SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

©Pekic – Getty Images

UNE SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE 100% ACTIVE

30 MINUTES PAR JOUR
POUR LUTTER CONTRE
LA SEDENTARITE DES ENFANTS

ÉDITO

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

Jean-Michel Blanquer
Ministre de l'Éducation nationale,
de la Jeunesse et des Sports

Roxana Maracineanu
Ministre déléguée auprès du ministre
de l'Éducation nationale,
de la Jeunesse et des Sports,
chargée des Sports

Le sport est pour le corps et pour l'esprit ! En faisant de la santé le thème de la cinquième Semaine olympique et paralympique 2021, nous encourageons les équipes pédagogiques à offrir à notre jeunesse toutes les opportunités pour une activité physique la plus fréquente et la plus régulière possible.

Alors que la crise sanitaire accentue notre sédentarité et les risques d'inactivité des enfants, cette semaine de valorisation de l'EPS et du sport à l'école est l'occasion de rappeler combien l'activité physique régulière joue un rôle irremplaçable et indispensable pour la préservation de sa santé.

Le plaisir de l'activité physique, les apprentissages moteurs, les émotions de la rencontre et de la compétition : les vertus du sport sont inestimables et invitent à multiplier les occasions de sa pratique. Par sa diversité et sa richesse, le sport permet à chacune et à chacun de trouver les formes les plus adaptées à son épanouissement et à sa volonté de progrès.

L'ensemble des mesures prises récemment va dans ce sens : développement des fondamentaux avec les plans Aisance aquatique et Savoir rouler à l'école, expérimentation de 30 minutes d'activité par jour, mise en place d'un enseignement de spécialité en EPS, labellisation d'internats d'excellence à thèmes sportifs, amplification du réseau des Sections sportives scolaires et création des Sections d'excellence sportive... Si les conditions sanitaires actuelles limitent les activités sportives, ces différentes mesures sont autant de jalons posés pour inciter les élèves à pratiquer jour après jour et pour faire de notre pays une nation sportive.

ÉDITO

Tony Estanguet
Président du Comité d'Organisation
des Jeux Olympiques
et Paralympiques Paris 2024

On me pose souvent cette question : « Quel est l'héritage le plus fort que les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 pourraient laisser à la France ? ».

Ce n'est pas facile de choisir un héritage, parce qu'on a l'ambition d'avoir un impact dans de nombreux domaines, mais l'objectif auquel nous tenons le plus, c'est celui de mettre plus de sport dans la vie des gens.

Ca commence à l'école, pour lutter contre le fléau de la sédentarité chez les enfants. C'est la raison pour laquelle le Ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et des Sports, en lien avec Paris 2024, a lancé une mesure très concrète : ajouter 30 minutes d'activité physique dans leur quotidien.

Parce qu'on sait que 30 minutes d'activité physique en plus par jour, ce sont des élèves beaucoup plus concentrés. Ce sont des enfants qui prennent conscience de cette réalité toute simple, que nous avons collectivement perdue de vue : bouger nous est tout aussi essentiel que dormir et manger ! Ce sont des adultes en devenir qui auront acquis le goût et le réflexe de se mettre en mouvement. 30 minutes en plus par jour, c'est une génération en meilleure santé.

Merci à l'Éducation nationale et à tous les acteurs engagés pour développer cette mesure et la faire vivre au quotidien dans les écoles !

SOMMAIRE

5

Face aux dangers de la sédentarité, mettons nos enfants en mouvement !

11

30 minutes et plein de solutions simples et ludiques pour bouger plus à l'ecole

16

La SOP, renforcer les liens entre le mouvement sportif et l'école

FACE AUX DANGERS DE LA SÉDENTARITÉ, METTONS NOS ENFANTS EN MOUVEMENT !

Il y a des catastrophes dont on peine collectivement à mesurer l'ampleur...

Par ignorance, ou parce que les conséquences nous semblent trop lointaines. Ainsi, nous avons perdu du temps dans la lutte contre le réchauffement climatique, en ne percevant pas l'urgence à agir. On peut aussi prendre l'exemple du tabac : il y a soixante ans, les gens fumaient massivement, parce qu'ils ne connaissaient pas les dangers de la cigarette. Combien de morts auraient pu être évitées grâce à une prise de conscience plus rapide ?

Aujourd'hui, nous sommes confrontés à la même problématique avec la sédentarité. **Passer trop de temps assis nous expose et expose nos enfants à de très sérieux dangers pour notre santé, à moyen et long termes. Soyons clairs, bouger n'est pas un « plus » pour notre santé : c'est tout simplement vital.** Mais nous l'ignorons encore largement.

Alors, sommes nous **prêts pour une nouvelle prise de conscience ?**

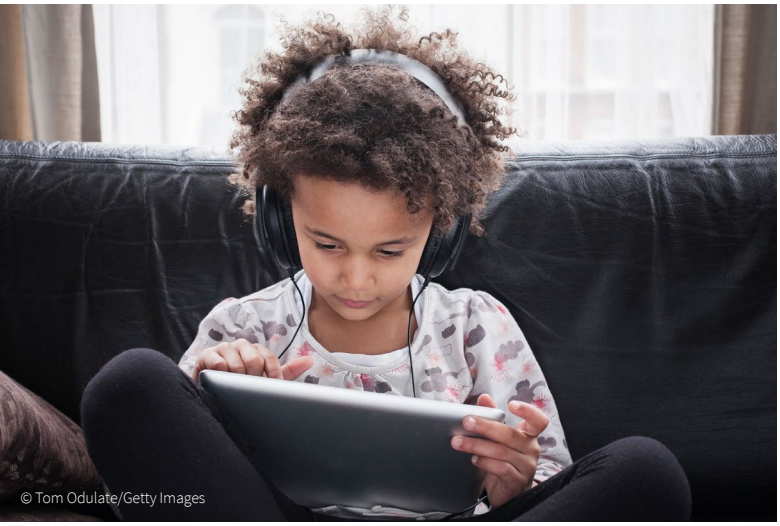
La crise sanitaire liée au covid-19 risque d'augmenter le phénomène de sédentarité : le confinement et les restrictions portées aux activités sportives limitent les opportunités de bouger, et augmentent le temps passé devant les écrans. Des conséquences sur le poids, les capacités physiques et les fonctions cognitives sont déjà rapportées.

