



# COMMUNIQUE DE PRESSE

## Semaine des Apel 2023 : Bien dans son corps, bien dans sa tête !

Partout en France, l'**Association de Parents d'élèves de l'Enseignement Libre** organise bientôt la 16ème édition de la **Semaine des Apel**, du 20 au 24 mars 2023. L'Apel nationale, qui a appelé à faire de la **santé des jeunes** une grande cause nationale en clôture de son dernier congrès national, a retenu le thème du **sport** et de la **santé** pour cet événement décentralisé qui anime tout le mouvement.

### Un constat grave

La sédentarité et le manque d'activité physique des jeunes 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.* Les jeunes auraient perdu jusqu'à 25 % de leurs capacités cardiorespiratoires en 40 ans d'après la Fédération française de cardiologie. **La promotion de l'activité physique devrait donc faire partie des priorités de tous les éducateurs !**

### Alors ? Bougeons !

Bouger a des effets positifs sur l'appareil cardio-respiratoire, les muscles, les os, le poids, mais aussi sur le développement cognitif et la socialisation.

Les 6.000 Apel de France et d'outre-mer se mobilisent donc pour faire bouger les communautés éducatives. Le but est de sensibiliser les jeunes avec leurs parents et leurs enseignants sur les effets positifs de l'activité physique sur la santé.

Ils ont ensemble le défis d'organiser des activités ludiques et sportives, ou tout simplement de favoriser les déplacements encourageant le mouvement (marche, vélo, roller, etc.).

Cette Semaine des Apel tonique sera aussi l'occasion de sensibiliser plus largement à tout ce qui touche à la santé, des gestes qui sauvent à l'hygiène de vie (alimentation, sommeil, bien être, etc.).

Eduquer et encourager nos jeunes à bouger et à partager le sport entre amis et en famille est essentiel. De nombreux outils, sont proposés aux parents pour organiser des actions sous toutes ses formes, en lien avec l'équipe enseignante.

Pour tout savoir : <https://www.apel.fr/agenda/semaine-des-apel-2023>

contact presse : **Nathalie Cardeilhac – 06 63 08 41 30 – [nathalie.cardeilhac@apelnationale.fr](mailto:nathalie.cardeilhac@apelnationale.fr)**

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



  
Le souffle de la liberté