

Sortir et bouger, des clés pour agir auprès des jeunes néo-aquitains !

Plusieurs études récentes concernant la sédentarité et l'inactivité physique des jeunes en France révèlent des résultats alarmants : la dernière expertise de l'Anses (novembre 2020) révèle un dépassement très préoccupant des seuils sanitaires chez les jeunes, traduisant une exposition à un niveau de risque élevé pour la santé en termes de surpoids et d'obésité chez l'enfant, mais aussi de troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée.

De plus, le contexte sanitaire lié à l'épidémie de Covid-19 actuel et les confinements successifs sont venus mettre en lumière et exacerber ces tendances à l'inactivité physique et à la sédentarité, avec une amplification drastique du temps passé assis et devant les écrans, et le délaissement de la pratique d'activité physique, en particulier chez les jeunes - ce que souligne notamment l'état des lieux de l'Onaps de janvier 2021*.

Dans l'approche globale proposée par la Promotion Santé NA en termes de nutrition (alimentation et activité physique), ce lien n'est pas toujours clairement établi pour les acteurs.

Pourtant, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Au même titre que l'alimentation, l'activité physique doit donc faire partie intégrante des projets nutrition, comme déterminant majeur de la santé.

Tous les acteurs des champs éducatif, social, sportif...qui gravitent autour des enfants et des jeunes (6-25 ans) sont concernés par la promotion d'actions autour de l'activité physique et limitant la sédentarité. De par leur approche (posture éducative, méthodes pédagogiques variées), ces acteurs sont à-même de développer les compétences (individuelles et sociales) des enfants et des jeunes pour leur permettre de faire des choix éclairés en termes de bien-être/santé et d'habitudes de vie au quotidien.

Dans ce contexte et en lien avec les objectifs du PNNS, de la Stratégie nationale Sport Santé 2019-2024 et du dispositif du Conseil Régional « Tu Bouges t'es bien ! », la Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine propose un programme de « formation-action » visant à accompagner ces acteurs dans des démarches de réalisation d'activités pédagogiques autour de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité des enfants et des jeunes de 6 à 25 ans.

Cette formation-action se déroule sur une période de 6 mois en 4 temps :

- Formation en présentiel (2 jours)
- Accompagnement méthodologique in situ (à la demande)
- Suivi intermédiaire et remobilisation des participants (2 x ½ journée)
- Temps d'échanges de pratiques et retour sur expérience à 3 mois (1/2 journée).

Elle aura lieu en 2024 sur les territoires de la Charente (16) et des Landes (40)

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité d'impulser et co-construire des dynamiques de promotion de la santé pour encourager une pratique durable quotidienne de l'activité physique et diminuer la sédentarité des jeunes.

*Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent, Onaps, janvier 2021

Durée: 24.50 heures(3.50 jours)

Profils des stagiaires

- Tous les acteurs de l'éducation, de la prévention, de la jeunesse, de l'alimentation, de l'activité physique et du sport et des mobilités douces et travaillant en milieux éducatifs (Education Nationale, professeurs d'EPS...), péri et extra-scolaires (services jeunesse, centres socio-culturels, associations, clubs sportifs...) et/ou au sein d'une collectivité territoriale sont concernés (professionnels, bénévoles, services civiques). Mobiliser, si possible 2 personnes par structure pour constituer des binômes pluriprofessionnels. 14 participants par session.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis et connaissances spécifiques au monde sportif

Objectifs pédagogiques

- Etablir les liens entre la santé et les déterminants qui influencent l'activité physique et la sédentarité.
- Adopter une posture éducative contribuant au développement des compétences psychosociales (CPS) comme levier pour l'adoption durable d'une pratique d'activité physique.
- S'approprier des stratégies et des outils pédagogiques pour renforcer l'activité physique et lutter contre la sédentarité.
- Identifier des clés pour développer un mode de vie plus actif au quotidien.

Contenu de la formation

- Jour 1 (7 heures)
 - Activité physique, sédentarité et santé chez les jeunes : de quoi parle-t-on ?
 - Posture éducative et renforcement des compétences psycho-sociales : comment accompagner l'engagement des enfants et des jeunes dans une pratique d'activité physique pérenne au quotidien ?
- Jour 2 (7 heures)
 - Ateliers de découvertes d'outils et de programmes validés pour renforcer l'activité physique et lutter contre les comportements sédentaires
 - Construction d'une feuille de route par structure pour le développement d'une offre d'activités physiques diversifiées, adaptées et régulières avec mon public
- Temps de suivi intermédiaire et de remobilisation des participants en distanciel (6 heures réparties en 2 demi-journée de 3 heures)
 - Points d'étapes sur l'avancement des actions autour de la feuille de route établies par les structures
 - Echanges de pratiques entre participants
 - Echanges avec les partenaires référents sur le département en matière de promotion de l'activité physique
- Une demi-journée d'échanges de pratiques et de retour d'expériences en présentiel à 3 mois
 - Bilan des actions réalisées et perspectives
 - Echanges de pratiques entre participants
 - Echanges avec les partenaires référents sur le département en matière de promotion de l'activité physique

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Pour la Charente : MEURICE Nina, chargée de projets – Promotion Santé NA, antenne 24 et 19

Pour les Landes : VANDEBROUCK Thomas, chargé de projets – Promotion Santé NA, antenne 40

Moyens pédagogiques et techniques

- Format hybride mixant le présentiel (2 jours de formation et ½ journée d'échanges de pratique à 3 mois) et le distanciel (pour les temps de suivi et de remobilisation intermédiaires).
- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

