



Les actualités de l'activité physique et de la sédentarité

Nous avons le plaisir de vous proposer notre 34ème newsletter, pour rester informé des travaux récents de l'Onaps et des dernières actualités/ressources documentaires sur l'activité physique et la sédentarité !

Quelques travaux de l'Onaps

Nouvelles infographies sur l'activité physique et la sédentarité

Vous êtes très nombreux à utiliser quotidiennement nos infographies, et nous en sommes ravis puisqu'une de nos missions principales est de vous fournir des informations accessibles et actualisées, pour vous accompagner dans vos démarches de sensibilisation à l'activité physique et à la sédentarité ou tout simplement pour vous aider à acquérir de nouvelles connaissances. C'est dans cette optique que nous avons donc mis à jour nos infographies !

1 DÉFINITIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE
Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.

Il existe donc beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique, en variant :

- LA DURÉE** (temps passé à l'activité)
- L'INTENSITÉ** (faible, modérée, élevée)
- LA FRÉQUENCE** (nombre de fois/semaine)
- LE TYPE** (endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre...)
- LES CONTEXTES** (professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

ÊTRE ACTIF c'est atteindre les recommandations en activité physique

ÊTRE INACTIF c'est ne pas atteindre les recommandations en activité physique

SÉDENTARITÉ
Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.

Il est possible de détailler les comportements sédentaires en fonction :

- DE LA DURÉE** (durée globale et durée consécutive)
- DU CONTEXTE** (professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)
- DU TYPE** (devant les écrans ou non, type de contenu regardé, nécessitant une activité mentale active ou passive)

ÊTRE NON SÉDENTAIRE c'est adopter moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée

ÊTRE SÉDENTAIRE c'est adopter plus de comportements sédentaires que recommandé

Soutenu par le **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

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

2024

Lancement d'une campagne nationale de sensibilisation à la sédentarité

A moins de deux mois des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, l'Onaps lance une campagne nationale grand public pour sensibiliser la population à la sédentarité et à ses impacts sanitaires. Plusieurs sportifs aux palmarès remarquables se sont prêtés au jeu et se sont mis en scène eux-mêmes pour mettre leur notoriété au service de la prévention santé.



Accéder à la campagne

Activité physique et sédentarité des enfants : mieux comprendre pour mieux agir

A quelques mois des Jeux Olympiques et Paralympiques organisés prochainement dans notre pays, la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité apparaissent plus que jamais comme deux enjeux majeurs de santé publique, tout particulièrement chez les enfants dont les comportements actuels définiront pour beaucoup leurs pratiques à l'âge adulte. Dans ce contexte, l'Onaps publie aujourd'hui, en collaboration avec le dispositif Alliance, un plaidoyer portant sur l'activité physique et la sédentarité des enfants. Construit comme un outil de contextualisation et d'aide à la décision, ce dernier tend à faciliter la compréhension quant à ces enjeux et permet d'apporter un éclairage sur le rôle décisif de l'école face à ces derniers.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DES ENFANTS: MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR



PLAIDOYER 2024

UN OUTIL DE CONTEXTUALISATION ET D'AIDE À LA DÉCISION



[Accéder au plaidoyer](#)

Facteurs d'influence de l'activité physique et de la sédentarité chez les jeunes (10-19 ans)

Face aux enjeux de santé publique que sont la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, les jeunes sont identifiés comme un des publics les plus à risque. Cependant, d'autres chiffres les considèrent comme la tranche d'âge la plus sportive du territoire. Alors comment expliquer cet apparent paradoxe ? Pour vous aider à y voir plus clair et déterminer quels sont les principaux facteurs d'influence de la pratique d'activité physique et de la sédentarité des jeunes en France, l'Onaps a réalisé une revue de littérature en croisant de nombreuses sources scientifiques. Une ressource précieuse qui vous présentera de nombreuses informations et recommandations, réparties en plusieurs sections.

FACTEURS D'INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ET DE LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES JEUNES (10-19 ANS)



APPROCHE SOCIO-ÉCOLOGIQUE
REVUE DE LITTÉRATURE

Soutenu
par



[Accéder à la revue de littérature](#)

L'Onaps recrute !

Notre équipe recherche un(e) chargé(e) de projets, qui sera impliqué(e) dans le développement, la réalisation et la gestion de projets et études portés par l'Onaps.



