



16^E

SEMAINE DES APEL

du 20 au 24 mars 2023

LE THÈME

La sédentarité et le manque d'activité physique des jeunes, qui étaient déjà source d'inquiétude pour leur santé (actuelle et future) avant la pandémie*, ont malheureusement progressé du fait des confinements successifs. En France, seul un enfant sur deux respecterait les recommandations d'effectuer une heure d'activité physique par jour. Pourtant, **bouger a des effets positifs sur l'appareil cardiorespiratoire, les muscles, les os, le poids, mais aussi sur le développement cognitif et la socialisation.** La promotion de l'activité physique devrait donc faire partie des priorités de tous les éducateurs.

L'Apel nationale, qui a appelé à faire de la santé des jeunes une grande cause nationale en clôture de son dernier congrès, a donc retenu le thème du sport et de la santé pour la 16^e édition de la Semaine des Apel.

En partenariat avec la Fédération française de cardiologie, l'Ugsel et la Mutuelle Saint-Christophe

BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE

MODE D'EMPLOI

Du 20 au 24 mars 2023, toutes les Apel de métropole et d'outre-mer sont invitées à se mobiliser pour faire bouger les communautés éducatives : sensibiliser les jeunes et les adultes à l'importance de l'activité physique, organiser des activités ou des challenges ludiques et sportifs, encourager les familles à adopter des modes de déplacement favorisant le mouvement (marche, vélo, roller)... Bref, **nous vous invitons à une semaine des Apel tonique, qui permette de vivre des moments de partage et de joie entre générations. Elle pourra aussi être l'occasion de sensibiliser plus largement à tout ce qui touche à la santé, aux gestes qui sauvent ou encore à l'hygiène de vie (alimentation, sommeil, etc.).**

* Les jeunes auraient perdu 25 % leurs capacités cardio-respiratoires en 40 ans d'après [la Fédération française de cardiologie](#).



apel 

**BIEN DANS
SON CORPS
BIEN DANS
SA TÊTE**



LE RÉTRO-PLANNING

Dès le mois de septembre 2022 : PLANIFIEZ !

Prenez rendez-vous avec votre chef d'établissement pour lui présenter l'opération et envisager avec lui les modalités de sa mise en œuvre. Au-delà de son adhésion au projet, c'est également celle de l'ensemble de la communauté éducative qu'il faudra ensuite obtenir.

Consacrez dès que possible une réunion du conseil d'administration de l'Apel à ce sujet : vous pourrez ainsi procéder à un premier brainstorming, réfléchir aux moyens à mettre en œuvre, au planning des opérations et vous répartir la responsabilité des préparatifs.

Nouveauté !

Prenez contact avec nos partenaires officiels de l'opération :

- le comité Ugsel le plus proche afin d'envisager avec lui des actions à co-organiser ;
- l'antenne locale de la Fédération française de cardiologie (FFC) en particulier pour organiser [un Parcours du Cœur scolaire](#).

Et consultez les outils de prévention de la Mutuelle Saint-Christophe (cf. ressources).

Entre octobre et décembre 2022 : SOLLICITEZ LES PARENTS ET AFFINEZ LE PROJET !

Sollicitez les parents de l'établissement pour les informer du projet et leur demander si certains seraient volontaires pour s'associer à l'événement. En fonction des parents qui se manifestent et de leur sensibilité sur le sujet, affinez le projet : définissez les actions qui seront proposées, faites le point sur le matériel et les conditions nécessaires à leur réalisation, etc. Tout ceci se fera, bien sûr, en lien avec l'équipe éducative !

Entre janvier et mars 2022 : PROCÉDEZ AUX DERNIERS PRÉPARATIFS ET COMMUNIQUEZ !

Voici venu janvier et l'heure des derniers préparatifs : définissez avec l'établissement le planning précis de l'opération, calez avec les parents ou les partenaires extérieurs le déroulement de leurs interventions, effectuez les éventuels achats nécessaires...

De mi-février à mi-mars : IL EST GRAND TEMPS DE COMMUNIQUER !

Disposez des affiches dans l'établissement, communiquez sur son site web, sur celui de l'Apel et sur les réseaux sociaux, envoyez un message aux parents, contactez la presse locale, bref, donnez-vous les moyens de faire parler de vos actions !

Pendant la semaine des Apel : IMMORTALISEZ L'ÉVÉNEMENT !

Pensez à prendre des photos et des vidéos, à recueillir des témoignages des participants... et faites remonter l'information !

Vous pouvez la faire passer par votre Apel départementale, ou encore la poster directement sur [la page Facebook de l'Apel nationale](#).