Nous sommes de plus en plus souvent immobiles...

C'est un fait, nous bougeons de moins en moins, en particulier les jeunes. En cause notamment, **l'importance que les écrans ont pris dans nos vie, qui mobilisent plus de deux heures chaque jour 65% des enfants de 6 à 10 ans**. Pour être en bonne santé, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux enfants et aux adolescents de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne. Mais **plus de 80% des jeunes Français n'atteignent pas ce seuil**.

© MoMo Productions/Getty Images

La sédentarité est aussi dangereuse pour notre santé que l'alcool et le tabac


© Tom Odulate/Getty Images

Les conséquences à moyen terme sont particulièrement graves :

- En 40 ans, **les jeunes ont perdu un quart de leurs capacités cardio-vasculaires**, donc de leur capital santé
- La « malbouffe » n'explique pas tout, inactivité et sédentarité ont un impact majeur sur **le surpoids observé chez 18% des enfants de 7 à 9 ans**
- De même, inactivité et sédentarité expliquent pour partie **le nombre croissant d'adolescents diabétiques de type 2**
- Le manque d'activité physique **augmente de 30% le risque d'avoir une des 36 maladies chroniques répertoriées** : diabète, cancer, maladie cardiovasculaire

L'augmentation de la sédentarité et la baisse d'activité physique des jeunes sont une **véritable bombe à retardement** qui risque d'avoir des conséquences dramatiques pour notre système de santé, notre économie… et générer de plus en plus de situations de mal-être et d'anxiété.

Inactivité, sédentarité, quels sont les dangers ?

- La sédentarité fait référence au temps passé en position assise ou allongée.
- Au-delà de 7 heures assis dans une journée, on court des risques pour sa santé.
- On peut donc être un « sportif sédentaire » : faire quatre heures de sport dans la semaine, mais passer dix heures par jour assis, c'est s'exposer aux risques liés à la sédentarité.
- Les périodes prolongées en position assise sont également dangeureuses : il est donc recommandé de se lever toutes les heures ou deux heures environ pour effectuer quelques mouvements.

« *Le principal danger réside dans la méconnaissance de la population,* affirme le **Professeur François Carré**, cardiologue et médecin du sport, CHU de RENNE. *Parmi les quatre grands facteurs de risques susceptibles de favoriser le développement d'une maladie chronique — tabagisme ; consommation immodérée alcool ; « malbouffe », et sédentarité-inactivité physique — cette dernière cause est celle qui est la plus largement ignorée. C'est là que nous devons désormais porter tous nos efforts* », ajoute-t'il, plaidant pour faire de la sédentarité une grande cause nationale.

La bonne nouvelle c'est que nous pouvons agir, rapidement, facilement, avec des bénéfices immédiats !

La comparaison avec la lutte contre le dérèglement climatique s'arrête là. Car contrairement à ce phénomène, **la sédentarité n'entraîne pas d'effet d'inertie** : on peut facilement changer les choses, simplement en bougeant et en incitant nos enfants à bouger plus au quotidien.

Il s'agit de les aider à se reconnecter à leur vraie nature, car selon François Carré, « ***nous sommes tous génétiquement programmés pour bouger au moins 30 minutes par jour*** *; sans activité physique, notre génome ne peut pas fonctionner* ».

LES RECOMMANDATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE (OMS) :

De 1 à 5 ans

- Au moins 3h d'activité physique par jour
- Pas d'écran avant 2 ans ; écran < 1h/jour de 2 à 5 ans

De 6 à 17 ans

- Au moins 1h d'activité physique par jour
- Écran pas plus de 2h/jour

Bouger, ce n'est pas compliqué

Une activité physique modérée mais régulière vaut mieux qu'une pratique intense mais trop rare. Et il n'est jamais trop tard !

« ***Chaque pas supplémentaire est bon à prendre****, explique le Professeur François Carré. Même juste 15 minutes d'activité physique et sportive par jour entrainent déjà des bénéfices visibles, comme l'a montré l'expérimentation « Daily mile, un programme qui a vu le jour dans les écoles écossaises en 2012 et dont le but est d'organiser 15 minutes d'activité quotidiennes à la maternelle et au primaire* »

Il ne s'agit donc pas forcément de « faire du sport », mais de prendre l'habitude de bouger à chaque fois que l'occasion se présente : monter les escaliers, préférer le vélo ou la marche aux transports motorisés pour les trajets du quotidien…

Chez les plus jeunes, il est intéressant de **favoriser des activités associant activité motrice et réflexion**, par exemple la marelle, la corde à sauter, les jeux collectifs…

DORMIR, MANGER… BOUGER !

Pour être en bonne santé, la routine quotidienne à adopter c'est :

- **8 HEURES DE SOMMEIL**
- **3 REPAS**
- **5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR**
- **60 MN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AU MOINS 30 MN POUR LES ADULTES)**

Dans le cadre d'une bonne hygiène de vie globale, les bienfaits de l'activité physique et sportive sont multiples

« *Toutes les études montrent que les enfants qui font de l'activité physique ont des meilleurs résultats scolaires, moins de décrochage et une meilleure insertion sociale*, indique le Professeur François Carré, qui ajoute, ***l'activité physique est la nourriture du cerveau***. »

L'EFFORT ÇA CHIFFRE

Pour comprendre les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme, une analyse statistique de notre anatomie s'impose. Et si les chiffres nous faisaient bouger ?

1 LE CERVEAU 30 MINUTES

30 à 40 minutes après le début de l'effort, l'endorphine, l'hormone du bonheur est libérée. Malgré la fatigue, on ressent alors un petit boost de bien-être.

2 LE CŒUR 80

Au repos, le cœur bat autour de 60 à 80 battements par minute. Pendant l'effort, il augmente à 120. Une activité physique régulière permet de revenir au rythme normal plus rapidement.

3 LES POUMONS 15

C'est le nombre d'inspirations que l'on prend chaque minute. L'effort les fait monter à 30. Mais plus on répète ces efforts, plus les poumons sont efficaces et distribuent l'oxygène de meilleure façon.

