Ireps Nouvelle-Aquitaine

Vers la santé pour tous

Sélection de ressources documentaires

Sortir et bouger, des clés pour agir auprès des jeunes néo-aquitains !

Novembre 2021

Pôle documentation
Ireps Nouvelle-Aquitaine
www.IrepsNouvelleAquitaine.org

Les Centres de Ressources de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine

Antenne Deux-Sèvres (79)
Niort
Tél. 05 49 28 30 25
antenne79@irepsna.org

Antenne Vienne (86)
Poitiers
Tél. 05 49 41 37 49
antenne86@irepsna.org

Antenne Haute-Vienne (87)
Limoges
Tél. 05 55 37 19 57
antenne87@irepsna.org

Antenne Charente-Maritime (17)
La Rochelle
Tél. 05 46 42 24 44
antenne17@irepsna.org

Antenne Creuse (23)
Guéret
Tél. 05 55 52 36 82
antenne23@irepsna.org

Antenne Charente (16)
Angoulême
Tél. 05 45 25 30 36
antenne16@irepsna.org

Antenne Corrèze (19)
Brive-la-Gaillarde
Tél. 05 55 17 15 50
antenne19@irepsna.org

SIÈGE RÉGIONAL
Antenne Gironde (33)
Bordeaux
Tél. 05 56 33 34 18
direction@irepsna.org
antenne33@irepsna.org

Antenne Dordogne (24)
Périgueux
Tél. 05 53 07 68 57
antenne24@irepsna.org

Antenne Landes (40)
Mont-de-Marsan
Tél. 05 58 06 29 67
antenne40@irepsna.org

Antenne Lot-et-Garonne (47)
Agen
Tél. 05 53 66 58 59
antenne47@irepsna.org

Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)
Pau
Tél. 05 59 62 41 01
antenne64@irepsna.org

Suivez-nous sur

Cette sélection de ressources documentaires sert de support informatif complémentaire au contenu de la formation-action portant le même intitulé.
Elle recense des études récentes et une sélection d'outils adaptés au montage de projets santé.
Découvrez le catalogue des outils pédagogiques « Alimentation et activité physique » - octobre 2021 Clic ici !
Cette sélection a été réalisée en septembre 2021. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 16 novembre 2021.

Activité physique, sédentarité et santé chez les jeunes 4
Promotion de l'activité physique auprès des jeunes 6
Des ressources complémentaires 10
Une sélection de guides et d'outils d'intervention 11

Retrouvez l'offre documentaire des Centres de Ressources sur
www.IrepsNouvelleAquitaine.org

Consultez les bases de données documentaires sur
www.bib-bop.org

Découvrez la veille collaborative et ses collections sur
https://irepsna.org/veille/

Légende de l'accessibilité des références :
: disponible en ligne
: disponible en prêt dans nos centres de ressources

Activité physique, sédentarité et santé chez les jeunes

Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Nouvel état des lieux en France. Edition 2020. ONAPS, Université Clermont Auvergne, Matmut, 2021.

Ce nouveau Report Card, dans la lignée des deux précédents, propose une nouvelle analyse structurée, suivant une méthodologie élaborée au niveau international, des actions conduites par les divers acteurs (les institutions publiques, les fédérations sportives, le milieu scolaire, le milieu associatif, les collectivités locales, l'entourage familial), afin de promouvoir et de favoriser l'activité physique des plus jeunes tout en luttant contre leur sédentarité.

Lire le document

La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement. P Croutte, J Muller, A Baron (at al.), INJEP Analyses et synthèses, n° 45, février 2021.

38 % des Français ont diminué leur pratique sportive pendant le premier confinement. La raison première de cette baisse tient aux restrictions imposées à certaines pratiques en raison des mesures sanitaires et au fait que les pratiques à domicile ne s'y substituent pas ou imparfaitement. En deuxième lieu, les facteurs psychologiques tels que l'envie et la motivation ont joué un rôle déterminant. 53 % des Français (15 ans et plus) ont pratiqué au moins une activité pendant le confinement : randonnée ou marche, footing et fitness ont été les trois activités les plus fréquentes.

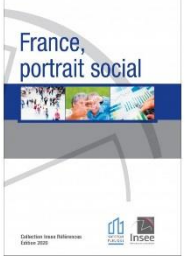
Lire le document

Habitudes alimentaires et activité physique des collégiens en 2018. Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances - EnCLASS 2018. A Rochedy, V Ehlinger, E Godeau, EHESP, novembre 2020.