[Accéder à l'offre d'emploi](#)

Nos interventions

Journées Nationales des Maisons Sport-Santé

Organisées par la Direction des Sports, la Direction Générale de la Santé et le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être, avec la participation de Lucile Bruchet, Directrice opérationnelle, d'Alicia Fillon et de Pauline Demonteix, Ingénieure projets, PhD.

Animation d'un stand au sein du salon pour présenter les résultats préliminaires de l'évaluation d'impact des MSS sur les bénéficiaires et répondre aux questions des différents acteurs.

6 et 7 juin 2024.

Rencontres Nationales du Réseau français Villes-Santé : activités physiques et sportives dans l'espace public : accessibilité, équité et santé.

Avec la participation de Maël Dec, Chargé de projets.

*Présentation des chiffres clés sur la pratique d'activité physique et les comportements sédentaires en France ainsi que le projet Diag'ACT.
Du 28 au 30 mai 2024.*

Challenge 2024

Organisé par la Fédération Française de Sport Universitaire dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2024, avec la participation de Maël Dec, Chargé de projets.
*Sensibilisation des étudiants à la pratique d'activité physique quotidienne et à la lutte contre la sédentarité.
20 au 23 mai 2024.*

Emission de France Inter "recettes et conseils pour booster son cerveau, du fœtus à l'âge adulte"

Avec la participation de Martine Duclos, cheffe du service de médecine du sport du CHU de Clermont-Ferrand et présidente de l'Onaps.
13 mai 2024.

[Accéder au replay](#)

Emission de France Inter "quels sont les bénéfices du sport chez les jeunes ?"

Avec la participation de Martine Duclos, cheffe du service de médecine du sport du CHU de Clermont-Ferrand et présidente de l'Onaps.
1er mai 2024.

[Accéder au replay](#)

Journée "Responsabilité Sociétale des Entreprises"

Organisée par L'UCA, avec la participation de Maël Dec, Chargé de projets.
*Sensibilisation des étudiants et du personnel de l'UCA à la pratique d'activité physique quotidienne et à la lutte contre la sédentarité.
11 avril 2024.*

Clermont Innovation Week

Organisée par Clermont Auvergne Métropole, avec la participation d'Alicia Fillon, Ingénieure projets, PhD, Damien Pawelczyk, Chargé de projets junior et Maël Dec, Chargé de projets.
*Animation d'un atelier participatif sur l'égalité homme-femme dans la pratique d'activité physique et jury pour évaluer des projets sur l'égalité de genre d'un "Hackahon".
Du 2 au 11 avril 2024.*

COPIL Stratégie Nationale Sport Santé

Avec la participation de Lucile Bruchet, Directrice opérationnelle.
Présentation de l'Onaps et de la mesure d'impact des MSS sur les bénéficiaires.
Du 28 au 30 mai 2024.

Rencontres de la FIRAH

Avec la participation de Lucile Bruchet, Directrice opérationnelle.
Présentation du projet sur la pratique d'activité physique et la sédentarité des personnes en situation de handicap aux côtés de la FNORS.
12 mars 2024.

Actualités

Plateforme des coûts

Au mois de mai, le Club des villes et territoires cyclables et marchables lançait sa « plateforme des coûts ». Visant à éclairer les acteurs quant aux coûts d'une ambition cyclable sur les territoires, cette dernière propose aux collectivités une estimation des coûts pour leurs politiques vélo, avec 70 actions chiffrées. La plateforme permettra également aux acteurs de contribuer à enrichir la base de données. Ce projet est soutenu par l'ADEME.

[En savoir plus](#)

Déclaration européenne sur l'utilisation du vélo

Le 3 avril dernier, le Parlement européen, le Conseil et la Commission européenne proclamaient la déclaration européenne sur l'utilisation du vélo. Le préambule de cette dernière rappelle notamment que "la pratique du vélo contribue à l'inclusion sociale et améliore la santé physique et mentale ainsi que le bien-être des cyclistes. Il s'agit d'une activité physique modérée qui réduit les risques pour la santé et les décès prématurés liés à la sédentarité". La déclaration engage ainsi l'UE à promouvoir les réseaux cyclables sûrs et cohérents dans les villes, de meilleures liaisons avec les transports publics, des espaces de stationnement sécurisés et l'accès à des points de recharge pour les vélos électriques, aux échelles européenne, nationale, régionale et locale.

[En savoir plus](#)

Consultation "comment favoriser la pratique sportive ?"

