

# Webinaire Education Nationale Let's girls



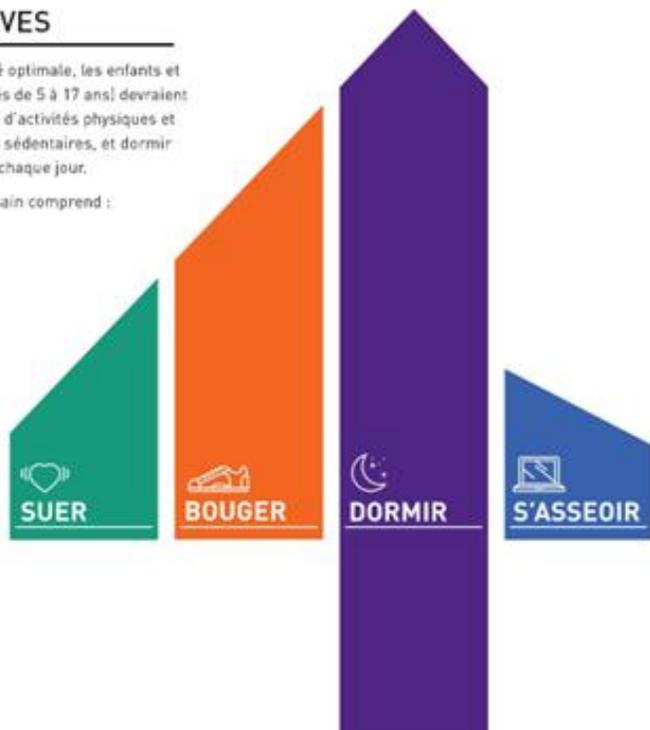
**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



### SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE  
D'INTENSITÉ MOYENNE  
À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

### BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE  
D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées.

### DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

### S'ASSEOIR

COMPORTEMENT  
SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;  
Un minimum de périodes prolongées en position assise.

L'Agence de la santé publique du Canada a réalisé un investissement de 443 390 \$ dans l'élaboration des *Directives en matière de mouvement sur 24 heures*.

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans devrait faire beaucoup d'activité physique et peu d'activité sédentaire et dormir suffisamment chaque jour.  
Un 24 heures sain doit comprendre :

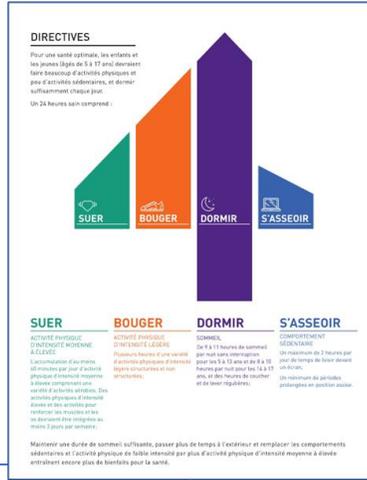
### Les 3 objectifs clés

1. Bien bouger
2. Moins de sédentarité
3. Mieux dormir

1

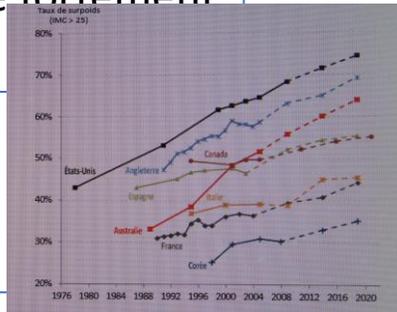
Au cours des 10 dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée.

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

# Les particularités des adolescents et des scolaires

Comment favoriser la pratique de l'activité physique chez les enfants/adolescents





- Pour obtenir l'adhésion des adolescents scolarisés , un projet doit avoir un sens et être ludique

**Tout commence en EPS**

1. La notion de danger, ou de risques (blessures ou maladies) ne leur fait pas peur...au contraire
2. L'information aux éducateurs est obligatoirement différente de l'information aux adolescents
3. Dans le domaine du sport-santé ,il y a des différences importantes entre les filles et les garçons du même âge