Cette fiche présente les résultats de l'enquête nationale EnClass et porte sur les habitudes alimentaires et l'activité physique des collégiens. Les questions ont porté sur la fréquence de la prise alimentaire du petit-déjeuner et à celle des repas pris en famille ; la consommation de certains aliments (fruits, légumes, sucreries, boissons sucrées, boissons énergisantes associées ou non à de l'alcool) et à la nature et la fréquence des activités physiques et sportives. Les données statistiques sont détaillées par genre, par niveau scolaire (de la 6ème à la 3ème) et font l'objet d'une comparaison avec les données nationales datant de 2010 et 2014 et d'une comparaison internationale avec les données de l'enquête Health behaviour in school-aged children 2018.

Lire le document Voir le site EnCLASS

Les pratiques sportives des collégiens sont très liées au rapport au sport de leurs parents et à leurs vacances d'été. J-P Caille. In : France portrait social, édition 2020, INSEE Références, 3 décembre 2020, pp. 109-128.



À 13 ou 14 ans, les collégiens accordent une grande place au sport dans leurs loisirs : 83 % d'entre eux pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine et près des deux tiers sont inscrits dans une association ou un club sportifs. Ils s'intéressent aussi beaucoup au sport : plus de sept collégiens sur dix suivent l'actualité sportive et six sur dix soutiennent une équipe ou un sportif.

Toutefois, les disparités sociales sont marquées : plus la famille bénéficie d'un capital scolaire et de revenus élevés, plus la pratique sportive de l'élève est fréquente et encadrée.

Lire le document

Étude ESTEBAN 2014-2016. Volet Nutrition. Santé publique France, 2017-2020.

L'étude ESTEBAN s'inscrit dans le cadre du programme national nutrition santé mis en place par le ministère en charge de la Santé. Elle fait suite à l'étude nationale nutrition santé –ENNS– menée en 2006. Réalisée à 10 ans d'intervalle, la comparaison des résultats indique une stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.

- Chapitre Activité physique et sédentarité, 2ème édition

Lire le document

- Chapitre Consommations alimentaires Lire le document

- Chapitre Corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte Lire le document

- Chapitre Dosages biologiques : vitamines et minéraux. Lire le document

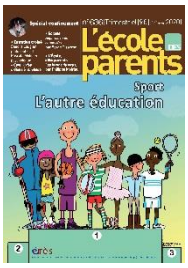
Comportement alimentaire, activité physique, sédentarité et inégalités sociales de santé à l'adolescence. F Manneville, Santé publique et épidémiologie, Université de Lorraine, 2020.

L'adolescence, période de transition, présente plusieurs caractéristiques qui justifient un intérêt particulier en ce qui concerne les ISS et les modes de vie. Premièrement, l'état de santé des adolescents est un déterminant important de l'état de santé à l'âge adulte. Les ISS présentes à l'adolescence ont donc une forte probabilité de perdurer à l'âge adulte. Il a été montré que 47 % à 72 % des adolescents en situation d'obésité le reste à l'âge adulte. Deuxièmement, l'activité physique, le comportement sédentaire et le comportement alimentaire présents à l'adolescence tendent à être maintenus à l'âge adulte. Intervenir chez les adolescents peut permettre de les inciter à adopter de façon durable des modes de vie, spécifiquement des comportements, favorable à la santé et contribuer ainsi à réduire les ISS. Cependant, les liens entre les modes de vie et les ISS de même que les interventions les plus efficaces pour réduire ces inégalités sont encore mal connus chez les adolescents

Lire le document

Activité physique et sportive. Un besoin vital. Dossier. L'Ecole des parents, n°636, juillet 2020, pp. 28-52.

Le sport, on le sait, joue un rôle capital en matière de santé, mais il aide aussi l'enfant à apprivoiser son corps, lui apprend à maitriser ses émotions, développe sa confiance en lui... Comment faire en sorte, avec des budgets en baisse, qu'il continue à jouer tous ces rôles, à l'école, au sein des clubs, dans les quartiers ? La compétition permet-elle à l'enfant de se dépasser ou, à l'inverse, exerce-t-elle sur lui une pression délétère ? Quelle attitude adopter, en tant que parent, vis-à-vis de la pratique sportive de son enfant ? Psychologues, médecins, enseignants et sociologues analysent dans ce numéro les bienfaits, mais aussi les méfaits du sport, notamment quand il est surinvesti par les parents.