Le mercredi 28 février dernier était lancée, dans le cadre de la Grande Cause Nationale, l'initiative "Cause #PratiqueduSport" par la ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques Amélie Oudéa-Castéra et le fondateur de Make.org, Axel Dauchez. L'objectif de cette initiative ? Renforcer la place du sport dans notre société en 2024 et au-delà des Jeux, en consultant les Français sur leurs priorités. Dans ce

cadre, une grande consultation citoyenne en ligne a été organisée autour de la question "Comment favoriser la pratique sportive de tous les français en 2024 et après ?". En juin, les citoyens et l'ensemble des partenaires seront amenés à transformer les idées plébiscitées en actions concrètes lors d'ateliers mais aussi en ligne. Ces travaux donneront lieu à l'annonce d'un plan d'actions d'ici novembre 2024.

[En savoir plus](#)

Actibloom : une nouvelle version de l'application 30 minutes APQ

A l'occasion de l'extension du programme "30 minutes d'activité physique quotidienne" (APQ) aux 70 000 établissements sociaux et médico-sociaux (ESMS), Actibloom propose une nouvelle version de son application 30'APQ afin de proposer des activités dédiées aux publics accueillis. Une ressource précieuse pour accompagner les enseignants et les professionnels de terrain dans la mise en place du dispositif.

[En savoir plus](#)

Documentaire "Les roues du possible"

En cette année 2024 marquée par l'arrivée prochaine des Jeux Olympiques et Paralympiques en France, Camille Pechoux, Thomas Rosset et Marc Aderghal proposent une série documentaire éclairante dans laquelle le vélo est synonyme de possible dans les déplacements quotidiens. Les deux premiers épisodes sont déjà disponibles, l'un donne la parole aux cyclistes en situation de handicap qui utilisent le vélo au quotidien, et l'autre traite la question de la pratique du vélo passé un certain âge.

[En savoir plus](#)

Documentaire "Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans"

Dans une école du 19e arrondissement de Paris, Gilles, instituteur depuis 15 ans, constate avec inquiétude l'invasion des écrans dans le quotidien de ses élèves. Il décide de prendre le problème à bras le corps en accompagnant sa classe de CM2, tout au long d'une année, dans une réflexion sur la place des écrans dans notre vie. Au fil de l'année, un formidable échange s'installe entre Gilles et les enfants, révélant leur esprit critique.

[En savoir plus](#)

Semaines d'information sur la santé mentale : une 35ème édition dédiée au mouvement !

Depuis 1990, les SISM permettent de promouvoir, durant deux semaines, la santé mentale de toute la population, partout en France. Cette année, la 35ème édition portera sur l'activité physique et s'intitule "en mouvement pour notre santé mentale". A partir de cette thématique, les citoyens, associations et professionnels sont encouragés à organiser près de chez eux des actions d'information et de réflexion répondant aux objectifs des SISM.

[En savoir plus](#)

La plaquette des aides de l'Etat aux collectivités a été mise à jour

Afin de soutenir les collectivités et leurs partenaires dans leurs projets de développement des mobilités durables, de nombreuses aides nationales existent. Pour en informer les porteurs de projet, France Mobilités met à leur disposition un recensement des aides de l'Etat en une seule plaquette !

[En savoir plus](#)

Ressources documentaires

Activité physique et sédentarité des adultes : les résultats du Baromètre de Santé Publique France 2021 - Juin 2024

En ce mois de juin, Santé Publique France publie les résultats de son Baromètre, dont une partie a été dédiée à l'activité physique et la sédentarité des adultes en France. Plusieurs articles présentent ainsi les niveaux d'activité physique et de sédentarité de cette population en 2021, les facteurs sociodémographiques associés mais aussi la connaissance des recommandations d'activité physique et de sédentarité.

[Découvrir les résultats](#)

Plaidoyer du Réseau français Villes-Santé "Faciliter et promouvoir durablement les activités physiques et sportives, un choix de société pour la santé et le bien-être de la population - Juin 2024

Suite au colloque des Villes-Santé organisé en mai dernier, le réseau français Villes-Santé partage un nouveau plaidoyer relatif à la promotion de l'activité physique. Les Villes-Santé appellent notamment à ce que cette dynamique devienne un volet majeur de promotion de la santé.