# Les éléments essentiels à intégrer dans l'équation

## 1. Les 3 piliers indissociables et interdépendants

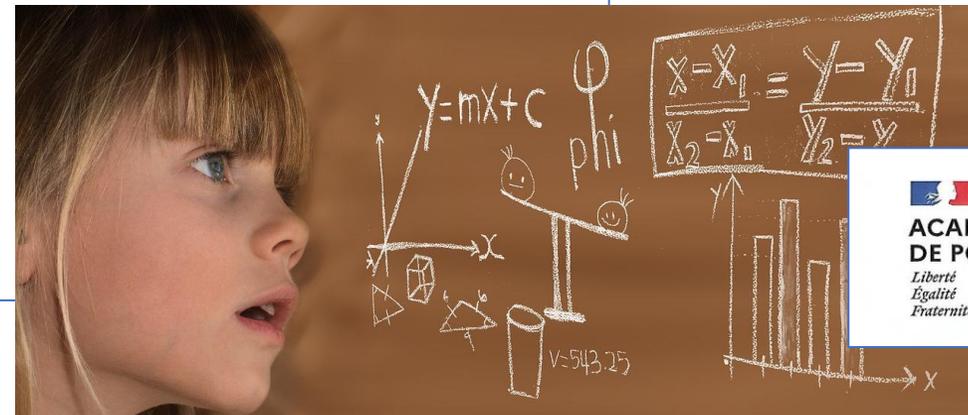
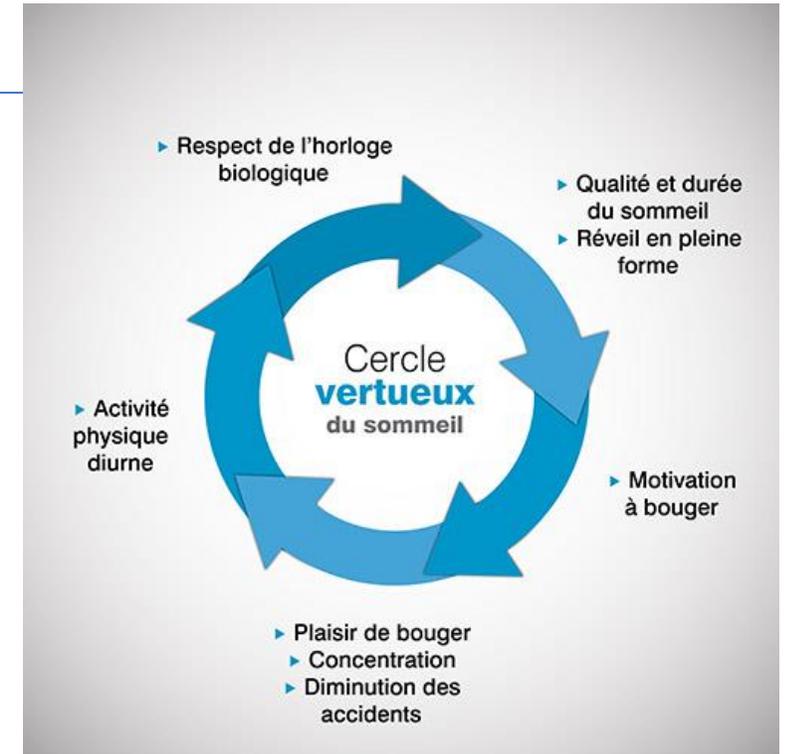
1. Activités physiques et la sédentarité
2. Alimentation
3. Sommeil

## 2. Les 3 pôles d'influences à faire travailler ensemble

1. Les parents d'élèves
2. Les enseignants EPS
3. Tous les enseignants

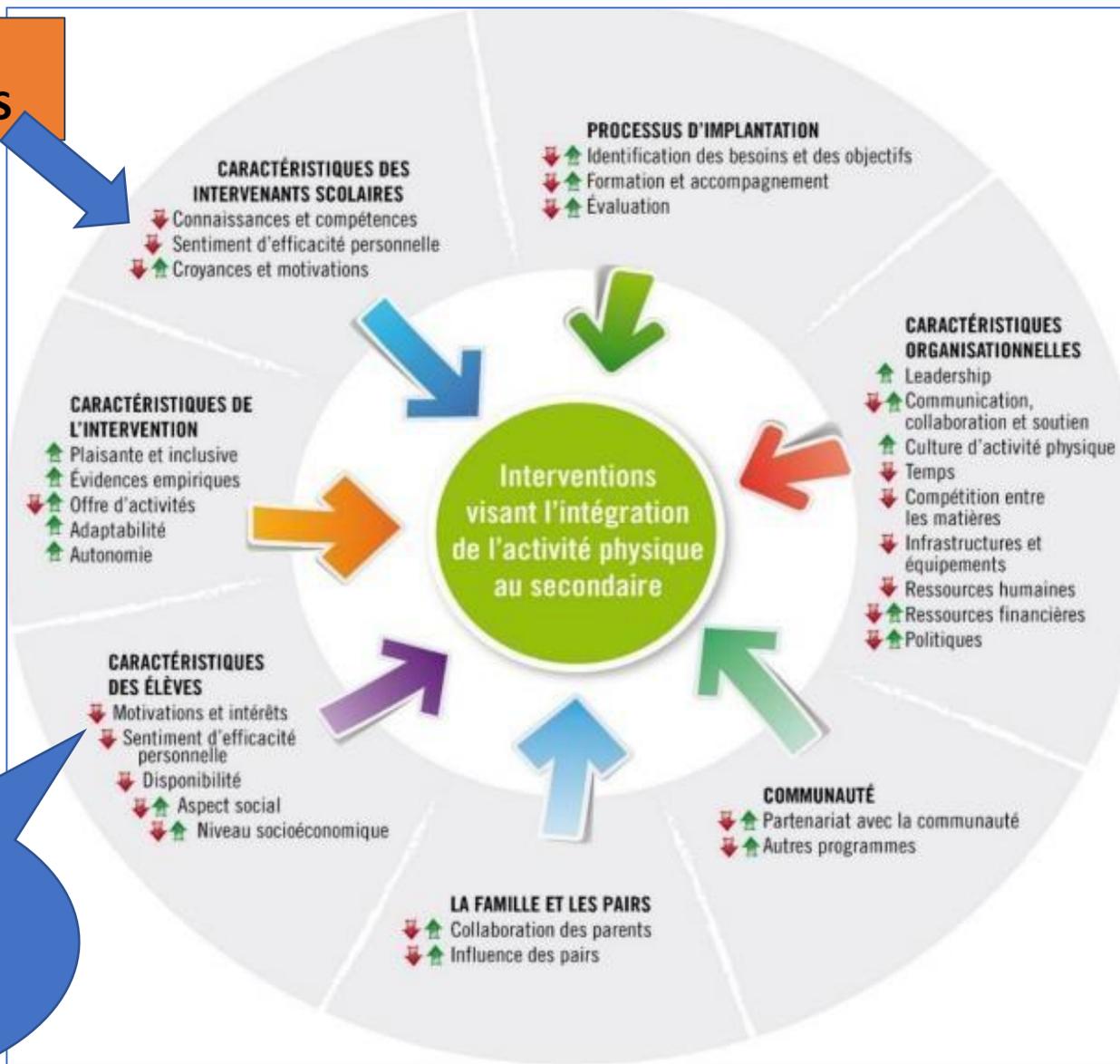
## 3. 3 principes « simples »