4 LE CORPS 37,2°C

C'est la température normale du corps humain. Le sport la fait monter à 38°C. La transpiration régule ce coup de chaud. Quand la soif vient après un effort, il ne faut pas boire une bouteille d'un trait, mais par petites gorgées. C'est la clé pour éviter les courbatures

5 LES JAMBES 6KM/H

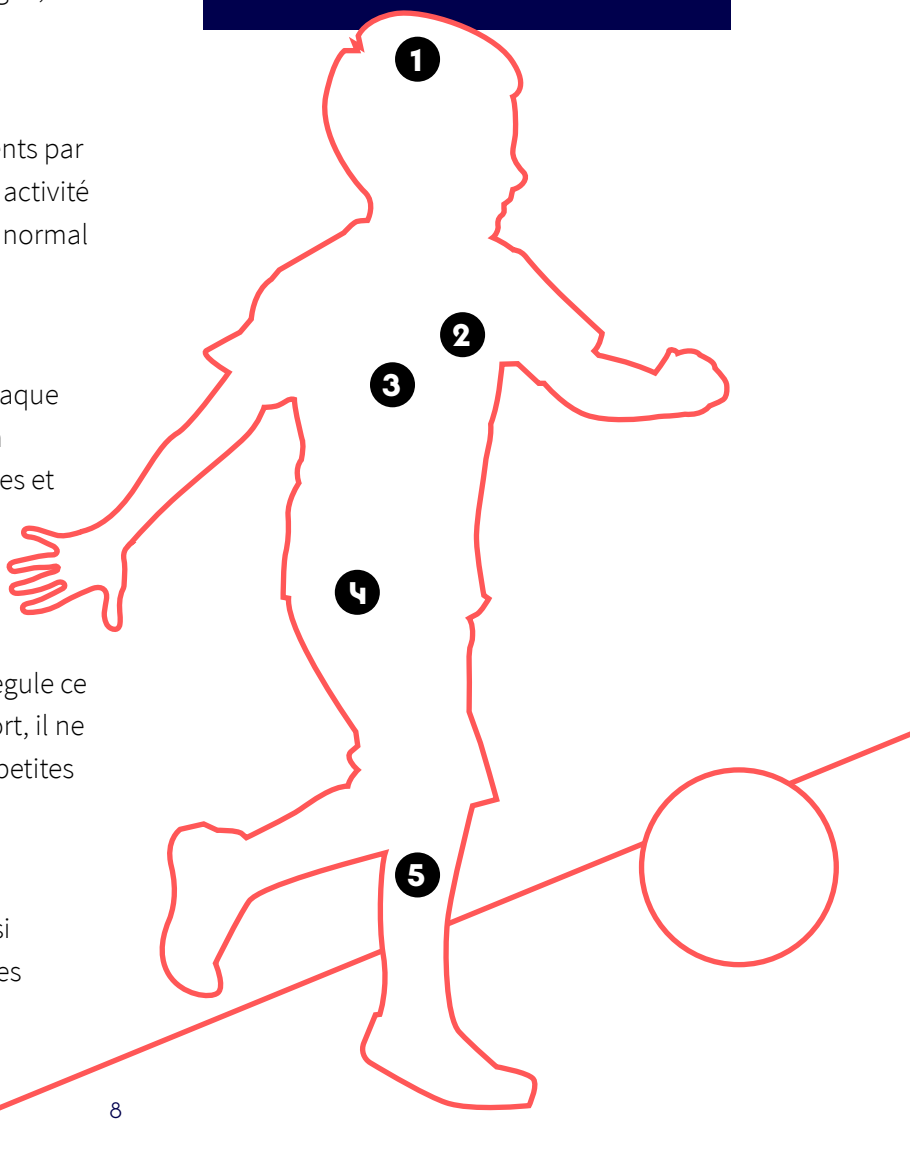
C'est la vitesse de la marche rapide. Elle est aussi bénéfique que la course pour aller puiser dans les réserves de graisses.

Bouger pendant le confinement, c'est possible !

Sortir pour bouger à l'air libre quelques minutes ; profitez d'exercices dispensés à distance, par exemple les vidéos « 30 minutes de sport avec un athlète » de Paris 2024 !

Bouger régulièrement, dans le respect des règles sanitaires, permet d'améliorer l'immunité face aux virus.

Pour les adultes en télétravail, il est important de casser les périodes assises prolongées par quelques minutes d'exercice physique toutes les deux heures - et de limiter le grignotage.



TROIS QUESTIONS À MICHEL CYMES

Médecin et membre du collectif « Pour une France en forme »

« LA SÉDENTARITÉ EST LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE DANS LE MONDE »

Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique régulière ?

Au fil des millénaires, l'être humain a fini par perdre de vue ce pour quoi il était fait : bouger ! Longtemps, il nous a été nécessaire de marcher, courir, nous mouvoir, ne serait-ce que pour se nourrir ou échapper aux dangers. Avec la modernité, c'est un peu comme si on avait oublié qu'on avait des muscles et qu'on devait s'en servir !

Or, la sédentarité et le manque d'activité physique sont la quatrième cause de mortalité dans le monde, et la première cause de mortalité évitable.

Si on prend conscience de la nécessité de bouger et qu'on fait évoluer nos habitudes, on peut vraiment changer les choses. En France, on estime qu'il y 50 000 morts par an liées aux conséquences de la sédentarité. Pourquoi en parle-t-on moins que les 3000 morts liées aux accidents de la route ?

Pour être en bonne santé, il faut se nourrir correctement, et être actif. Combien de temps par jour idéalement ?

L'OMS recommande aux enfants et adolescents de pratiquer au moins une heure d'activité physique quotidienne. Pour les adultes, la recommandation est d'atteindre chaque jour l'équivalent de trente minutes de marche rapide, en marchant comme si on était en retard pour un rendez-vous. J'entends des gens dire qu'ils n'ont pas le temps, mais c'est faux ! Vous marchez déjà dans la journée ? Et bien accélérez le pas, cela vous fera gagner de l'espérance de vie !