Voir ce document Antenne(s) : 79, 86

Données de consommations et habitudes alimentaires de l'étude INCA 3. Anses, 2019.

Les données de l'étude INCA3 renseignent principalement sur les consommations alimentaires, les apports nutritionnels, les habitudes de préparation et de conservation des aliments, les niveaux d'activité physique et de sédentarité ainsi que les données anthropométriques de la population âgée de 0 à 79 ans en France métropolitaine.

Lire le document

En 2017, des adolescents plutôt en meilleure santé physique mais plus souvent en surcharge pondérale. N Guignon, M-C Delmas, L Fonteneau, DREES, Etudes et Résultats, n° 1122, août 2019.

En 2017, 18 % des adolescents en classe de troisième sont en surcharge pondérale et 5 % sont obèses. Entre 2009 et 2017, les prévalences de la surcharge pondérale et de l'obésité sont en hausse, en particulier pour les filles (de 17 % en 2009 à 20 % en 2017). Les habitudes de vie bénéfiques à la santé sont plus souvent déclarées par les adolescents issus des milieux socialement favorisés : prise régulière d'un petit déjeuner, pratique d'un sport, limitation du temps passé devant les écrans, recours au dentiste.

Lire le document

Promotion de l'activité physique auprès des jeunes

Programme national nutrition santé 2019-2023. Ministère des solidarités et de la santé, septembre 2019.

Le Pnns n° 4 propose 5 axes : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé ; Encourager les comportements favorables à la santé ; Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques ; Impulser une dynamique territoriale ; Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle. Les 55 actions du Pnns visent à atteindre en 5 ans les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la santé publique portant notamment sur le statut nutritionnel des enfants et des adultes et les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique.

Lire le document

Activité physique et promotion de la santé : les apports de la recherche aux actions de terrain. Webinaire. Ireps Nouvelle-Aquitaine, ARS Nouvelle-Aquitaine, 29 avril 2021.

L'objectif de ce webinaire était de porter à la connaissance des acteurs de terrain des travaux de recherche dans le champ de l'activité physique-santé.

Voir les présentations du webinaire

La littératie physique face aux enjeux contemporains. A Tremblay, D Drolet, C Allaire (et al.), Debout l'info !, n°10, mars 2021.

Pour A Tremblay et D Drolet de l'Université Laval, la littératie physique représente ce que l'on possède en termes de savoir, de vouloir, et de pouvoir afin de réaliser une pratique d'activités physiques adéquate et permanente de manière autonome. Ils décrivent le chemin pour y parvenir. Le point de vue de C Allaire de Santé publique France nous oriente vers les conditions d'accès à l'information et donne des exemples d'actions pour réduire les inégalités sociales et permettre à chacun de prendre soin de sa santé de façon autonome. Les deux coordonnatrices du projet Alliance, M Genton et C Frappa-Rousse décrivent comment plusieurs acteurs de la recherche, de l'éducation, de la santé, grâce à l'implication d'élus vont nourrir le parcours éducatif en santé des fondamentaux pour l'adoption de comportements favorables à la santé, tout en agissant sur les environnements.

Lire le document

Promouvoir l'activité physique dans les territoires. M Cambon, P L'Horset, FNES, février 2021.

Ce dossier de connaissances s'adressant aux collectivités territoriales et aux élus locaux a été réalisé dans une perspective d'aide à la décision en santé publique et en promotion de la santé. Il expose des points clés, des données de la science et de l'expérience, des principes d'action ou d'intervention pour accompagner la mise en oeuvre de projets et de programmes efficaces de promotion de l'activité physique dans les territoires.

Lire le document

Effets des interventions d'éducation physique sur la cognition et les résultats scolaires chez les enfants et les adolescents : une revue systématique et une méta-analyse. A García-Hermoso, R Ramírez-Vélez, DR Lubans (et al.), Br J Sports Med., 29 juin 2021.