1. S'efforcer de ne pas interdire
2. Essayer de ne pas obliger
3. **Faciliter**



# Première clé : la convergence des influences

Importance des encadrants en EPS



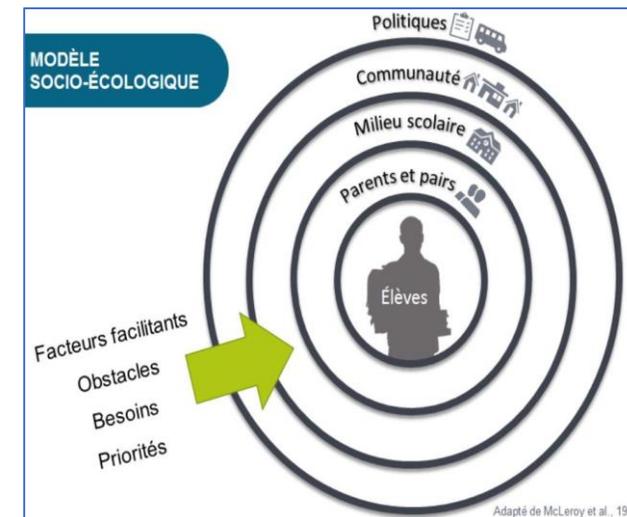
Difficulté à motiver et à convaincre celles qui sont peu actives

**ÉQUIPE DE RECHERCHE**  
 Sylvain Turcotte, Ph.D.  
 Félix Berrigan, Ph.D.  
 Sylvie Beaudoin, Ph.D.  
 Catherine Gignac, M.Sc.

**ÉTUDIANTS**  
 Léo Bessette, M.Sc.  
 David Bezeau, M.Sc.  
 Jonathan Chevrier, M.Sc.  
 Joëlle Desautels, B.Sc.  
 Marie-Josée Dessureault, B.Sc.  
 Alysson Gendron-Gallant  
 Alex Grand'Maison  
 William Lemieux  
 Marie-France Potvin-Gingras, B.Sc.  
 Seira Suzuki Fortin, M.Sc.

REVUE DE LITTÉRATURE SUR  
 LES FACTEURS FACILITANTS ET  
 LES OBSTACLES VISANT  
 L'INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ  
 PHYSIQUE AU SECONDAIRE  
 (VOLET 2)

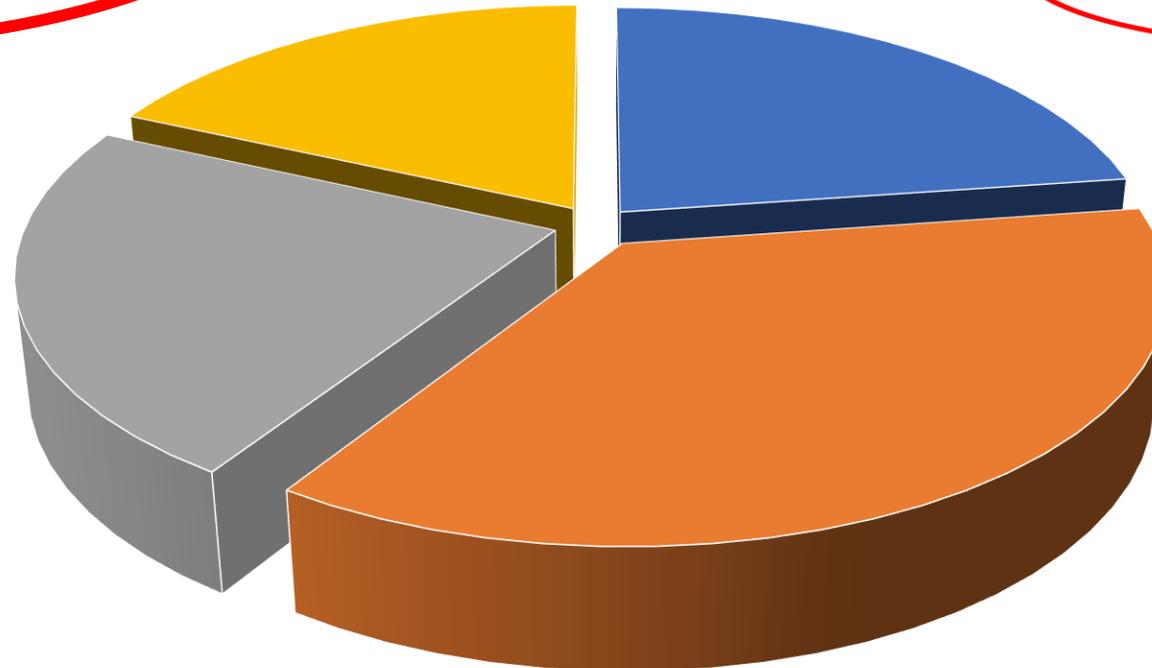
UNIVERSITÉ DE  
**SHERBROOKE**  
 Faculté des sciences de l'activité physique



