



# Webinaire Education Nationale Let's girls.

publié le 22/05/2022

Descriptif :

Document propose par le Pr Paul Menu

**1** Au cours des 10 dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée.  
un nombre croissant d'entre eux et d'entre elles présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, ou un problème de santé.

**2** Le surpoids juvénile pose un problème de santé important car il augmente fortement avec la sédentarité.

**3** Les activités physiques durant l'enfance et l'adolescence ont des effets bénéfiques sur le bien-être et la santé mentale

- l'amélioration de l'humeur,
- de l'image et de l'estime de soi, de même que la réduction
- du stress
- De la dépression et de l'anxiété

**4** Les activités physiques sont autant d'occasions pour les jeunes de tisser des liens avec d'autres jeunes.

**5** Augmenter le temps consacré à l'éducation physique n'affecte pas les résultats scolaires, même s'il y a réduction du nombre d'heures consacrées aux autres matières

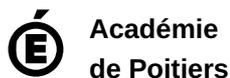
**6** L'association exercice physique et meilleurs résultats scolaires peut s'expliquer par la présence d'éléments favorables

- tels l'estime de soi,
- l'autocontrôle,
- les compétences sociales,
- le sentiment d'appartenance à l'école
- et un meilleur comportement en classe.

**7** Le maintien de la pratique sportive à l'adolescence passe par un bon encadrement axé sur le plaisir, où l'on évite la spécialisation hâtive quand cela n'est pas nécessaire

Toutes les informations

[webinaire\\_let\\_s\\_girls](#) (PDF de 4.5 Mo)



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.