Les auteurs se sont basés sur des études expérimentales qui ont évalué l'effet des interventions d'éducation physique basées sur la quantité (c'est-à-dire l'augmentation du temps alloué à l'éducation physique) ou la qualité (c'est-à-dire l'augmentation de la participation des élèves à l'activité physique pendant l'éducation physique), ou les deux, sur les changements dans la cognition et/ou les performances scolaires chez les jeunes (âgés de 5 à 18 ans).

Lire le document

Promouvoir la santé par l'activité sportive et physique. Dossier. F Lemonnier, A Van Hoye, P Furrer (at al.), La Santé en action, n°454, décembre 2020, pp. 3-41.

Ce dossier s'intéresse à la promotion de la santé par l'activité sportive et physique et au rôle favorable que peuvent jouer les clubs sportifs, collectivités et lieux de vie dans la dynamique de la promotion de la santé globale des personnes. Il présente un état des connaissances scientifiques ainsi que des pratiques et synthétise des recommandations pour les professionnels de l'éducation, du social et de la santé. L'enjeu est de créer un cadre, un environnement, des stratégies favorables car les bénéfices de la pratique d'activités physiques et sportives sont à la fois sanitaires, sociaux et économiques.

Lire le document Toutes les antennes

Lutte contre la sédentarité : les jeunes, acteurs du changement. P Furrer, AW Bunde-Birouste, La Santé en action, n°454, décembre 2020, pp. 28-29.

Pour développer le sport et l'activité physique, les jeunes peuvent être un vecteur essentiel du changement. Le Comité international olympique (CIO) a créé un programme de Jeunes Leaders qui innovent au niveau local pour lutter contre la sédentarité.

Lire l'article

Approche socio-écologique de la santé : applications dans le champ de l'activité physique. A van Hoye, Santé publique et épidémiologie, Université de Lorraine (Nancy), 2020.

Après avoir défini les notions relatives à l'activité physique, la santé et au sport, l'auteur présente les fondements théoriques de l'approche socio-écologique de la santé, sa complémentarité avec l'approche par milieu de vie. Ensuite, elle décrit ses trois axes principaux de recherche : son application au club sportif, son application aux politiques de promotion de l'activité physique, grâce au modèle inversé, et son application aux interventions de promotion de l'activité physique. Pour chacun de ces axes, elle présente l'application de l'approche socio-écologique mobilisée, les projets achevés ou en cours et les travaux de recherche réalisés

Lire le document Voir le webinaire sur le sujet 16/03/2021 - GDR Sports TV

Sédentarité, activité physique et EPS à l'école primaire. E Hermand, L Rouffet, Revue Education physique et sport - EP&S, n°389, septembre-décembre 2020, pp. 22-26.

Un des enjeux majeurs nationaux concernant la santé publique se joue à l'école primaire. Pratiquer tous les jours, dedans ou dehors, reste un objectif souhaitable, tant les bienfaits de l'activité physique sont reconnus. Un encart est consacré à une expérimentation en Charente avec le dispositif « Bouge l'école » dans des écoles en 2019-2020.

Lire le document

Intervention en école primaire pour promouvoir l'activité physique et diminuer le temps sédentaire : bilan des expériences vécues par des enseignants. C Bernal, Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport -eJRIEPS, n°47, juillet 2020.

Caroline Bernal, dans le contexte de l'augmentation de l'inactivité physique, montre, à partir de questionnaires, comment les enseignants s'impliquent dans les interventions proposées dans deux écoles primaires françaises situées en Réseau d'Education Prioritaire.

Lire le document Voir une présentation de cette étude

Stratégie nationale sport santé 2019-2024. Ministère des solidarités et de la santé, Ministère des sports, 2019.

Cette publication présente les 4 axes de la stratégie nationale sport santé 2019-2024 inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention » : la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive ; le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ; la protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants ; le renforcement et la diffusion des connaissances.

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
MINISTÈRE DES SPORTS
STRATÉGIE NATIONALE 2019-2024 SPORT SANTÉ

Lire le document Voir la stratégie régionale Nouvelle-Aquitaine 2019-2024

Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030. Une population plus active pour un monde en meilleure santé. Organisation Mondiale de la Santé, 2019.

Cette publication synthétique présente le plan d'action mondial fixant des objectifs à atteindre pour assurer une réduction de l'inactivité physique de 10 % d'ici à 2025 et de 15 % d'ici à 2030. Ce plan d'action fournit une feuille de route systémique avec quatre objectifs : créer une société active, créer des environnements actifs, inciter à être actif et enfin créer des systèmes actifs. Le développement de l'activité physique contribuera à la réalisation de 13 objectifs de développement durable pour un monde en meilleure santé.