## La deuxième clé : diversifier les activités

**Avec le souci**

- Régulier
- Pour tous
- Sans laisser personne sur la touche



■ transport actif

■ EPS

■ Jeux et periscolaire

■ sport en club



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

La troisième clé : essayer d'intégrer les 4 composantes  
activité physique/lutte contre la sédentarité/alimentation/sommeil

## 5 habitudes de vie saines à développer chez votre enfant



alloprof  
parents

Importance d'informer et d'inclure  
les parents dans le projet



ACADÉMIE  
DE POITIERS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Comment faire en pratique pour être efficace ?

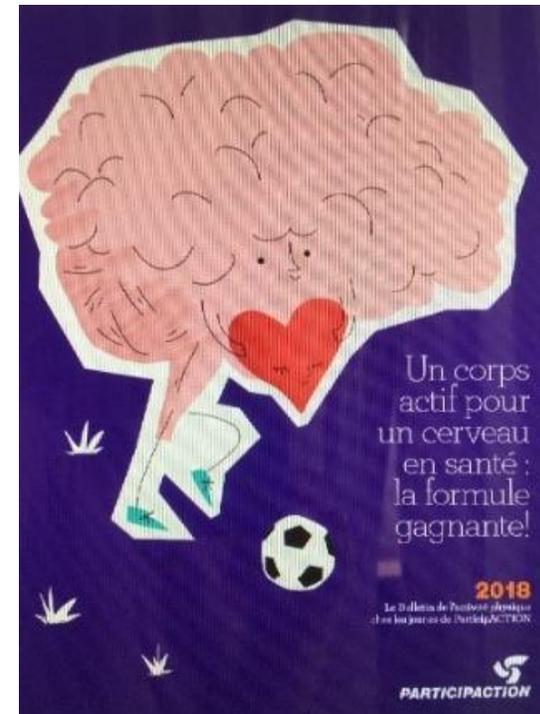
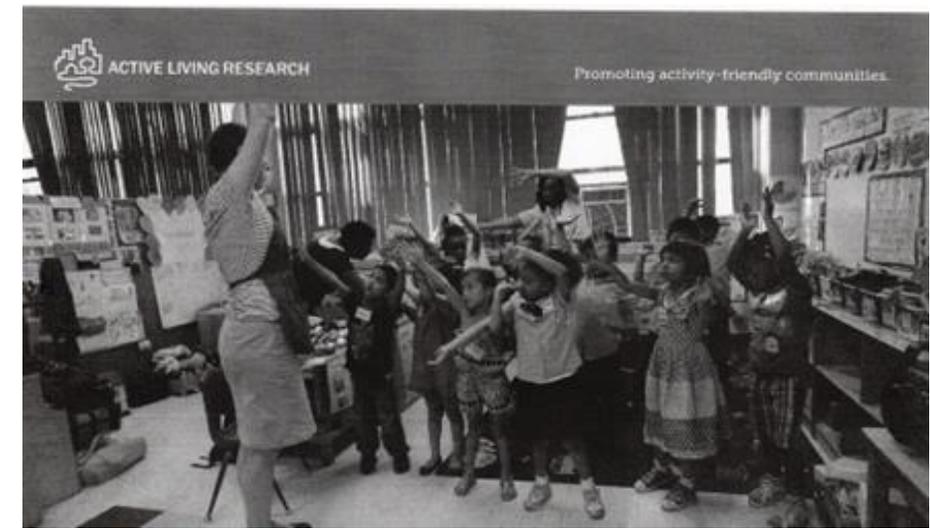
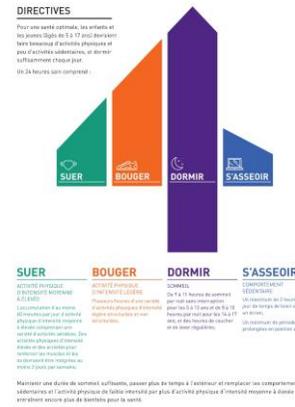
- Bien analyser ce que font les autres...
- Bien informer les enfants et les parents
- Travailler les 2 objectifs
  - d'une part, d'augmenter le temps d'activité physique
  - et, d'autre part, de diminuer le temps passé à être assis
- Et inciter fortement à l'évaluation



