

**EPS – Sport – Santé – Education prioritaire**

# « Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes »

**Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, 2020**

<https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-l%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>

## 2 seuils de préoccupations

- L'exposition aux écrans → Plus de 2 heures par jour devant les écrans

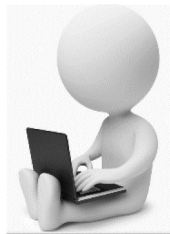


- L'inactivité physique → Moins d'1heure d'activité physique par jour (monter des escaliers, se déplacer à pied, être actif à son domicile, faire du sport)



## Alerte de santé publique

**66 % des jeunes de 11 à 17 ans présentent un risque sur un des 2 seuils**



+2 h  
d'écran  
par jour

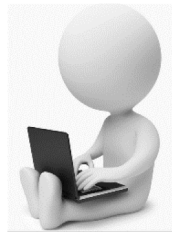
OU



- d'1h d'activité  
par jour

## Risques accrus

30 % des jeunes de 11 à 17 ans présentent un risque encore plus important sur un des 2 seuils



**+ 4h30** d'écran  
par jour

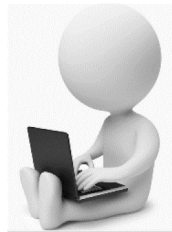
**OU**



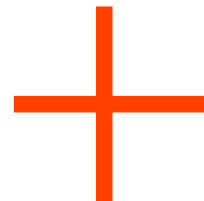
**- de 20 min**  
d'activité par  
jour

## Risques accrus

**17 % des jeunes de 11 à 17 ans cumulent les 2 difficultés**

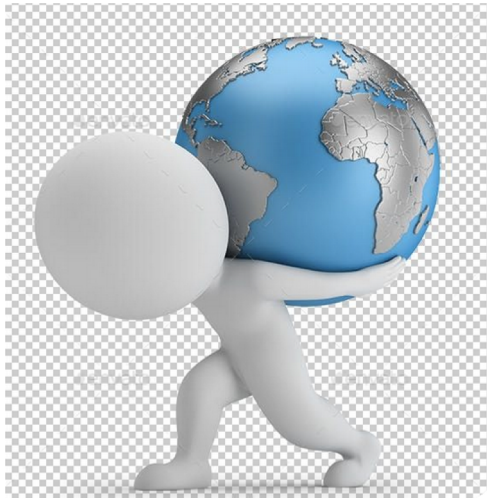


+2 h  
d'écran  
par jour



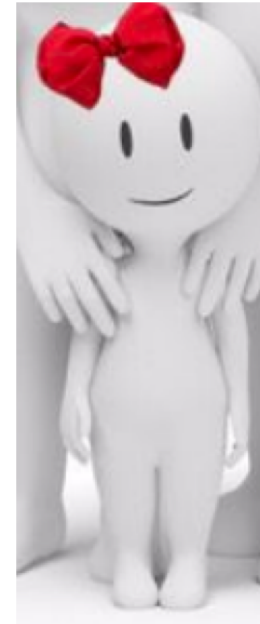
- d'1h d'activité  
par jour

## 2 remarques : parmi les catégories les plus représentées ...



**Les jeunes issus des  
quartiers populaires**

**Les filles**



***Jamais historiquement un risque de santé publique n'a été aussi élevé sur une population donnée\****



***2/3 des jeunes de 11 à 17 ans auront des répercussions dans leur vie future à cause du manque d'activité physique***

***Les risques seront plus graves encore pour ceux qui cumulent les 2 seuils.***



## Des constats partagés

- Dans le 1<sup>er</sup> degré, en moyenne les horaires d'EPS sont d'environ 1h30 sur les 3 heures prévues dans les programmes en élémentaire
- En maternelle les séances ne sont plus toujours quotidiennes

## Des constats partagés → évidence

**Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre.**

la santé est définie par l'OMS comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

# Favoriser l'activité physique chez les élèves

## L'activité physique

encouragée par l'école  
(programmes de l'EDD, de SVT, 30 min d'APQ...)

## Le sport

- scolaire (USEP / UNSS...)
- pratique personnelle

## EPS

défini par les programmes

## **Conclusion :**

**L'école joue un rôle primordial en ce qui concerne la santé des enfants qui lui sont confiés mais également dans le développement de leurs aptitudes et compétences à prendre soin de leur santé dans l'avenir**