Comment convaincre les plus jeunes de pratiquer un sport ?

Il est important d'aider les enfants à choisir un sport dans lequel ils prennent du plaisir, un sport qui les fait rêver. Et surtout un sport qu'ils peuvent partager, dans la convivialité, avec les copains : tous les enfants ont envie de suivre leurs copains !

Les parents se demandent souvent comment sortir leurs enfants de l'addiction aux écrans. L'activité physique et sportive est un moyen très efficace et ludique de le faire ! Et c'est un vrai booster d'estime de soi pour les jeunes.

© Mixetto/Getty Images

Agir dès le plus jeune âge, à l'école

Un enfant qui ne bouge pas assez a toutes les chances de devenir un adulte sédentaire. C'est dans l'enfance que s'ancrent les bonnes habitudes actives, il faut donc agir dès le plus jeune âge.

Quel meilleur endroit que l'école pour le faire ? L'enseignement de l'éducation physique et sportive constitue déjà la source principale d'activité physique pour 80% des enfants.

Mais il convient d'aller plus loin pour permettre à tous les enfants d'une classe d'âge, quels que soient leur origine, leur genre ou leur milieu social, de se rapprocher des recommandations de l'OMS (au moins 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour).

C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE PARIS 2024 SOUTIENT L'APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT LANCÉ PAR JEAN-MICHEL BLANQUER AUPRÈS DE L'ENSEMBLE DES ACADÉMIES DE L'EDUCATION NATIONALE, VISANT À INSTAURER 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE PRIMAIRE.

© Solstock/Getty Images

30 MINUTES ET PLEIN DE SOLUTIONS SIMPLES ET LUDIQUES POUR BOUGER PLUS A L'ECOLE

EXPÉRIMENTER 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR À L'ÉCOLE

Dans la perspective des Jeux de Paris 2024, le Ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et des Sports, avec le concours de Paris 2024, du CNOSF, du CPSF et des fédérations du sport scolaire s'engage pour instaurer 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école primaire.

Un appel à manifestation d'intérêt a été lancé auprès de l'ensemble des académies de l'Education nationale pour développer ce dispositif.

Commencer la journée d'école en courant, lançant, sautant, dansant

Au quotidien, les enseignants constatent parfois les conséquences du manque d'activité dans leur classe : des enfants qui font preuve de nervosité, gesticulent sur leur chaise ; une classe trop excitée ou trop passive, qui manifeste de l'inattention, un manque de concentration, des difficultés à mémoriser...

Dans le cadre de l'expérimentation , certains professeurs ont choisi de démarrer la journée par une petite routine sportive. Une façon de permettre aux enfants de lutter contre les tensions et la fatigue, de réveiller le corps et de se « défouler » avant la classe.

Les séances d'activité physique contribuent à apaiser le climat scolaire, à faciliter l'attention et la concentration. Elles permettent aux enfants d'acquérir ou de stabiliser leurs habilités motrices.

Une impulsion qui s'intégre facilement aux temps scolaires et facilite les apprentissages

Jean-Marc Serfaty, inspecteur de l'académie de Créteil - Délégué académique à l'action sportive, à l'olympisme et au paralympisme

« L'engagement de l'Education nationale en faveur de l'activité physique et sportive des enfants est une évidence et une nécessité : la culture sportive fait partie de la culture générale ! Eduquer le corps contribue à éduquer l'esprit et donc à favoriser l'équilibre et l'épanouissement de l'enfant.

Fort de cette conviction, nous travaillons depuis un an sur une expérimentation pour instaurer 30 minutes d'activité physique et sportive quotidienne dans les établissements scolaires volontaires.

21 écoles primaires ont démarré l'expérience au retour des vacances de Toussaint, dont 6 plus particulièrement impliquées dans notre dispositif d'évaluation.

Très vite il nous est apparu que le temps du matin, avant la classe, était le plus propice pour mettre en mouvement les enfants. Nous avons mis à disposition des enseignants une quinzaine de fiches d'exercices simples et ludiques pour les accompagner dans la mise en place des activités. La plupart des enseignants ont souhaité fractionner les séances ; nous avons donc conçu avec eux des exercices de 15 minutes, qui peuvent se cumuler ou se répartir dans la journée, autour de quatre grandes actions : courir, sauter, lancer, danser.

Apres 7 semaines d'expérimentation, les enseignants notent des bénéfices importants : les enfants sont plus attentifs et disponibles pour les apprentissages, les parents aussi sont ravis.

Grâce à cette expérimentation, nous avons pu lever quelques difficultés initiales : hétérogénéité des cours de récréation et du matériel disponible, difficulté pour les enseignants de se positionner dans la séance... Les retours des participants nous ont permis d'affiner les fiches d'exercice, en les complétant et en éliminant celles qui étaient trop difficiles à réaliser. Dans tous les cas, le principe reste celui de l'autonomie : autonomie de l'enseignant dans la conduite des séances, autonomie de l'enfant dans le jeu. »

Véronique Lebon, conseillère pédagogique sur la circonscription de Villiers-sur-Marne, Bry-sur-Marne et Le Plessis

« La philosophie de ce dispositif est de permettre aux enseignants, dès qu'ils identifient le besoin de proposer une pause active à leurs élèves, de mettre en place rapidement un petit circuit d'activités physiques simples et ludiques.

L'expérimentation a confirmé l'utilité de cette proposition : plus encore après le confinement, les enfants ont besoin de bouger dans la journée.

Elle a conforté aussi la place importante laissée à la créativité et à l'adaptation. Nous encourageons les enseignants à s'approprier les activités, et à s'emparer de tous les lieux disponibles : le préau, les couloirs…en fonction de la réalité de leur établissement et de ses équipements. Le contexte sanitaire fait que la cour de récréation ne peut pas être mobilisée tout le temps ? Qu'à cela ne tienne, les fiches « Danser » permettent de proposer des activités dans la classe. Et il est toujours possible de s'organiser si on ne possède pas de matériel : avec une paire de chaussettes, on peut faire un ballon !

Les observations que j'ai conduites dans les écoles pilotes confirment le succès de cette expérimentation. Les élèves sont très motivés ; en deux minutes, les petites chaussures de sport sont enfilées, les enfants prêts à se mettre en mouvement !

