



## Pourquoi développer l'activité physique au quotidien dans la journée des enfants?

### Pour le bien-être et la santé de tous!

Pour les enfants de 6 à 11 ans, au moins 1 heure d'activité physique dynamique par jour est recommandée par l'OMS (OMS : organisation mondiale pour la santé)

### Pour lutter contre la sédentarité ...

Pour les enfants de 6 à 11 ans, limiter au maximum les activités en position assise ou immobile, ne pas dépasser 2 h consécutives en position assise ou semi-allongée. Limiter le temps d'écran. (OMS : organisation mondiale pour la santé)



Quelques repères :

1. Baisse de 25% des capacités physiques des enfants en 50 ans
2. 10% des familles emmènent leurs enfants dans la nature durant les week-end ou les vacances.

## Des pistes pour favoriser l'activité physique

Une **approche globale autour de ce que fait déjà l'école** : en récréation, sur le temps périscolaire, lors des classes dehors ou des pauses actives et apprentissage en mouvement...

Programme d'**EPS** 3h semaine

Encourager le **déplacement actif** vers l'école ou en sortie : piéton, cycliste, trottinette ...

Avec la participation de **toute la communauté éducative** : le personnel communal et la collectivité

Des **récréations actives** : soutenir l'activité physique libre tout au long de la journée (jeux et loisirs avant, pendant et après l'école)

**S'activer en famille** : sorties, balades, déplacements quotidiens pour venir à l'école



## Des pistes pour favoriser l'activité physique

### Quand proposer plus d'activité physique ?



- Les jours où il n'y a pas de séance d'EPS
- Sur tous les moments, récréation, pauses méridiennes, garderie ...
- Le mercredi au centre de loisirs
- En autonomie ou guidés par un adulte (parent, club, personnel municipal, enseignant ...)

Un projet à construire ensemble ...