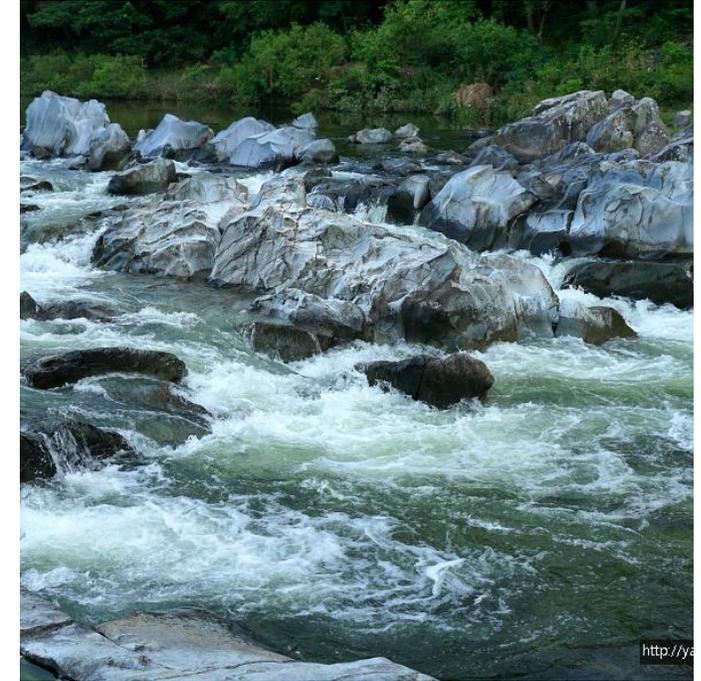
ACADÉMIE  
DE POITIERS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

De nombreux pays ont déjà intégré ce rapport très bénéfique entre activité physique ou sportive et performances intellectuelles ou Bien-être (Finlande, Irlande, Corée, Grande Bretagne, Canada, États-Unis) et ont instauré des politiques adaptées en conséquence



# Informier et expliquer (1)



Pourquoi c'est bon pour la santé de faire de l'activité physique ?

Parce que le mouvement est la meilleure façon d'éliminer les toxines produites par notre organisme

# Informer et expliquer (2)

Plus vous bougez , dansez ,courez **plus vous sentirez votre corps se libérer**

1. Nous avons dans nos gènes la nécessité de bouger pour éliminer correctement toutes les toxines produites par notre organisme. Avec le mouvement nous « grillons » les graisses, sans mouvement notre corps conserve le surplus et le dépose aux mauvais endroits, les cuisses le ventre et les artères.
2. L'environnement actuel incite à la sédentarité. Notre temps assis devant un écran ne fait qu'augmenter.
1. Et **le pire c'est l'inégalité entre les filles et les garçons!** Pour plein de raisons , les garçons se dépensent plus que les filles.

Résultats : 15 ans après l'adolescence, les jeunes femmes ont une santé plus fragile et plus exposée que les jeunes hommes.

Est-ce que c'est une fatalité ?



**NON**



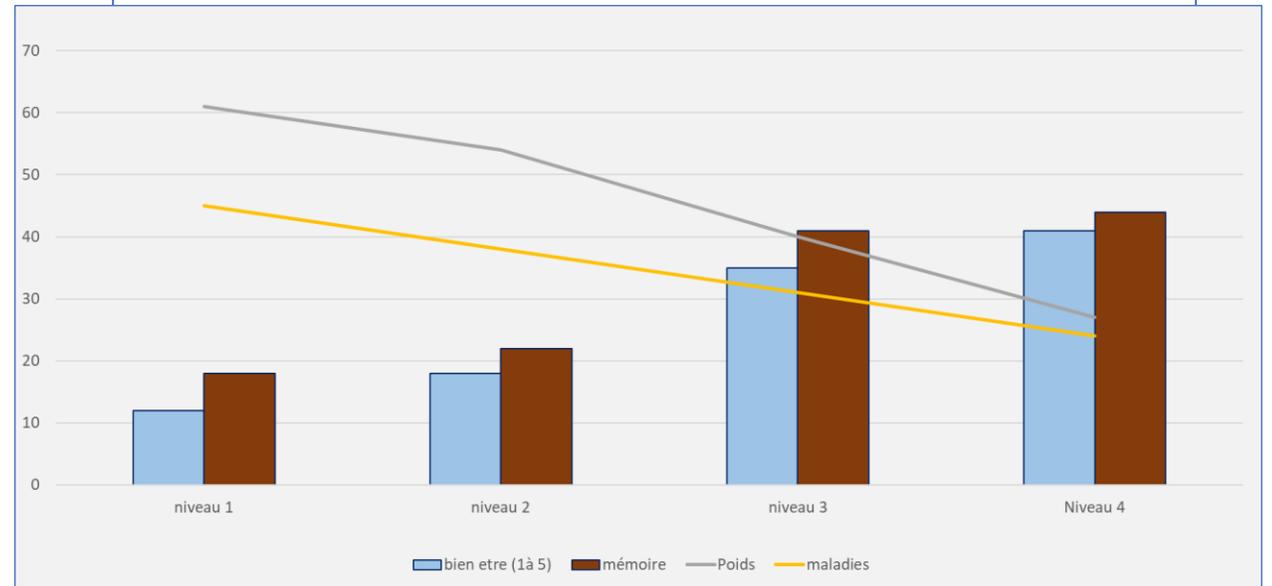
**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Comment a été définie la quantité d'activité physique à faire tous les jours ?