Je constate aussi que cela crée de l'envie et du lien entre les équipes : les enseignants en parlent entre eux et envisagent de pérenniser la démarche. »

© Ashley Corbin-Teich/Getty Images

© Sonja Belle/EyeEm/Getty Images

Caroline Grivet, enseignante dans une classe de CP à l'école Monique et Jean Renon, Villiers sur Marne

« La mise en place de l'expérimentation a été très facile. Au bout de trois séances, les enfants étaient déjà parfaitement autonomes dans l'installation et le déroulé de l'activité (les fiches dessins sont en ce sens très parlantes).

Nous arrivons à organiser chaque matin des sessions de vingt minutes d'activité physique effectives. Et ce malgré le temps pluvieux, et l'étroitesse de notre cour de récréation : si courir est parfois compliqué, les activités autour du saut et du lancer sont en revanche parfaitement adaptées.

Les enfants sont ravis. Être dans la cour et bouger, c'est sûr, ils adorent ça ! Le retour en classe, et le retour en calme, se sont toujours déroulés sans aucune difficulté. Je constate un vrai bénéfice sur les apprentissages. Je profite du temps d'après pour proposer des exercices qui font appel à la créativité : réflexion, productions d'écrits en binôme, jeux de calcul mental... Cela fonctionne extrêmement bien, les élèves sont plus vifs, plus impliqués.

Cette initiative est arrivée à point nommé dans une période où je n'ai pas d'intervenant sport et où la piscine n'est pas accessible. Je me suis sentie très à l'aise pour la mettre en place, sans être pour autant une spécialiste de l'éducation physique et sportive.

A terme, je souhaite prolonger cette expérience avec ma classe aussi souvent que possible. Nous allons également organiser un projet dans le cadre de la SOP, avec bien sur l'activité physique en fil rouge, autour des sports paralympiques et de la sensibilisation au handicap. »

Pour Jean-Marc Serfaty, l'expérimentation dans les écoles de Créteil fait apparaître les bénéfices suivants :

- répond à un **besoin identifié par les enseignants et les parents**
- **rapidité et facilité de mise en place**, pas besoin de gros matériel
- **plaisir de faire**, pour l'enseignant comme pour les élèves
- permet de **fédérer les équipes** d'enseignants
- des fiches **accessibles et ludiques**
- bénéfices sur la disponibilté dans **les apprentissages**
- **adhésion des parents**

A l'issue de l'expérimentation, un petit cahier pédagogique numérique sera donné à tous les enseignants qui souhaitent déployer l'initiative :

- protocole de mise en place,
- données relatives à la santé et à la sédentarité,
- fiches pratiques d'activités,
- conseils pour l'accompagnement et le retour en classe,
- lien avec les autres disciplines d'enseignement.

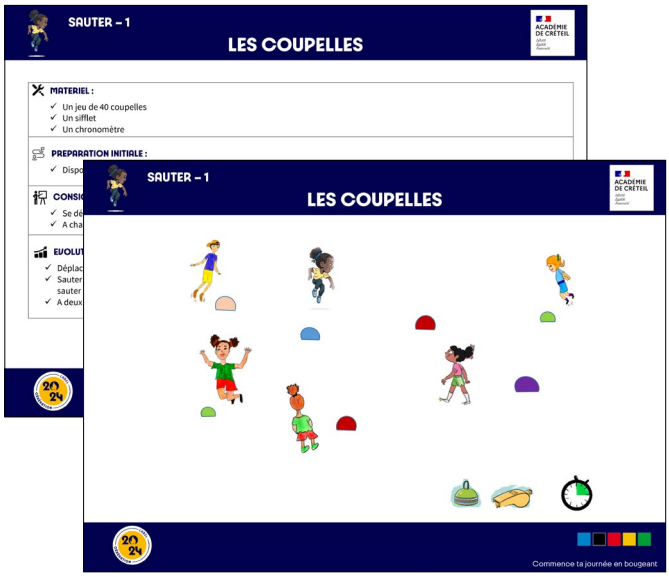
UNE BOÎTE À OUTILS POUR BOUGER 30 MINUTES... DANS LA COUR DE RÉCRÉATION ET AILLEURS !

Les fiches actions pour commencer la journée en bougeant

Afin d'accompagner les enseignants dans le déploiement de l'expérimentation, l'Académie de Créteil a conçu une quinzaine de fiches d'exercices ludiques et faciles à mettre en place.

Elles seront disponibles sur les plateformes Eduscol et Génération Paris 2024, qui hébergent des contenus pédagogiques à destination des enseignants.

Dans la cour d'école mais aussi hors des temps scolaires, à la maison, en vacances, encourageons les enfants à bouger et à prendre plaisir à faire du sport !



Fiches actions provisoires dans le cadre de l'expérimentation

Un exemple d'exercice : Les Cartes à Bouger

Ce jeu se compose d'une cinquantaine de fiches classées par familles d'actions : courir, sauter, lancer, danser, chacune associée à une couleur

Chaque action comporte une quinzaine de fiches constituées :

- d'un recto destiné à l'enseignant précisant le matériel, la préparation initiale, les consignes/situations, les évolutions ou variables qui viennent enrichir la situation,
- d'une image au verso qui illustre la consigne principale, compréhensible par l'élève.

L'enseignant choisit le moment propice de la journée pour proposer le jeu.

L'objectif est de favoriser au maximum l'autonomie des élèves : ils peuvent aller chercher, installer, ranger le matériel, mais aussi être force de proposition.

30 MIN PAR JOUR

Quelques idées pour les atteindre !

Actions		Alternatives		Après l'effort
Courir à allure modérée pendant 30 minutes	↔	30 minutes de brasse à la piscine	→	On préfère ne pas se jeter sur un hamburger
Jouer au foot entre copains pendant 30 minutes	↔	30 minutes de marche active ou pousser son fauteuil	→	On préfère une banane à une portion de frites
Glisser avec son skate pendant 30 minutes	↔	30 minutes à aider aux tâches ménagères	→	On préfère boire de l'eau plutôt que du soda

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ces fameuses 30 minutes quotidiennes peuvent être fractionnées en 2x15 ou 3x10.