Un mode d'emploi et une affiche



Pour vous aider à organiser cette nouvelle Semaine des Apel, deux documents sont mis à votre disposition. Le mode d'emploi que vous avez entre les mains s'accompagne d'une affiche A3 aux couleurs de l'opération. Tous deux sont téléchargeables sur l'espace privé du site internet de l'Apel.

Ne tardez pas à vous emparer du sujet. Tous les parents seront encouragés à s'associer à la démarche !

Le magazine *Famille & Éducation* consacrera des pages au sujet dans le numéro de janvier-février 2023.

BIEN DANS
SON CORPS
BIEN DANS
SA TÊTE



UN BOUQUET D'IDÉES D'ACTIONS DANS L'ÉTABLISSEMENT

Dans le cadre de l'organisation d'une exposition, d'une conférence, d'un atelier, d'une course d'orientation, d'un cross, d'une initiation à tel ou tel sport... Vous pouvez sensibiliser les parents et les jeunes autour de 4 grands axes, dans une perspective de promotion de la santé :

Autour de L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

- **Identifier** les différentes familles d'aliments
- **Découvrir** le calendrier des fruits et légumes
- **Découvrir** les bienfaits des fruits et légumes sur la santé
- **Reconnaître** les aliments sains et les classer par groupes
- **Apprendre** à composer un plateau équilibré à la cantine
- **Découvrir** la quantité de sucre dans les aliments du quotidien (par repas, par semaine)
- **Apprendre** à réduire sa consommation de sel et découvrir les herbes aromatiques et les épices
- **Découvrir** les effets de l'alcool ou du tabac (découverte de la composition d'une cigarette, les risques pour le cœur, comment arrêter...), etc.

Autour des dangers de LA SÉDENTARITÉ

- **Inform**er sur le fonctionnement du cœur (exposition sur le cœur et ses maladies)
- **Apprendre** à mesurer et analyser la tension et le rythme cardiaque (lycée)
- **Découvrir** la capacité pulmonaire et observer le rythme cardiaque (nombre de pulsations avant, pendant et après l'effort/gérer l'effort cardiaque)
- **Découvrir** le pouls avec un stéthoscope, avant et après l'effort
- **Sensibiliser** sur les risques de développer des maladies cardiovasculaires
- **Compter** les pas sur une semaine

- **Sensibiliser** sur les pratiques sportives en situation de maladie cardiaque, de surpoids...
- **Sensibiliser** sur l'utilisation des écrans et leurs effets sur la sédentarité
- **Découvrir** les effets de la sédentarité sur le corps et la santé
- **Découvrir** les effets positifs du sport sur la santé physique et mentale
- **Inciter** les élèves à venir en classe à vélo, trottinette...
- **Instaurer** une séance quotidienne d'activité physique

Autour du SOMMEIL

- **Apprendre** à détecter les signes de fatigue
- **Noter et analyser** les heures de coucher et de lever sur une semaine
- **Découvrir** les effets du manque de sommeil sur la santé et le quotidien
- **Faire découvrir** la relaxation et ses bienfaits

Autour DES GESTES QUI SAUVENT

avec l'Ugsl, la Croix Rouge, la protection civile, les pompiers, un médecin du SMUR...

- **Apprendre** les numéros d'urgence
- **Découvrir** le défibrillateur
- **Apprendre** le massage cardiaque, etc.

Solliciter les idées des élèves

Pourquoi ne pas associer les jeunes à la réflexion, les encourager à proposer des idées d'actions pour la Semaine des Appel ? Mettez donc en place une boîte à idées ou un concours d'initiatives !

DES RESSOURCES

La Fédération française de cardiologie

La **Fédération française de cardiologie** propose de nombreuses ressources dans le cadre de son opération « Le Parcours du Cœur Scolaire » : une boîte à outils, des cahiers d'idées, un guide pédagogique et des kits gratuits comprenant des affiches de prévention et des goodies avec en particulier des jeux éducatifs :

- jeu de memory « *Les fruits et légumes* » (maternelle) ;
- jeu de 7 familles « *Secoury et les gestes qui sauvent* » (primaire) ;
- jeu de questions « *Le bon geste pour apprendre à sauver des vies* » (collège).

Pour vous inscrire, recevoir le kit organisateur gratuit (affiches, diplômes, jeu, etc.), trouver des idées d'ateliers clés-en-main et en savoir plus sur l'organisation d'un *Parcours du Cœur Scolaire*, rendez-vous sur :

🔗 fedecardio.org/j-agis/comment-organiser-un-parcours-du-coeur-scolaire

Ce programme peut être mis en place pendant la Semaine des Apel. Attention, pour recevoir les kits gratuits, il faut vous inscrire avant mi-janvier 2023 sur le site de la FFC !

