11 ans
- La diversité des pratiques d'activité physique
- Le temps de sédentarité inférieur à 1 heure d'affilée pour les 2-5 ans et 2 heures consécutives pour les 6-11 ans

## Sources de données

- Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2011-2015  
Site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### + Pour en savoir plus

- Fiche conseil PNNS – activité physique  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1177>
- Brochure Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1574>