Paris 2024 mobilise les athlètes

Cette année la Semaine Olympique et Paralympique s'adapte au confinement. Paris 2024 diffusera sur ses réseaux sociaux plusieurs vidéos de 30' d'activité physique proposées par un athlète ou un influenceur.

UN PROGRAMME LIVE POUR TOUS

Chaque jour, les lives sont diffusés sur la page Facebook de Paris 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI
1 BBOY LAGAET & BGIRL KAMI BREAKDANCE	2 SARAH OURAHMOUNE & SANDRA LAOURA BOXE	3 SAMIR AÏT SAÏD & ANGELINA LANZA PRÉPARATION PHYSIQUE
JEUDI	**VENDREDI**	**SAMEDI**
4 LIVE SURPRISE	5 CLARISSE ABEGNENOU & HÉLÈNE DEFRANCE CARDIO	6 SÉANCE EN FAMILLE !

Autant de façons ludiques de rester actif chaque jour !

Parce que le sport doit d'abord être un plaisir, une façon agréable de prendre soin de soi, de partager, et de rester en bonne santé. Sans plaisir, pas de nouvelles habitudes chez les jeunes !

Astrid Guyart, championne d'escrime et membre de la commission des athlètes de Paris 2024 :

« A travers la mobilisation des athlètes, on veut sensibiliser les enfants aux valeurs du sport, leur donner envie de bouger plus, leur apprendre à mieux connaître leur corps et les sensibiliser aux bénéfices du sport une fois de retour en classe. Et puis, si en plus, on peut les inspirer, éveiller chez eux des vocations, leur donner l'envie d'accomplir un jour leur propre rêve, cela donne clairement tout son sens à nos parcours de sportifs et cela montre aussi l'utilité sociale, sociétale que peut avoir un champion quand il s'engage pour transmettre sa passion. »

© Laura Gilli

LA SOP, POUR RENFORCER LES LIENS ENTRE LE MOUVEMENT SPORTIF ET L'ÉCOLE

LA SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE, UN TEMPS FORT ANNUEL

Depuis 2017, à l'initiative du ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et des Sports, la Semaine Olympique et Paralympique (SOP) est organisée dans tous les établissements scolaires et de l'enseignement supérieur qui se portent volontaires.

Ce temps fort permet à la communauté éducative d'explorer tous les potentiels éducatifs du sport, en appui des enseignements et du sport scolaire et universitaire, dans le but de :

- Sensibiliser les élèves et étudiants aux valeurs de l'olympisme et du paralympisme ;
- Utiliser le sport comme outil pédagogique ;
- Découvrir avec les élèves et les étudiants les disciplines olympiques et paralympiques ;
- Changer le regard des jeunes sur le handicap et amener les jeunes à la pratique ;
- Éveiller les jeunes à l'engagement citoyen.

EN 2021, MALGRÉ LES CONTRAINTES LIÉES AU CONTEXTE SANITAIRE, **LA SOP MOBILISE :**

+ de 1000 projets

+ de 2200 établissements

380 000 élèves sensibilisés

80% des projets sensibilisent aux parasports

+ de 200 athlètes
(en présentiel ou à distance)

Des exemples de projets inspirants…

Au Collège Notre-Dame de Mongré à Villefranche-sur-Saône, une mobilisation autour des anneaux olympiques

Chaque jour de la SOP, un anneau de couleur différente est mis à l'honneur, associé à :

- un continent, dont les élèves étudient l'Histoire (ex : bleu pour l'Europe, rouge pour l'Amérique, etc.)
- la découverte d'un sport olympique et d'un sport paralympique, à travers le parcours de grands champions (ex : le lancer de disque avec Mélina Robert-Michon, le para-athlétisme avec Marie-Amélie Le Fur…)
- un conseil sport-santé (lutter contre le stress, bien s'hydrater…)

Courant mai, des Olympiades seront organisées avec 5 équipes représentant les 5 couleurs-continents, autour d'épreuves de relais, vitesse, cerceaux musicaux, paniers de basket, parcours de psychomotricité chronométré.

Une visite du musée de l'Olympisme à Lausanne est également envisagée en fin d'année.

© FatCamera/Getty Images

A l'école primaire Victor Hugo de Civrieux, l'Oympisme et le Paralympisme à la mode séverienne

Après une Cérémonie d'ouverture avec relais de la flamme et défilé des drapeaux des cinq continents, les écoliers participent au programme suivant :

LUNDI 01/02	MARDI 02/02	MERCREDI 03/02	JEUDI 04/02	VENDREDI 05/02
30' d'APS : Le jeu de la Marelle	30'd'APS: La corde à sauter	30'd'APS : le jeu du garçon de café	30'd'APS : le jeu du Parachute	30'd'APS : ateliers de boule pétaque
30' de decouverte des Jeux : Vidéo sur quelques cérémonies d'ouverture	30' de decouverte des Jeux : 1 compétition olympique/ paralympique d'Athlétisme	30' de decouverte des Jeux : 1 compétition olympique/ paralympique de Natation	30' de decouverte des Jeux : 1 compétition olympique/ paralympique de Basket	30' de decouverte des Jeux : 1 compétition olympique/ paralympique de Ping-pong
Ateliers tournants : basket, golf, Thèque, athlétisme	Vidéos : Découverte de plusieurs sports olympiques : break dance, décathlon	-—	Ping-pong : Tournoi avec Maxime THOMAS (champion paralympique) et arts plastiques en mouvement à la manière de Keith Haring	Flamme olympique Remise des médailles Medley d'hymnes nationaux Défilé des drapeaux

DES INITIATIVES PORTÉES PAR LES FÉDÉRATIONS DU SPORT SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP)

L'USEP fait courir les enfants jusqu'à Tokyo ! La fédération sportive scolaire des écoles primaires publiques organise un défi collectif intitulé « Tous vers Tokyo ». Par l'intermédiaire d'un compteur numérique, chaque association USEP cumule les distances parcourues quotidiennement par les écoliers pour atteindre Tokyo via les lieux emblématiques ayant accueilli les Jeux (Rome, Berlin,...). C'est alors l'occasion d'aborder la culture olympique et paralympique au travers d'anecdotes et de symboles. Ce projet peut s'inscrire en complément d'un cycle EPS et/ou dans le cadre des 30 minutes d'activité quotidienne.

Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS)

Dans le prolongement de la Journée Nationale du Sport Scolaire, cette 5ème édition de la Semaine olympique et paralympique est un moment clé pour l'UNSS. Dans ce contexte inédit de crise sanitaire et en lien avec les effets dévastateurs de la sédentarité sur notre jeunesse, nous avons à cœur de participer à cet élan sportif au bénéfice de la jeunesse en mettant au cœur des événements « la Santé ». Ainsi les 9500 Associations Sportives Scolaires et les 35000 enseignants d'EPS animateurs d'A.S. répartis sur tout le territoire national poursuivront les actions engagées avec l'UNSS autour du projet « Tests de valeurs physiques et nutrition ». Face à cette responsabilité sociétale, la cohérence de nos actions est un gage de réussite et une belle image de solidarité pour donner confiance et espoir à la jeunesse d'aujourd'hui.

Fédération Française du sport universitaire (FFSU)

Afin d'engager les étudiants dans la SOP et mettre en œuvre son plan héritage intitulé « Le Sport U en route vers 2024 », la FF Sport U propose deux projets nationaux en format distanciel en lien avec la thématique Santé de cette édition 2021 : le projet « Dansons vers 2024 », qui invite les étudiants à proposer des chorégraphies en vidéo illustrant l'olympisme et le paralympisme avec originalité et créativité, et le « Trivial Sport U », un quiz sur la culture olympique et paralympique.

Union générale et sportive de l'enseignement libre (UGSEL)

Depuis plusieurs années, l'UGSEL s'est emparée de cette dynamique pour mettre en avant la nécessité d'une activité physique, qui est un enjeu fondamental pour la santé physique et mentale de tous, et particulièrement des jeunes pour leur vie future. Exercer une activité physique ou faire du sport dans un environnement sain, aller à la rencontre des autres, vivre et agir ensemble pour protéger notre bien commun contribuent à notre bien-être personnel. C'est pourquoi cette année, nous proposons à nos élèves de prendre soin de soi et des autres, tout en adoptant un comportement écoresponsable à travers des projets sportifs innovants.

DES PROJETS PÉDAGOGIQUES CO-CONSTRUITS AVEC NOS PARTENAIRES

© énergiedusport

Depuis 2016, dans le cadre du programme « Un champion dans mon école », les champions handisports du Team **EDF** se mobilisent pour aller à la rencontre des élèves afin de les sensibiliser au handisport et changer leurs regards sur le handicap. En 2020, une date du programme a été dédiée à la SOP, avec la participation de Maxime Montaggioni (snowboard handisport) qui a visité une classe de Chalôn-en-Champagne. Pour la SOP 2021, EDF renouvelle l'expérience avec une école primaire à Amphion-Publier en Haute-Savoie et la présence de Benjamin Daviet (biathlon handisport).

La **Banque Populaire Méditerranée** animera la SOP auprès des écoles marseillaises sur les thématiques : Voile, Surf et Mer. Au programme : réveils musculaires animés par des athlètes du la team Voile BPMED, rencontres et échanges inspirants, sorties en mer, visite du Pôle France, initiation à l'Handivoile, web conférence universitaire et sensibilisation à la protection de la mer. Ce dispositif a l'ambition de s'étoffer et de changer d'échelle pour toucher plus largement le bassin méditerranéen dès l'année prochaine.

© Robin Christol

© Casden

Historiquement ancrée dans le monde de l'éducation, la **CASDEN Banque Populaire** a choisi de s'engager tout particulièrement dans la SOP en s'appuyant sur son réseau de Délégués et de Correspondants. Elle a ainsi soutenu depuis 2019 plus de 150 projets, dans près de 300 établissements, afin de sensibiliser plus de 25 000 élèves aux valeurs olympiques et paralympiques. Cette année, l'exposition « **Histoire, Sport & Citoyenneté** », projet phare de l'activation de son partenariat avec Paris 2024, est diffusée gratuitement dans les établissements scolaires pour être le support privilégié d'animation des projets SOP.

DES PROJETS PÉDAGOGIQUES CO-CONSTRUITS AVEC NOS PARTENAIRES (SUITE)

Attaché aux notions de proximité et de partage, **Le Coq Sportif** a souhaité s'engager avec ses athlètes dans une réflexion autour des valeurs qui les définissent et les inspirent. Le Manifeste « Empreinte », écrit par et pour les athlètes, en est l'expression. Derrière la singularité de chacun, le désir, unanimement partagé, de laisser une empreinte positive. Porté par cet objectif de transmission, c'est à l'occasion de la Semaine Olympique et Paralympique 2021 que Le Coq Sportif dévoilera ce projet engageant pour toutes les futures générations. Il sera partagé par ses athlètes dans des écoles, dont Yannick Agnel à Romilly-sur-Seine, berceau de la marque.

© Allianz

La SOP ne s'arrête pas aux portes de l'enseignement secondaire ! Le groupe **Allianz** fait vivre la SOP à ses alternants, en organisant des duos avec des athlètes et anciens athlètes salariés du groupe afin d'échanger sur les valeurs citoyennes et sportives, que l'on retrouve dans l'Olympisme et le Paralympisme, en associant la pratique physique à l'éducation morale et civique. Après une édition 2020 réussie, Allianz renouvelle ces moments d'échanges afin de promouvoir la pratique sportive chez les jeunes et lutter contre la sédentarité croissante couplée au contexte sanitaire actuel.

Banque de l'économie sociale et solidaire, **le Crédit Coopératif** soutient et encourage les initiatives organisées pendant la semaine Olympique et Paralympique dans les établissements médico-éducatifs labellisés Génération 2024. Il propose des échanges entre les enfants accueillis et les athlètes de haut-niveau qu'il soutient. Dans ce cadre, Alexandre Dipoko-Ewané, champion d'Europe de saut en hauteur handisport en 2018 et membre de l'équipe de France d'athlétisme handisport rencontrera le 1er février 2021 les jeunes accueillis au sein de l'institut médico-éducatif La Guérinière d'Olonne-sur-mer.