- Des médecins et des physiologistes de l'OMS ont analysés un certain nombre de critères
  - Bien être
  - Poids
  - Performances scolaires
  - Fréquence des maladies
- Ils ont analysé les études ayant comparé l'acquisition de ses critères en fonction de 4 niveaux d'activités
  - Niveau 1 : pas d'activité
  - Niveau 2 : activité faible
  - Niveau 3 : 2 jours par semaine
  - Niveau 4 : 45 à 60 ' par jour

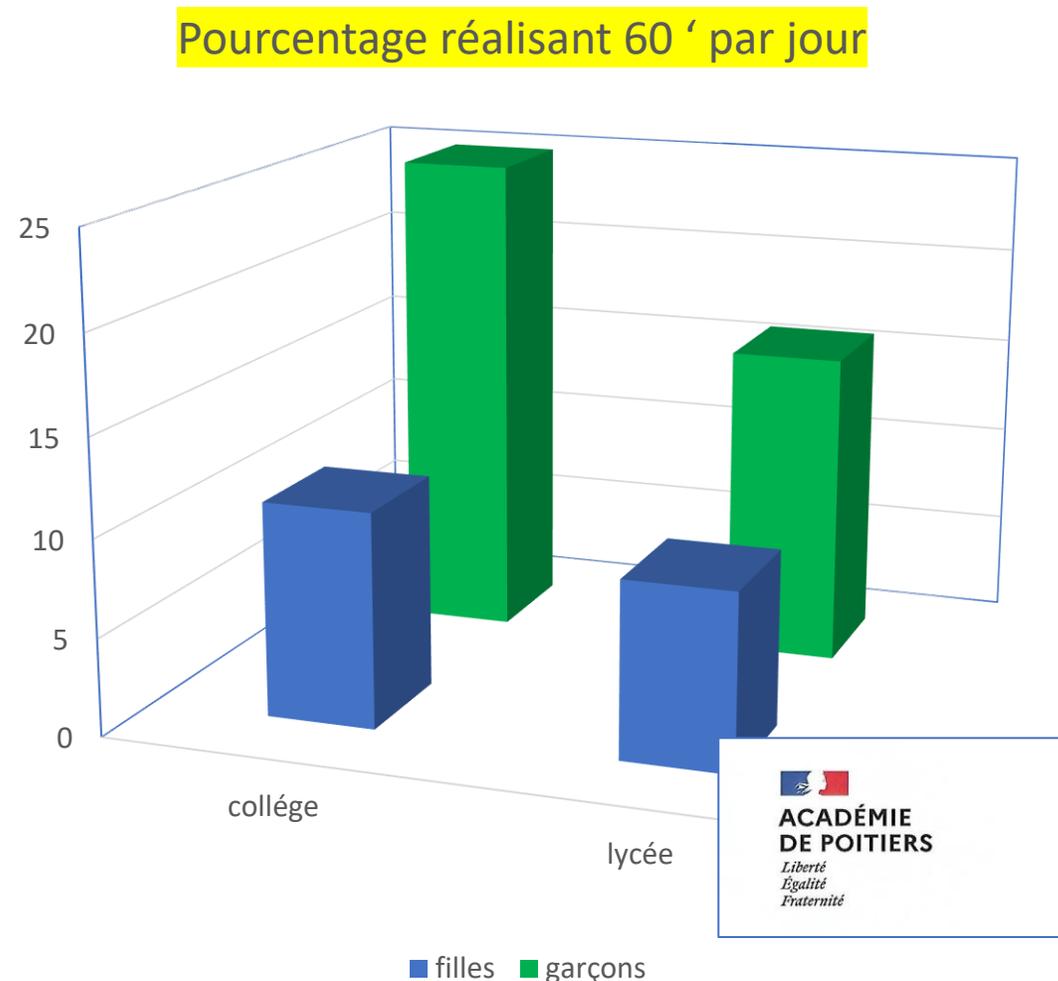
Il existe une véritable différence de qualité des 4 critères entre le niveau 1 et le niveau 4



- **L'OMS recommande donc à l'âge des adolescents de pratiquer 60 ' par jour d'AP.**

# Est-ce que c'est vrai que les jeunes filles en font moins que les garçons au même âge ?

- A l'entrée au collège seulement 11% des filles et 25 % des garçons font 60' d'AP par jour
- A l'entrée au lycée seulement 9 % des filles et 16% des garçons
- Globalement les jeunes filles font 25 % d'AP en moins que les garçons du même âge





En 40 ans, la condition physique des adolescents s'est détériorée : « En 1971, un collégien courait 600 mètres en 3 minutes, en 2013 pour cette même distance, il lui en fallait 4! » (Tomkinson et al., 2013)

EN 40 ANS, NOS ENFANTS ONT PERDU 25% DE LEURS CAPACITÉS CARDIO-VASCULAIRES.\*

Fédération Française de Cardiologie

En bougeant moins qu'auparavant, les enfants exercent moins leur cœur et risquent de développer des maladies cardio-vasculaires. 30 minutes d'activité physique quotidienne sont recommandées aux enfants pour garder leur cœur en bonne santé. Combatez l'inactivité! Rendez-vous sur [www.federfrcardio.org](http://www.federfrcardio.org).

