



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EFFECT

***Erasmus pour l'éducation alimentaire des enfants
et des formateurs***

Numéro de projet Erasmus+ : 2021-1-FR01-KA220-SCH-000024289

Matériel pédagogique sur l'éducation alimentaire envers les enfants pour les formateurs

Résultats du projet PR.2, Version : 1.0

PR2 : Matériel pédagogique sur l'éducation alimentaire envers les enfants pour les formateurs

Editeur du livrable : Harokopio Université d'Athènes

Date de sortie : XXXX, 2022

Niveau de diffusion : CO : Confidentiel, uniquement pour Commission.
les membres du Consortium et les services de la

Partie A (2-3 pages)

Preuves scientifiques

L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui nécessite de l'énergie, même pendant les loisirs, pour se rendre à certains endroits et en revenir, ou dans le cadre du travail d'une personne (1).

Il existe des preuves accablantes des avantages pour la santé d'un mode de vie physiquement actif tout au long de la vie et des risques pour la santé de l'inactivité et du comportement sédentaire. Certains avantages d'un mode de vie physique et actif chez les enfants ont été démontrés (1, 2, 3) :

- Maintien d'un poids sain
- Santé mentale (réduction des symptômes de la dépression)
- Bien-être
- Condition physique (cardiorespiratoire et musculaire)
- Santé cardiométabolique : pression artérielle, dyslipidémie, hyperglycémie et résistance à l'insuline.
- Santé des os
- Résultats cognitifs (résultats scolaires et fonctions exécutives)

D'une autre manière, les risques de la vie sédentaire chez les enfants sont liés à (4,5) :

- Une augmentation de l'adiposité (prise de poids)
- Santé cardiométabolique, condition physique et comportement social moins bons.
- Durée de sommeil plus courte

Les lignes directrices et les recommandations de l'OMS fournissent des informations détaillées en fonction des différents groupes d'âge et des groupes de population spécifiques sur le niveau d'activité physique nécessaire à une bonne santé. L'OMS fait des recommandations pour les enfants âgés de 5 à 18 ans (1) :

- Ils doivent consacrer au moins **60 minutes par jour** en moyenne à une activité physique modérée à intense, principalement aérobique, tout au long de la semaine.
- Ils doivent intégrer des activités d'aérobic vigoureuses, ainsi que celles qui renforcent les muscles et les os, au moins **trois jours par semaine** ;
- **Il faut limiter le temps consacré aux activités sédentaires**, en particulier le temps de loisirs passé devant un écran.

Les entretiens et les groupes de discussion menés en Espagne, en Grèce et en France ont mis en évidence plusieurs aspects pertinents concernant le mode de vie sain et actif des enfants :

➤ **L'activité physique dépend de l'environnement familial**

"Je pense qu'il est très important d'éduquer les parents à ce sujet" (opérateur de cantine, Espagne).

Par conséquent, la proposition d'activités qui augmentent l'activité physique et réduisent le sédentarisme chez les enfants doit être axée non seulement sur l'école, mais aussi sur la maison, et impliquer tous les membres de la famille.

➤ **Les écoles jouent un rôle important dans l'augmentation des heures d'activité physique des enfants.**

En France par exemple, il existe un nouveau règlement dans les écoles qui encourage les enfants à faire de 15 à 30 minutes d'activité physique par jour, et c'est à l'enseignant de l'organiser avec n'importe quel type d'activité (football, danse...).

➤ **Des changements positifs dans l'activité physique, car certaines écoles proposent des activités extrascolaires.**

Les activités extrascolaires liées au sport (football, basket-ball...) semblent également être une bonne occasion d'augmenter les heures actives des enfants.

➤ **Tirer parti de l'environnement**

Certains enseignants ont indiqué qu'il fallait profiter de l'environnement autour de l'école, comme le parc ou la forêt. Ils suggèrent par exemple de dire aux parents : *"il y a le parc à proximité où vous pouvez courir après l'école pour vous défouler"*.

➤ **La pause de midi ainsi que les pauses de la journée sont considérées par les enfants comme du "temps libre", et seront donc souvent utilisées pour mettre en place des jeux.**

Ces moments sont considérés comme une bonne occasion d'encourager les enfants à être plus actifs.

Mais, que se passe-t-il aujourd'hui avec l'AP et les enfants ? Ont-ils un mode de vie actif ou sédentaire ?

Une étude récente, qui a examiné la prévalence et les corrélats de l'activité physique et du temps passé devant un écran à partir d'un large échantillon d'enfants européens pendant la pandémie de COVID-19 (7), a conclu que pendant la pandémie, seuls 19 % des enfants âgés de 6 à 18 ans répondaient aux recommandations de l'OMS en matière d'activité physique.

RECOMMANDATIONS NATIONALES DE PA DANS LES PAYS EUROPÉENS

France : Il est conseillé aux enfants âgés de 5 à 17 ans de pratiquer quotidiennement 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (MVPA).

Espagne: Les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée et vigoureuse par jour (420 minutes par semaine).

Grèce :

Allemagne : Les directives actuelles recommandent un minimum de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour pour les enfants et les adolescents.

Compte tenu de toutes les informations et du lien entre les expériences de santé vécues au début de la vie et les résultats de santé ultérieurs (car encourager les enfants à avoir un mode de vie plus actif les conduira à une vie adulte en meilleure santé), animer les enfants à avoir un mode de vie actif est devenu une action primordiale.