Lire le document Voir : Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité.2020.

Activités physiques enfants et adolescents. Infographie. Anses, 2018.

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !

Voir l'infographie Lire l'article associé et mis à jour le 6/11/2020

Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : états des lieux. P. Ducrot, La Santé en action, n°444, juin 2018, pp. 15-17.

Santé publique France est pilote de l'action 11.6 visant à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Pour répondre à cet objectif, l'agence a réalisé un état des lieux des actions mises en place dans ce domaine et proposé des pistes d'amélioration.

Lire le document Lire le rapport Toutes les antennes

Recensement et propositions pour le développement d'interventions efficaces sur l'alimentation et l'activité physique en direction des jeunes. Résultats de l'action 11.6 du Plan Cancer 2014-2019. Etat des connaissances. Santé publique France, décembre 2017.

L'action 11.6 du Plan Cancer vise à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Dans le cadre de cette action pilotée par SpF, un recensement des actions de prévention et/ou de promotion de la santé menées sur le territoire en 2013-2014 a été réalisé.

Lire le document

Promouvoir l'activité physique des jeunes. Elaborer et développer un projet de type Icaps. F Rostan, C Simon, Z Ulmer, INPES, 2011.

L'étude Icaps, «Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité », a scientifiquement démontré, après quatre années d'expérimentation, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et le surpoids des jeunes. Ce guide d'aide à l'action a pour objectif d'accompagner les professionnels du milieu scolaire, les collectivités locales, les associations ou les administrations qui le souhaitent dans la mise en place d'actions de promotion de l'activité physique des enfants et des adolescents, en leur permettant de s'appuyer sur une stratégie efficace.

Lire le document Toutes les antennes

Alimentation et activité physique chez les enfants. Prévenir l'obésité. Bibliographie sélective. E Bec, CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, février 2021.
Voir la sélection

Notre sélection de ressources documentaires « Développement et renforcement des compétences psychosociales » (juin 2021). Voir la sélection

Notre sélection de ressources documentaires « L'éducation nutritionnelle des enfants de 6 à 11 ans » (février 2021). Voir la sélection

Notre sélection de ressources documentaires « Nutrition et image corporelle. Adolescents 12-18 ans » (novembre 2020). Voir la sélection

Des ressources complémentaires

Des ressources pour s'outiller : la veille « Activités physiques » de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine
Voir le site

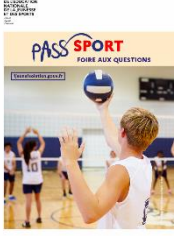
Mon corps à vivre. L'image positive de soi.
Ireps Nouvelle-Aquitaine, Ireps Pays de la Loire.
Voir le site

Le portail des Interventions probantes ou prometteuses en prévention et promotion de la santé. Santé publique France, 2019.
La création de cette plateforme permet l'articulation et la diffusion des innovations entre la recherche et les pratiques de terrain. Ce portail propose notamment une recherche par thème/public : nutrition et activité physique, enfants et adolescents.
Accéder au portail

Manger bouger : site du PNNS
(Programme National Nutrition Santé).
Voir le site

Rubrique « Bouger plus » du site Manger bouger.
Voir la rubrique

Dossier Nutrition (alimentation et activité physique). Promosanté, juin 2020.
Lire le dossier



La page relative au Pass'Sport :
Voir la page d'information

Observatoire territorial du sport et de la jeunesse. INJEP.
Voir le site

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. ONAPS.

Voir le site

Ainsi que son Pôle Ressources National Sport-Santé Bien-être. PRNSSBE.

Voir le site

Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité. CNDAPS.

Voir le site

Une sélection de guides et d'outils d'intervention

Le catalogue de nos outils « Alimentation – Activité physique » à découvrir Clic ici !

Voici une sélection d'outils disponibles en prêt dans nos antennes.
Rapprochez-vous de votre antenne pour connaître leur disponibilité.