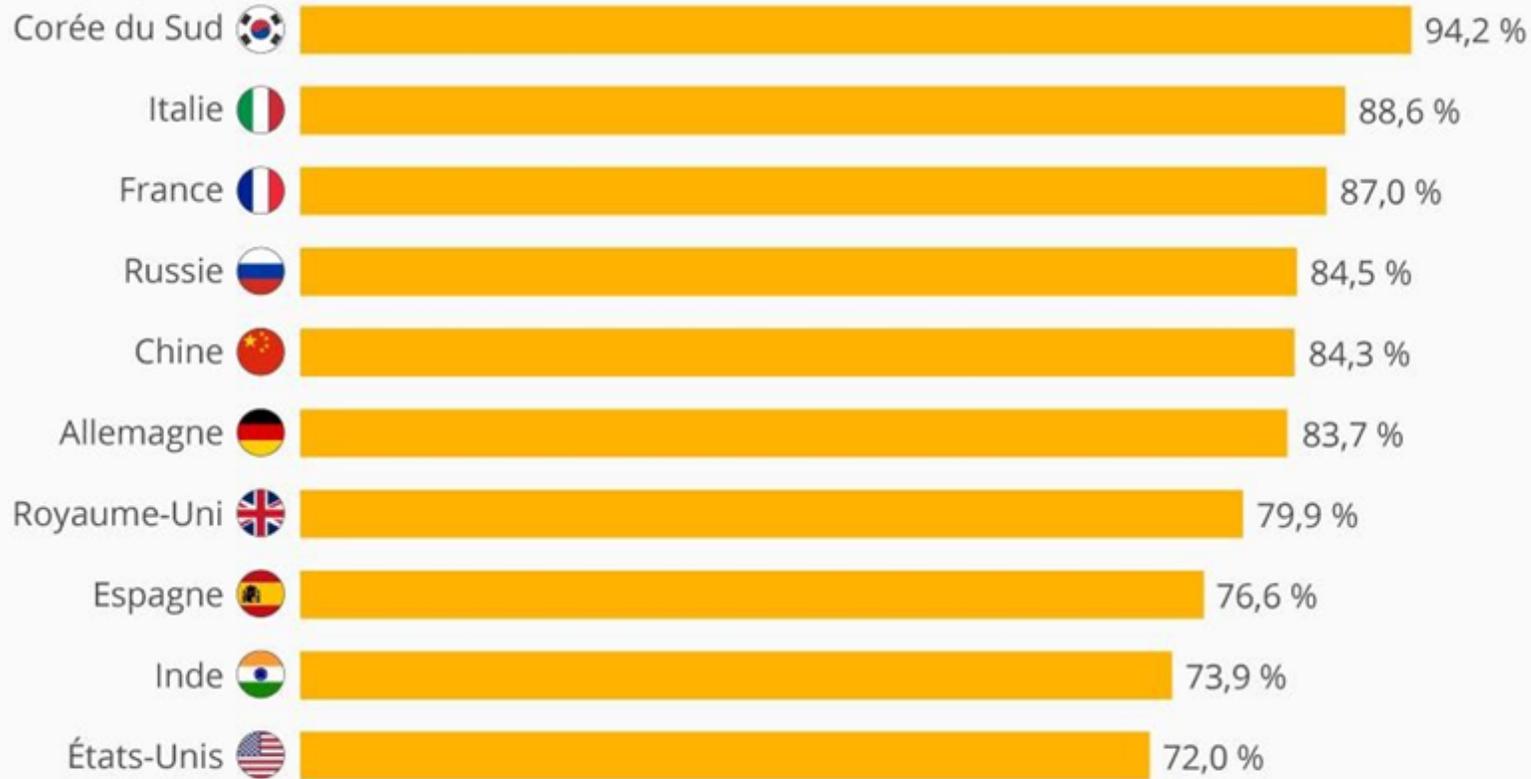
\* Publications Dr-Dan Tomkinson, "Lifestyle of youth athletes", Archives, 2008, vol. 153, sous-éditions après la 20<sup>ème</sup> édition d'origine (page 8 à 11) sur plus de 1000 enfants.

ACADÉMIE DE POITIERS  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

# La France est sur le podium...des mauvais élèves

## Les adolescents ne bougent pas assez

Estimation de la part des jeunes de 11 à 17 ans ne faisant pas assez d'activité physique \*



87% des 11 à 17 ans et c'est plus de 90 % chez les filles



\* dans une sélection de pays en 2016.

@Statista\_FR

Source : Organisation mondiale de la Santé via The Lancet

statista



ACADÉMIE  
DE POITIERS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## Informier et expliquer (3)

# Ne pas faire assez d'activité physique a des conséquences

- Des conséquences organiques
  - Moins d'élimination des déchets
  - Moins de défense immunitaire
  - Cœur moins entraîné
- Des conséquences non organiques
  - Moins de bien-être
  - Plus de stress
  - Moins de relations sociales réelles
  - Moins d'entrain
  - Moins d'envie



# Et pas uniquement des conséquences lointaines

- Des conséquences immédiates
  - Moins de souplesse
  - Plus de mal au dos
  - Moins de bien-être
  - Plus de stress
  - Moins de relations sociales réelles
  - Plus de fatigue
  - Moins d'envie



- Des conséquences à distance
  - plus d'infections
  - Plus d'essoufflement
  - Plus de maladies cardiaques.
  - Plus de diabète

