



# MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité



## TOUS LES JOURS JE MARCHE OU JE COURS

### CONTEXTE

- **Le duo sédentarité/inactivité physique** est aujourd'hui la 1<sup>ère</sup> cause de décès évitable dans le monde et représente un facteur de risque majeur de surpoids, d'obésité, de maladies chroniques à un âge prématuré.
- **4 enfants sur 5** ont un niveau d'activité physique inférieur au niveau minimal recommandé pour leur santé et des temps de sédentarité quotidiens qui augmentent.
- **Le niveau d'attention des élèves** baisse significativement au cours de la journée alors que des études scientifiques montrent que la pratique d'une activité physique régulière améliore leur capacité de concentration.

Sources : Pang Wen, Lancet 2012 ; INCA 3



### OBJECTIFS/CONCEPT

- **Objectif principal** : Augmenter le niveau d'activité physique des enfants en milieu scolaire et les encourager à adopter un mode de vie actif
- **Objectifs secondaires** : sensibiliser les familles et les enseignants à la nécessité d'une pratique régulière d'activité physique pour la santé de tous et le bon développement des enfants tout particulièrement
- Le concept de ce projet est inspiré de l'action « **The Daily Mile** » qui consiste à faire marcher ou courir les enfants tous les jours pendant 15 minutes et plus ou moins 1 mile (1609m)

### MÉTHODE

- Le projet a été présenté à tous les **directeurs d'école** de la commune de **Saint-Laurent du Var** par l'intermédiaire de la **conseillère pédagogique de circonscription (CPC)** avec le soutien de la direction des sports de la collectivité.
- La mise en œuvre de **l'action a débuté** lors du **dernier trimestre 2019** après que les différents outils relatifs à la conduite de l'action aient été créés et testés auprès d'un groupe d'enfants.
- Enfin, en juin 2019, **tous les acteurs du projet ont été interrogés** à travers un questionnaire en ligne. Nous avons mesuré des **éléments de processus** (ex : temps passé par chaque partenaire dans l'action, satisfaction) et des **éléments d'impact** (ex : évolution de la concentration, du niveau de calme et d'agitation des élèves).

### RESULTATS

- **6 écoles, 16 classes et 443 élèves** ont participé à cette étude.
- **Satisfaction** : 83% des élèves, 82% des parents et 80% des enseignants ont déclaré être satisfaits du dispositif.
- **7 élèves sur 10** se sont sentis plus **concentrés** après avoir faits le Daily Mile et **8 enfants sur 10** se sentaient plus **calmes**.
- Grâce à cette action, 65% des enseignants et 48% des parents ont déclaré **être plus actifs** et 22% des parents sont allés consulter le site **mangerbouger.fr**.

### DISCUSSIONS/PERSPECTIVES

- En plus d'avoir augmenté le niveau **d'activité physique** des enfants sur leur temps scolaire, cette action a eu un impact positif sur la **concentration et l'agitation en classe**.
- Au regard de la satisfaction générale observée et de sa facilité de mise en œuvre, cette action semble tout à fait **pertinente**.
- Cependant, **peu d'enseignants ont répondu** aux questionnaires ce qui impacte la puissance des résultats. De plus, une évaluation qualitative à l'aide d'entretiens semi-directifs serait intéressante à développer.
- Au regard du retour positif de cette action et des données de la littérature, Azur Sport Santé (A2S) a développé une «**boîte à outils**» mettant à la disposition des enseignants et des directeurs d'école des ressources telles que des idées d'aménagement de l'environnement scolaire, de pauses actives ludiques et autres dispositifs d'activité physique clé en main. De plus, suite à la promotion du Daily Mile auprès des collectivités des Alpes Maritimes par A2S, la ville de Nice et plusieurs autres communes souhaitent mettre en place ce dispositif dans leurs écoles sur l'année scolaire 2021-2022.

Fanny de Toni et Dr Marc Charles, Association Azur sport santé