Le petit CABAS 2.0. Conseils, Alimentation, Bien-être, Activité physique, Santé. Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

Cette mallette labellisée PNNS permet d'aborder l'alimentation et l'activité physique avec les 6/11 ans, dans une démarche de promotion de la santé. Il s'agit de fournir les moyens (information et fiches d'activités) de réaliser des actions pédagogiques en permettant à chaque utilisateur de construire son propre projet, de choisir les animations qui correspondent le mieux à ses objectifs éducatifs, au temps dont il dispose, aux préoccupations des enfants et au contexte de mise en place de l'action.

https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/ Toutes les antennes

#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide.

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

Lire le document

Vitality. Pour une vitalité au top ! Belugames, 2019.

Vitality est un jeu coopératif pour les enfants à partir de 7 ans. Le but est d'amener le personnage Tivita à retrouver toutes ses couleurs pour être au maximum de sa vitalité en prenant garde aux pièges posés par Tivonpa. Pour cela il faut répondre collectivement à des cartes-quizz de différentes couleurs : le rouge pour la santé du corps, le vert pour la santé des émotions, le bleu pour la santé mentale et le violet pour la créativité et l'intuition.

Voir le site dédié Antenne(s) : 17, 47, 64, 87

Manger bouger. Le guide nutrition des enfants. Ville de Dijon, 1018-2020.

Un dépliant réalisé pour les enfants, par le Conseil municipal d'enfants de Dijon.

Lire le document

Trouver bouger. La Ligue contre le cancer, 2017.

Les joueurs doivent réaliser des défis en lien avec l'activité physique. Trois types de défis sont proposés : défi "Mime" (le joueur doit faire deviner une activité physique en moins de 20 secondes en mimant), défi "Physique" (le joueur doit réaliser une épreuve physique), défi "Question" (le joueur doit répondre à une question portant sur les bienfaits de l'activité physique). Ce jeu est conçu pour être accessible à partir de 4 ans.

Antenne : 79

Bouger, c'est bon pour ma santé. La roue. ARS Nouvelle-Aquitaine, DRJSCS Nouvelle-Aquitaine, 2016.

Cet ensemble de supports fait partie du programme "Manger mieux, bouger plus en Aquitaine". Le participant fait tourner la roue. Grâce au pictogramme sur lequel il est tombé, il lit la question sur le kakemono correspondant (enfants ou adultes) et y répond. Les thématiques abordées sont relatives à l'hygiène de vie (alimentation, récupération, sommeil, équilibre alimentaire), le bien-être (confiance en soi, plaisir, pratique sportive / âge) et activité physique (pratique sportive / bienfaits, capacités physiques, organes, mode de vie). L'affiche vient compléter l'information grâce aux 12 points conseils.

Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 64, 79, 87

Affichons la forme ! Soyons bien dans nos assiettes et nos baskets ! Académie de Strasbourg.

Cette exposition favorise les échanges pour prendre conscience des différentes dimensions de l'alimentation : pourquoi l'on mange, de quelle manière, ce que l'on boit, les goûts et dégoûts, le marketing, la publicité, les idées reçues, la culture, l'activité physique et les comportements sédentaires.

Antenne(s) : 17, 24, 86

Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados. Infor Santé.

Cet outil permet de mener des débats entre adolescents de 14 à 18 ans, sur de multiples thématiques telles que l'alimentation (Eau et sodas, fast-food, boissons énergisantes, le light ou les régimes), l'activité physique, le développement durable, le décodage des médias, les addictions, le stress, les réseaux sociaux ou encore la vie relationnelle et affective. Il propose l'utilisation du "frasbee", technique d'animation qui permet d'initier un débat riche en échanges, sur la base de phrases lancées comme des frisbees entre les participants.

Voir le site dédié Antenne(s) : 17, 33, 40, 47, 64

Les 4 heures des champions. Association Bélénos, 2016.

Ce jeu, destiné aux plus de 5 ans et leur entourage, propose de s'intéresser au rythme des repas et des activités quotidiennes. En mettant l'enfant en situation dans son univers quotidien : en semaine à l'école, le mercredi avec les ami(e)s, un dimanche de fête en famille, l'été en vacances ; l'enfant construit sa journée à l'aide

de repères visuels et apprend à en planifier les temps forts et à devenir autonome (sommeil, hygiène, alimentation, activité physique...).

Antenne(s) : 16, 24, 33, 40, 47, 87

Bouge avec les zactifs ! Attitude prévention, 2015.