[Découvrir le plaidoyer](#)

Le guide "Manger Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans" - Juin 2024

A quelques semaines des JOP, Santé Publique France publie un nouveau guide à destination des parents d'enfants de 4 à 11 ans, visant à promouvoir les comportements protecteurs de santé en matière d'alimentation et d'activité physique.

[Découvrir le guide](#)

Littératie en santé : Rapport de l'étude Health Literacy Survey France 2020-2021 - Mai 2024

Au mois de mai était publiée l'enquête Literacy Survey 2019-2021. Fruit d'une collaboration internationale menée par le réseau Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy, cette dernière a été créée sous l'égide de l'Initiative européenne d'information sur la santé et vise notamment à explorer les associations entre la littératie en santé et d'autres variables telles que la pratique de l'activité physique.

[Découvrir le rapport](#)

Health Behaviour in School Children : un nouveau rapport sur l'activité physique des adolescents - Mai 2024

L'enquête Health Behaviour in School Children (HBSC), réalisée en collaboration avec le Bureau Régional de l'OMS, est menée en milieu scolaire tous les quatre ans, dans 44 pays et régions d'Europe, d'Asie centrale et du Canada auprès d'adolescents âgés de 11, 13 et 15 ans. Suite à l'enquête la plus récente, datant de 2021/2022, l'OMS région Europe publiait en mai, un rapport ciblant les résultats relatifs à l'activité physique, les comportements alimentaires, le poids et l'image corporelle des adolescents.

[Découvrir le rapport](#)

Activité physique et sportive : des ressources pour accompagner les ESSMS - Mai 2024

Afin de promouvoir et développer l'activité physique et sportive dans les établissements et services sociaux et médico-sociaux, l'ANAP publiait début mai plusieurs ressources sous le pilotage de la Direction générale de la cohésion sociale et de la Direction des sports. Un guide complet pour la désignation du référent activité physique et sportive mais aussi une publication spécifique pour structurer leur activité ont été diffusés.

[Découvrir les ressources](#)

Rapport prévention des chutes, Mai 2024

En mai, était publié un nouveau rapport sur la prévention des chutes par l'activité physique. Rédigé par Jean-Jacques Temprado, Antoine Langeard, Margaux Vieillard et soutenu par le Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, ce dernier propose un état des lieux scientifique et des recommandations visant à faciliter la compréhension et guider l'action du législateur sur la thématique.

[Découvrir le rapport](#)

Enquête nationale "Usage du vélo" - Mai 2024

Le ministère délégué chargé des Transports dévoilait en mai les premiers résultats d'une enquête menée conjointement avec la Délégation interministérielle à la Sécurité routière. Cette dernière, portant sur l'usage du vélo en France en 2023, permet de mieux comprendre et d'analyser de manière fiable la pratique à l'échelle nationale. Par exemple, selon cette dernière étude, 40% des français pratiquent le vélo au moins une fois par mois.

[Découvrir les résultats](#)

Bibliographie commentée "Lutte contre la sédentarité : comprendre et agir" - Avril 2024

Réalisée dans le cadre du Dispositif régional d'appui en prévention et promotion de la santé (DRAPPS) piloté par l'Agence Régionale de Santé et porté par Promotion Santé Occitanie, cette bibliographie a été conçue par le service documentaire du CREAMI-ORS Occitanie. Cette dernière propose ainsi une sélection de ressources pour prévenir la sédentarité et promouvoir l'activité physique.

[Découvrir la bibliographie](#)

Bouger dans les espaces scolaires ! - Avril 2024

Le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse vous propose "Bâtir l'école", un guide de conception et d'aménagement des bâtiments scolaires, propices à l'apprentissage et à l'enseignement. Ce cahier pratique passe en revue les différents lieux et temps scolaires, périscolaires, extrascolaires, au-delà des programmes d'éducation physique et sportive (EPS), par le prisme du mouvement des élèves. Il s'adresse principalement aux personnels de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, mais aussi aux collectivités territoriales ainsi qu'aux associations partenaires des écoles.

[Découvrir le cahier pratique](#)

L'école des parents : un nouveau hors-série "Que se joue-t-il dans le sport ?" - Avril 2024

A l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques, L'école des parents s'est saisie de la thématique du sport, à travers un numéro hors-série qui lui est consacré. Une

ressource riche du témoignage de nombreux experts tel que le Professeur François Carré, cardiologue, médecin du sport et membre du conseil scientifique de l'Onaps.