## Informier et expliquer (4) Le rapport instructif de Participaction

- + **Bouger est meilleur que de se bourrer le crâne** Les élèves qui font de l'exercice avant un examen présentent un meilleur fonctionnement du cerveau que ceux qui sont moins actifs . **Lorsque le corps ne bouge pas assez, le cerveau ne peut pas atteindre son plein potentiel.**
- + **Corps actifs égal Cerveaux plus gros** Les parties du cerveau, l'hippocampe et les ganglions de la base , dédiées à la mémoire et à l'apprentissage sont plus grosses chez les enfants actifs que chez leurs pairs moins actifs
- + **Corps en action égal Idées créatives** Les enfants actifs sont mieux équipés pour être créatifs .
- + **Bouger aide à se concentrer!** Les enfants qui participent à des activités physiques ont de plus longues périodes de concentration que leurs pairs moins actifs
- + **S'activer libère les hormones du bonheur** les enfants qui bougent se sentent bien! les enfants actifs éprouvent une bouffée de bien-être provenant des substances chimiques du cerveau (sérotonine et dopamine)



# Égalité Filles-Garçons

- Au volley-ball la hauteur du filet n'est pas identique chez les hommes et les femmes , en EPS au collège c'est la même.
- C'est vrai dans pratiquement tous les sports scolaires,
- Le but est bien de donner la possibilité à toutes de pratiquer



**Objectif personne sur la touche**



  
**ACADÉMIE  
DE POITIERS**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Le projet « let's girls » c'est quoi ?

- C'est faciliter et aider toutes les jeunes filles des collèges et des lycées à participer activement aux activités proposées en EPS.
- C'est pour aider à sortir de l'addiction des écrans, des propositions d'activités réelles le plus souvent à l'extérieure.
- Ce sont des propositions pour lutter contre la sédentarité et la position assise au collège et à la maison
- C'est la possibilité d'essayer des activités pour trouver celle qui convient le mieux à chacune des jeunes filles.
- C'est d'encourager en EPS l'intégration dans des équipes mixtes

**C'est de fournir une aide financière afin  
que cette activité soit accessible à toutes**



ACADÉMIE  
DE POITIERS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Les activités



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



alamy stock photo  
BYCBAH  
www.alamy.com



  
**ACADÉMIE  
DE POITIERS**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Cette photo par Auteur inconnu est s

# Le défi “let’s girls”

- Coacher par son enseignant ,chaque participante devra faire au moins une fois par semaine, pendant au moins 45 minutes réelles, l’activité sportive pour laquelle elle s’est engagée.
- En individuel ou en collectif.
- En EPS ou en sport extrascolaire.
- Elle aura le résultat grâce à un indice représentant le rapport entre actions réalisées et objectif.
- Elle ou son enseignant EPS transmettra ces données dans son espace confidentiel sur le site. Méthode déjà validée et mise en place pour les parcours du cœur de la FFC 2021.



# Les outils

- Un site internet

Raz-le-bol de dépendre des écrans ?

Envie de bouger, danser, courir ?

Trouve dès maintenant une activité qui t'intéresse sur **lets girls.fr**

Ce programme prévoit une aide financière adaptée pour les filles de 12 à 18 ans

Flash moi

ACADÉMIE DE POITIERS  
Sport Santé 86  
Fédération Française de Cardiologie

- Des flyers et affiches

**Let's girls**

TU AS ENTRE 12 ET 18 ANS  
TU PENSES QUE TU DEVRAIS FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Rejoins cette application

[www.lets girls.fr](http://www.lets girls.fr)

Elle te permettra d'accéder à des propositions d'activités scolaires et extra-scolaires.

Un système connecté avec une entrée participante et une entrée réservé enseignant

Fédération Française de Cardiologie

du 1<sup>er</sup> au 31 mai 2022

Un Cœur qui va, la Vie qui bat!

**LES PARCOURS DU COEUR connectés**

[parcoursducoeurconnectes.fr](http://parcoursducoeurconnectes.fr)

## Et l'ouverture aux réseaux sociaux



# Comment cela fonctionne ?

- Le COPIL de let's girls analyse et sélectionne toutes les propositions des enseignants EPS souhaitant s'inscrire dans ce projet et répondant aux objectifs,
- Le soutien peut être logistique, informatif, matériel ou financier
- Les projets ont d'autant plus de probabilité d'être accepté qu'il concerne un nombre élevé d'élèves

- Toutes les jeunes filles qui souhaitent intégrer le dispositif en extrascolaire peuvent demander à leurs enseignants EPS d'être leur référent et facilitateur (transmetteur) des résultats connectés,



# L'objectif : le plus possible de sport « originaux » et le plus de créneaux disponibles

## extrascolaire

1. Padel
2. Basket 3x3
3. Marche d'orientation
4. Natation
5. Cyclisme
6. judo
7. Et plusieurs autres en attente

## scolaire

- Toutes les disciplines surtout les sports collectifs
  - Volley
  - Football
  - Rugby no touch
  - Gymnastique
  - athlétisme
- Danse
- Et autres



Il existe sûrement une activité qui  
peut convenir à chacune



# Conclusion : Elles le font !!!

Chaque collègue, chaque équipe, chaque jeune fille pourra envoyer sur tic Tok ou Instagram une vidéo de l'activité qu'elle fait et qu'elle s'est engagé à faire.