Ce kit propose une série d'activités permettant d'aborder cette thématique avec les élèves d'une classe. Les films d'animation (disponible en ligne), exercices et pistes pédagogiques s'inspirent directement des programmes scolaires du CP au CM2. Fiche 1 : Bouger tous les jours, c'est facile Fiche 2 : Bouger, c'est bon pour la santé Fiche 3 : A chacun son sport Fiche 4 : Pour t'amuser, varie tes activités Fiche 5 : S'activer en famille, c'est super !

Voir le site dédié Antenne(s) : 16, 40, 47, 79, 87

Mieux dans son corps, mieux dans sa tête, bien avec les autres ! Réseau Canopé, 2015.

Cet outil est destiné aux enfants entre 8 et 11 ans. Il permet d'aborder sous forme d'exercices et d'échanges en groupe, les thèmes de l'alimentation, du sommeil, de l'hygiène corporelle, de la prévention des addictions et des activités sportives.

Voir l'outil Antenne(s) : 17, 24, 33, 47, 79

La course aux miams. Abeilles éditions, 2015.

Destiné aux enfants à partir de 7 ans, il s'agit d'un petit jeu de parcours avec des cartes questions-réponses sur l'alimentation et l'activité physique.

Antenne(s) : 33, 40, 47

Quiz de la forme. A vos marques : prêts, bougez ! Assureurs Prévention Santé, 2015.

Cette série spéciale des Incollables comprend une cinquantaine de questions pour sensibiliser les enfants de 6 à 11 ans sur l'activité physique dans la vie quotidienne. Le quizz propose différents niveaux de difficulté, "facile", "moyen" ou "expert", incitant les plus jeunes à en apprendre davantage sur les activités physiques ou sportives et les bienfaits de leur pratique sur la santé.

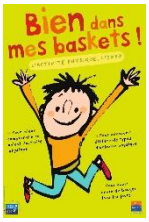
Antenne(s) : 16, 17, 79, 86

L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle ! RéPPOP Franche-Comté, Canopé-CRDP de Besançon, 2014.

Cet ouvrage apporte un éclairage théorique sur l'obésité des jeunes et des pistes d'action. Un dvd de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants des écoles primaires et des collèges, professionnels de la santé, animateurs.

Voir le site dédié Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86

Bien dans mes baskets ! L'expo. La Ligue contre le Cancer, 2011.



L'exposition invite les enfants à découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière: bouger pour ma santé; bouger au quotidien ; m'amuser en bougeant, bouger en m'amusant; bien manger et bouger pour mon équilibre et ma santé…L'ensemble vise à faire découvrir différents types d'activité physique.

Voir le site dédié Antenne(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86

Manger, bouger pour ma santé. Cycles 1 et 2 / L'éducation nutritionnelle à l'école. Guide de l'enseignant. D Bense, B Descamps-Latscha, D Pol, Éditions Hatier, 2008.

Ce guide propose des activités ludiques et pédagogiques reposant sur le questionnement, les observations et l'expérimentation : prendre conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée et de l'exercice physique pour la santé, respecter les autres dans leur aspect physique et dans leur culture.

Antenne(s) : 19, 23, 33, 47, 64, 79

Boire-Manger-Bouger en Lorraine. Mallette nutrition 2e degré. CRES Lorraine, Académie Nancy-Metz, 2008.

Ce kit pédagogique permet une approche globale et positive de la nutrition au travers de 5 thèmes : besoins et apports nutritionnels, rythmes nutritionnels, diversité des plaisirs, environnement nutritionnel, histoire et culture.

Antenne(s) : 16, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 79, 86

Fourchettes & Baskets : Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e. Santé publique France-Inpes, 2006.

Cet outil propose un travail éducatif et une approche globale positive de la santé des jeunes au travers de l'alimentation et de l'activité physique. Six chapitres abordent ces deux thèmes : Qu'est-ce qu'ils mangent ? ; Activité physique, nutrition et santé ; Consommateur averti, consommateur citoyen ; Rythmes alimentaires ; Alimentation et relation aux autres, relation à soi ; Le repas de midi. Des documents sont fournis pour travailler la publicité alimentaire, la lecture des étiquettes, un tableau saisonnier des fruits et légumes.

Voir l'outil Antenne(s) : toutes les antennes

Bien d'autres ouvrages, guides et outils à découvrir sur http://www.bib-bop.org/