L'Ugsel

L'**Ugsel** fait la promotion d'une activité physique dans le respect de soi, de l'autre et propose de nombreuses ressources dans le cadre de son opération « L'Éco Challenge Sport Santé », pensée pour « une mobilisation en harmonie avec le développement intégral de la personne » et « mettre en avant la nécessité d'une reprise d'activité physique, un enjeu fondamental pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale de nos jeunes ».



🔗 [Ma maison la tienne aussi | Ugsel](#)

Le guide de « L'Éco Challenge Sport Santé » 2023 est à venir !

Téléchargez l'application TOUS À VÉLO

MODE D'EMPLOI

BIEN DANS
SON CORPS
BIEN DANS
SA TÊTE



Le parcours éducatif de santé

De la maternelle au lycée, le **parcours éducatif de santé proposé par le ministère de l'Éducation nationale** vise à assurer l'éducation à la santé, la prévention et la protection de la santé des élèves ; il prend en compte l'environnement des enfants et l'articulation entre leurs différents temps de vie.

🔗 [Le parcours éducatif de santé | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse](#)

Le site Eduscol

Le **site Eduscol** propose des ressources, outils et pistes pédagogiques pour permettre la mise en œuvre de l'éducation à l'alimentation et ses enjeux en matière de promotion de la santé.

🔗 [Comprendre les enjeux de l'éducation à l'alimentation et au goût](#)

🔗 [Mettre en pratique les grandes thématiques de l'éducation à l'alimentation et au goût](#)

🔗 [Relier l'éducation à l'alimentation et au goût avec l'activité physique et l'image du corps](#)

Icofas

Le site interactif **Icofas** propose des activités artistiques et culturelles en nutrition pour les professionnels des temps scolaires, périscolaires et de loisirs, afin d'aider à la mise en œuvre pratique d'actions d'éducation nutritionnelle à destination des enfants des classes maternelles et élémentaires. Le jeu de l'oie nutrition disponible sur ce site permet par exemple aux enfants d'appréhender de façon ludique les recommandations nutritionnelles.

🔗 [Accueil - Icofas](#)

🔗 [Jeu-de-loie-nutrition](#)

My Easy Santé

Le site **My Easy Santé** propose de nombreux conseils sur la nutrition, l'activité et la santé.

🔗 myeasysante.fr/news/



DES RESSOURCES

Santé publique France

Santé publique France propose de très nombreux outils et ressources pour manger mieux et bouger plus sur le site « Manger bouger », mais aussi des dossiers thématiques sur la nutrition et l'activité physique, la santé mentale, le tabac et l'alcool.

- 👉 [Manger Bouger](#)
- 👉 [Nutrition et activité physique](#)
- 👉 [Enfants et jeunes](#)
- 👉 [Un test pour leur permettre d'évaluer le niveau d'activité physique de leurs adolescents](#)
- 👉 [Une vidéo faire bouger les ados, c'est pas évident. Mais les encourager c'est important.](#) ou sur 👉 [mangerbouger.fr](#)

Vous trouverez également des affiches sur les thèmes de la santé mentale, de l'alcool ou du cannabis :

- 👉 www.santepubliquefrance.fr/angoissee-deprimee-ou-enervee-parles-en
- 👉 www.santepubliquefrance.fr/tu-peux-dire-a-ton-pote-arrete-ton-mytho-mais-pas-arrete-de-boire
- 👉 www.santepubliquefrance.fr/cjc-alcool-cannabis-cocaine-ecstasy-jeux-video-tabac-pour-en-parler-c-est-ici-depliant

SantéBD

Le site **SantéBD** propose des outils pédagogiques pour comprendre et prendre soin de sa santé :

- 👉 [Mieux manger pour prendre soin de ma santé](#)
- 👉 [Bien bouger pour prendre soin de ma santé](#)
- 👉 [Ma santé et le tabac](#)
- 👉 [Ma santé et l'alcool](#)
- 👉 [Activité physique adaptée](#)

L'Anses

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail) propose ses recommandations pour les enfants et les adolescents via une infographie téléchargeable.

- 👉 [Activités physiques - Enfants et adolescents](#)

L'académie de Paris

L'académie de Paris souhaite renforcer la place de la pratique physique et de la culture sportive au sein de l'école et propose des activités simples et faciles à mettre en place afin de donner le goût du mouvement.

- 👉 [En avant pour 30 minutes_Académie de Paris.pdf](#)

La Mutuelle Saint-Christophe

Et pour mener vos actions en toute sécurité, voici des outils de prévention à consulter sur le site de la Mutuelle Saint-Christophe :

- 👉 [Fiche prévention pratiquer le vélo en sécurité](#)
- 👉 [Guide de prévention des activités nautiques](#)
- 👉 [Guide de prévention pour les activités de Montagne](#)