[Accéder aux témoignages](#)

Épitomé : activité physique et sédentarité - Mars 2024

En mars, La FNORS publiait un condensé de l'observation santé au cœur des territoires. Celui-ci met en avant les travaux réalisés au sein du réseau des ORS sur la thématique de l'activité physique et de la sédentarité. L'occasion de valoriser le projet APS-PSH (activités physiques et sédentarité des adultes en situation de handicap) réalisé en collaboration par l'Onaps et la FNORS, avec le soutien du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, de l'ANS, et du CPSF.

[Accéder à l'Épitomé](#)

[Accéder aux travaux de l'Onaps et de la FNORS](#)

Aménager le réseau cyclable en dehors des agglomérations : un nouveau guide disponible - Février 2024

En février, la Direction générale des infrastructures, des transports et des mobilités publiait un nouveau guide intitulé "Aménager le réseau cyclable en dehors des agglomérations - planifier et choisir les types d'aménagement". Principalement destiné aux autorités organisatrices de la mobilité et aux gestionnaires des réseaux routiers, ce dernier présente des éléments spécifiques au contexte "hors agglomération" et apporte un éclairage sur la planification, la définition des priorités et le choix des types d'aménagements.

[Accéder au guide](#)

Guide "comment financer des projets favorables à la santé" - Février 2024

Vous êtes une collectivité territoriale (commune, département, région) et vous souhaitez engager des actions de prévention et de promotion de la santé, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? L'Institut National du Cancer met à votre disposition un guide interactif inédit qui recense les sources de financement disponibles à différents niveaux (local, national, européen) et fournit des outils d'aide à la réponse aux appels à projets pour soutenir les actions de multiples domaines en faveur de la santé.

[Accéder au guide](#)

Expérimentation des "deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les

collégiens" - Évaluation de la 1ère année de déploiement - Janvier 2024

En janvier, l'Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP) publiait les résultats de l'évaluation de la 1ère année de déploiement du dispositif expérimental des « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens ». Ce dispositif lancé en novembre 2022 s'inscrit en complément de l'éducation physique et sportive (EPS) et de l'association sportive (AS) et vise à encourager la pratique sportive des collégiens qui en sont le plus éloignés. L'évaluation de ce dernier repose sur une méthodologie mixte (quantitative et qualitative) et permet à l'INJEP de tirer de premiers enseignements quant aux enjeux et à l'impact d'un dispositif expérimental en cours de déploiement. Cette évaluation facilitera l'ajustement du dispositif en vue de son extension dans plus de 700 collèges.

[Accéder aux résultats](#)

Agenda et Replay

Événements accessibles en replay :

Webinaire « Comment bénéficier du nouveau plan "5000 équipements - Génération 2024 ».

Webinaire organisé par l'Agence nationale du sport, l'ANDIISS et l'ANDES.
6 février 2024.

[Découvrir](#)

Cycle de webinaire – partie 1 « La parole aux chercheur.euse.s ».

Webinaire organisé par Mobiscol.
3 avril 2024.

[Découvrir](#)

Compte rendus des journées régionales « Pour une France en forme ».

Rencontres organisées dans toutes les régions françaises, par le collectif "Pour une France en forme".
Entre le 10 avril et le 23 mai 2024.

[En savoir plus](#)

Cycle de webinaire – partie 2 « La parole aux chercheur.euse.s ».

[Découvrir](#)

A venir :

Rencontres Nationales du Sport-Santé 2024.

Rencontres organisées par la Société Française de Sport-Santé à Paris.

21 septembre 2024.

Congrès ISPAH – Accélérer les politiques et les pratiques pour garantir l'activité physique pour tous.

Accueilli par la Société Française de Santé publique au Palais des Congrès de Paris.

Du 28 au 31 octobre 2024.

[S'inscrire](#)

35ème édition des semaines d'information sur la santé mentale « en mouvement pour notre santé mentale ».

Du 7 au 20 octobre 2024.

[En savoir plus](#)



Soutenu
par



Bureaux de l'Onaps
Observatoire national de l'activité physique et
de la sédentarité
UFR de Médecine et des Professions
Paramédicales - 28 place Henri Dunant -
63001 Clermont-Ferrand Cedex 1
Tél : 04 73 17 82 19



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous recevez cet email car vous êtes abonné à la newsletter de l'Onaps via notre site internet www.onaps.fr ou par demande.

[Se désinscrire](#)



© 2023 Onaps