1. Organisation mondiale de la santé. Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire ; Organisation mondiale de la santé : Genève, Suisse, 2020.
2. Organisation mondiale de la santé. Directives concernant l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans ; Organisation mondiale de la santé : Genève, Suisse, 2019.
3. Alvarez-Pitti, J. ; Casajús-Mallén, J.A. ; Leis-Trabazo, R. ; Lucía, A. ; de Lara, D.L. ; Moreno-Aznar, L.A. ; Rodríguez-Martínez, G. Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *Anales Pediatría* 2020, 92, 173.e1.
4. Ariza, C., et al. L'incidence de l'obésité, évaluée par l'adiposité, est réduite après 1 an chez les écoliers du primaire par l'intervention POIBA. *J Nutr*, 2019. 149(2) : p. 258-269.
5. Sanchez-Martinez, F., et al, Three-Year Follow-Up of the POIBA Intervention on Childhood Obesity : A Quasi-Experimental Study. *Nutriments*, 2021. 13(2).
6. [Viktoria A. Kovacs](#) ,[Gregor Starc](#),[Mirko Brandes](#),[Monika Kaj](#),[Rok Blagus](#),[Bojan Leskošek](#). **Activité physique, temps d'écran et fermeture des écoles COVID-19 en Europe - Une étude observationnelle dans 10 pays.**
MÉDECINE ET SANTÉ DU SPORT ET DE L'EXERCICE

Activités ludiques (titre, durée, description, objectif, activité principale, message à emporter par activité)

Chaque module doit compter environ 10 à 15 pages.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Chaque page de chapitre doit contenir un en-tête (nom du module) et un pied de page indiquant le nombre total de pages. Le tableau suivant (tableau A) énumère les contraintes de formatage qui doivent être respectées pour la mise en page.

Tableau A. Contraintes de formatage

Taille de la page	Polices de caractères	Taille de la police	Espacement des lignes	Marges
A4	Times New Roman	12 pt	Simple	Haut-Bas : 1,5 cm Gauche-Droite : 2 cm

Modèle de la partie B

INFORMATIONS GÉNÉRALES : TABLEAU DE LA VIE ACTIVE

DESCRIPTION

....

OBJECTIF : Encourager les enfants à être plus actifs en pratiquant différentes activités physiques à la maison et à l'école.

...

Activité principale/jeu/quiz etc.

L'activité principale est un tableau d'activités mensuelles qui sera rempli de POINTS.

Le tableau est divisé en **2 lignes et en 4 colonnes**.

Les 2 rangs :

- ACTIVITÉS AMUSANTES EN FAMILLE
- JEUX AMUSANTS À L'ÉCOLE

Les 4 colonnes :

- Semaine 1
- Semaine 2
- Semaine 3
- Semaine 4

Chaque activité est notée :

- 2 points si elle est effectuée correctement
- 1 point si l'objectif hebdomadaire a été complété mais pas atteint
- 0 point si cela n'a pas été fait

Total des points mensuels : 16

Conseil ou message à emporter chez soi :

Être plus actif est un plaisir pour tout le monde

ACTIVITE	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
VIE ACTIVE	/2	/2	/2	/2
JEUX AMUSANTS À L'ÉCOLE	/2	/2	/2	/2
TOTAL DES ÉTOILES PAR SEMAINE	/4	/4	/4	/4
NOMBRE TOTAL D'ÉTOILES	/16			

INFORMATIONS GÉNÉRALES : MODE DE VIE ACTIF

DESCRIPTION

Liste d'activités quotidiennes que les enfants, la famille et les enseignants peuvent faire pour être plus actifs jour après jour.

OBJECTIF : Encourager les enfants à être plus actifs en faisant différentes choses quotidiennes, comme une partie de la routine.

...

Activité principale/jeu/quiz etc.

Chaque jour, vous pouvez faire différentes choses pour être plus actif :

- Prenez les escaliers
- Faites une promenade de 10 minutes après l'école
- Aller au marché pour acheter des aliments frais
- Se rendre à pied à l'école
- Faire des randonnées à vélo
- Aide pour le nettoyage de la maison
- Mettre la table pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner

Si à la fin de la semaine, vous avez fait toutes les activités, vous gagnez 2 points dans le tableau du mode de vie actif.

Si à la fin de la semaine, vous avez fait la moitié des activités, vous gagnez 1 point dans le tableau du mode de vie actif.

Si à la fin de la semaine, vous n'avez fait aucune des activités, vous gagnez 0 point dans le tableau du mode de vie actif.

Conseil ou message à emporter chez soi :

Nous pouvons être plus actifs chaque jour en faisant de petites choses.

INFORMATIONS GÉNÉRALES : JEUX AMUSANTS À L'ÉCOLE

DESCRIPTION

Liste d'activités + jeux que les enfants pourraient faire à l'école

OBJECTIF : Encourager les enfants à être plus actifs en faisant différents jeux et activités.
L'objectif est de faire 3 heures par semaine

Activité principale/jeu/quiz etc.

Chaque semaine, tu peux faire différentes activités et jeux à l'école pour être plus actif :

- Cache-cache,
- 1, 2, 3, soleil !
- Tomate, tomate, ketchup
- La marelle
- Course à obstacles dans le jardin ou le parc
- Circuits intérieurs
- Cours de danse
- Racings
- Promenade dans le quartier pour découvrir la ville
- Bowling
- Match de football
- Match de basket-ball
- Gymnastique
- Volleyball

Si à la fin de la semaine, vous avez fait des activités qui prennent 3 heures par semaine, vous gagnez 2 points dans le tableau du mode de vie actif.

Si à la fin de la semaine, vous avez fait des activités qui prennent 1,5 heure par semaine, vous gagnez 1 point dans le tableau du mode de vie actif.

Si à la fin de la semaine, vous n'avez fait aucune des activités, vous gagnez 0 point dans le tableau du mode de vie actif.

Conseil ou message à emporter chez soi :

Nous pouvons être plus actifs en faisant des cours de sport et des jeux à l'école.