DES OUTILS À DESTINATION DES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ET DES ENSEIGNANTS

Le label Génération 2024

Porté par le Ministère de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports, le Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et de l'Innovation et le ministère délégué aux Sports, le label Génération 2024 vise à développer les passerelles entre le monde scolaire et universitaire et le mouvement sportif pour encourager la pratique physique et sportive des jeunes.

Pour obtenir le label, les établissements scolaires et universitaires doivent respecter les 4 critères suivants :

- Développer des projets structurants avec les clubs sportifs du territoire, ce qui nécessite pour le primaire l'existence d'une association sportive (USEP ou UGSEL) ;
- Participer aux événements olympiques et paralympiques ;
- Accompagner ou accueillir des sportifs de haut niveau ;
- Ouvrir les équipements sportifs des établissements aux associations sportives locales pour favoriser la pratique sportive.

La première labellisation a eu lieu en 2018. En janvier 2021, 3500 établissements étaient déjà labellisés.

La plateforme Génération 2024

La plateforme en ligne Génération 2024 accompagne les professeurs dans la construction de leurs projets. Elle rassemble des ressources pédagogiques en lien avec le sport, sa pratique, l'Olympisme, le Paralympisme et l'ensemble des matières enseignées tout au long de la scolarité. Des actualités et projets y sont également présentés pour valoriser les acteurs de terrain, notamment les professeurs d'EPS et les professeurs des écoles.

Pour alimenter cette plateforme, Paris 2024 s'appuie sur les acteurs engagés à ses côtés : le Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports et ses services déconcentrés, ainsi que le CNOSF, le CPSF et les fédérations du sport scolaire et universitaire. Les fédérations sportives ont également construit des ressources pédagogiques qui permettent aux enseignants de mieux appréhender leurs disciplines.

© Sturti/GettyImages

Ils s'engagent à nos côtés

Lutter contre la sédentarité des jeunes dès l'école est une ambition qui nécessite une mobilisation collective. Collectivités locales, mouvement sportif, fédérations du sport scolaire, fédération de parents d'élèves… Ils se mobilisent pour changer les choses, à l'occasion de la SOP et tout au long de l'année.

Le Comité National Olympique et Sportif (CNOSF) :

« *La thématique de cette édition de la SOP est essentielle pour l'avenir de notre jeunesse. La santé est au cœur de nos préoccupation et la pratique sportive est un fabuleux outil pour lutter contre la sédentarité. Tous les experts s'accordent à dire que la capacité physique des jeunes a diminuée. La pratique sportive est essentielle pour les jeunes que ce soit à l'école ou dans un club! Le club permet aux enfants de grandir, de s'exprimer, de s'épanouir. C'est pour cela que le CNOSF œuvre à renforcer les liens entre l'école et le club avec notamment la mise en place, depuis maintenant 2 ans, de la carte passerelle. Intégrer le sport et l'Olympisme dans les contenus d'enseignements est essentiel le CNOSF est fier de lancer, à l'occasion de la SOP, sa nouvelle plateforme « Tuto J.O » composée de vidéos et de quizz autour de l'Olympisme, dédié aux 12-25 ans.* »

Le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) :

« *Dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique, le CPSF s'engage et se mobilise pour agir sur les représentations sociales de la personne en situation de handicap et pour déconstruire les stéréotypes, notamment en favorisant la rencontre physique entre les élèves et les acteurs du parasport. En parallèle, le CPSF a développé des ressources pédagogiques adaptées à destination de toutes les écoles et, pour la première fois cette année, de tous les établissements sociaux et médico-sociaux (ESMS).* »

La Ville de Paris :

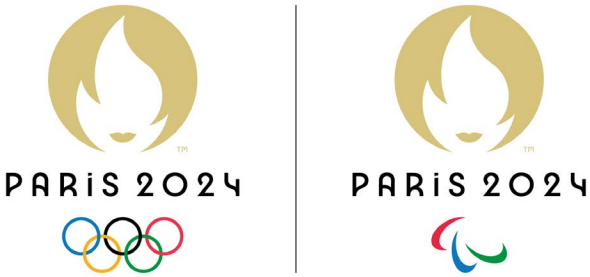
« *La jeunesse doit être le principal bénéficiaire de l'accueil des Jeux. Cette semaine olympique et paralympique est l'occasion de sensibiliser des milliers d'enfants et adolescents des écoles, collèges et centres de loisirs parisiens aux valeurs citoyennes, sportives et de l'olympisme. Et plus encore, de rappeler que le sport peut et doit être un véritable levier d'intégration et de réussite à l'école* », selon **Pierre Rabadan**, adjoint à la Maire en charge du Sport, des Jeux Olympiques et Paralympiques, et **Patrick Bloche**, adjoint en charge de l'Education.

Conseil départemental de Seine-Saint-Denis :

« Les Jeux de Paris 2024 sont une grande opportunité de faire progresser le sport partout et pour toutes et tous en Seine-Saint-Denis. Dans ce contexte sanitaire si particulier, c'est une joie de voir que beaucoup de collèges agissent cette année pour le sport-santé à l'occasion de la SOP et que ces projets essaiment sur tout le territoire. »

La Région Ile de France :

« *Il est primordial, notamment en raison du contexte actuel très difficile pour notre jeunesse, d'accroître notre mobilisation et notre engagement auprès de la Génération 2024 lors de la Semaine Olympique et Paralympique. Nous voulons faire de l'école un véritable lieu de la pratique sportive et de partage des valeurs sportives. Nous avons le devoir de sensibiliser notre jeunesse aux valeurs de l'olympisme qui se conjuguent si bien avec celles de la République. Notre ambition est de permettre à chaque jeune d'être un acteur des Jeux Olympiques et Paralympiques. C'est pourquoi la Région Ile-de-France poursuit ses actions de développement et d'accès à la pratique sportive pour tous.* »



Paris 2024 remercie ses Partenaires pour leur engagement.

Partenaires Mondiaux

Partenaires Premium

Partenaires Officiels