



17<sup>E</sup>

SEMAINE DES APEL

du 18 au 23 mars 2024

## LE THÈME

**Parce que la santé physique et mentale des enfants et des jeunes doit rester une priorité des communautés éducatives**, le mouvement des Apel se mobilisera de nouveau, du 18 au 23 mars 2024, autour de la thématique « Bien dans son corps, bien dans sa tête », à l'occasion de la 17<sup>e</sup> Semaine des Apel.

**La sédentarité croissante des jeunes et leur manque d'activité physique**, en partie liés à la place prépondérante des écrans dans leur vie, sont des phénomènes préoccupants. D'après l'Anses\* deux tiers des adolescents s'exposeraient à des risques sanitaires élevés en cumulant plus de deux heures d'exposition aux écrans et moins de 60 minutes d'activité physique par jour. Les effets à moyen et long terme sont connus : augmentation de l'obésité et des maladies cardio-respiratoires, baisse des capacités physiques, cognitives mais aussi des aptitudes sociales, qualité de vie altérée...

# BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE

## MODE D'EMPLOI

L'activité physique (sport, jeux, déplacements doux...) constitue l'un des aspects essentiels de l'hygiène de vie, avec le sommeil et l'alimentation. Les habitudes prises à l'adolescence ayant des conséquences durables, les adultes ont un rôle primordial à jouer vis-à-vis des enfants et des jeunes pour leur en transmettre le goût. Or en ce domaine comme en tant d'autres, l'exemplarité vaut mieux qu'un long discours !

Cette année encore, les actions engagées pendant la semaine des Apel devront donc à la fois permettre de sensibiliser aux enjeux d'une bonne hygiène de vie et faire bouger toutes les générations, dans la joie et la bonne humeur !

**Nouveauté en 2024** : les Apel pourront s'associer à la course connectée organisée par la Fédération française de cardiologie. Un défi collectif supplémentaire à relever !

\* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

## LE RÉTRO-PLANNING

### Dès septembre 2023 : planifiez !

Prenez rendez-vous avec votre chef d'établissement pour lui présenter l'opération et envisager avec lui les modalités de sa mise en place. 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.

**Prenez contact avec les partenaires officiels de l'opération :**

- **le comité Ugsel le plus proche** afin de réfléchir aux actions qui pourraient être proposées conjointement ;
- **l'antenne locale de la Fédération française de cardiologie** (FFC), en particulier pour organiser un Parcours du cœur scolaire. Et pensez à consulter les outils de prévention de la Mutuelle Saint-Christophe Assurances (cf. ressources).

### Entre octobre et décembre 2023 : sollicitez les parents et affinez le projet !

**Informez les parents de l'établissement** de la thématique et des dates de la Semaine des Apel, et profitez-en pour faire appel aux bonnes volontés. 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 !



### N'oubliez pas d'associer les élèves !

Si la semaine des Apel s'adresse à toutes les générations, elle vise d'abord et avant tout les jeunes de l'établissement. Pour être certains de leur proposer des actions qui leur plairont et ainsi donner toutes les chances de réussite à l'opération, n'hésitez pas à leur demander leur avis ! La boîte-à-idées reste un moyen efficace de les associer à vos réflexions.

## MODE D'EMPLOI

BIEN DANS  
SON CORPS  
BIEN DANS  
SA TÊTE



### LE MATÉRIEL DE COMMUNICATION



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. Le magazine Famille & Éducation daté janvier-février 2024 proposera quant-à-lui un guide spécial Semaine des Apel.

### En janvier 2024 : procédez aux derniers préparatifs

**Définissez avec l'établissement le planning précis** de l'opération, calez avec les parents bénévoles et les partenaires extérieurs le déroulement de leurs interventions, effectuez les éventuels achats nécessaires...

### De mi-février à mi-mars 2024 : communiquez !

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 à l'Apel nationale pour qu'elle puisse à son tour valoriser vos actions ! Vous pouvez passer par votre Apel départementale, ou encore poster des éléments directement sur la page Facebook de l'Apel nationale.

## DES 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 un 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
- **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

## MODE D'EMPLOI

BIEN DANS  
SON CORPS  
BIEN DANS  
SA TÊTE



- **Découvrir** les effets positifs du sport sur la santé physique et mentale
- **Compter** les pas sur une semaine
- **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
- **Initier** à l'utilisation du défibrillateur semi-automatique
- **Apprendre** le massage cardiaque, etc.

### NOUVEAUTÉ 2024 !

### La course connectée de la FFC !

Les Apel auront cette année la possibilité de participer à la course connectée organisée par la Fédération française de cardiologie ! Il s'agira de saisir sur la plateforme de la FFC la totalité des kilomètres parcourus pendant la Semaine des Apel afin de mesurer l'ampleur de la mobilisation, au service de la santé des jeunes.

### Comment procéder ?

Pendant la Semaine des Apel, organisez une marche, une course à pied, à vélo, à la nage... Notez et conservez les kilomètres cumulés parcourus par votre Apel.

À partir du 15 avril 2024, inscrivez gratuitement votre Apel (entrez «Apel + le nom de votre Apel» sous le compte «Apel nationale») sur : [parcoursducoeurconnectes.fr/index.htm#top](https://parcoursducoeurconnectes.fr/index.htm#top)

Du 1<sup>er</sup> mai 2024 à 6 h au 31 mai 2024 à 20 h, enregistrez les kilomètres parcourus par l'ensemble des participants de votre Apel sur le compte.

## 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 « *Les sports* » (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](https://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 2024 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 » 2024 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/](https://myeasysante.fr/news/)

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



## 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/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, de l'alimentation, de l'environnement et du 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](#)

[Guide des sorties scolaires](#)

### Eufic.org

**Le Conseil de l'Information sur l'Alimentation en Europe** (EUFIC) est une organisation à but non lucratif tournée vers les consommateurs. Il a été créé afin de rendre les connaissances scientifiques sur l'alimentation et sur la santé plus accessibles et plus compréhensibles par le grand public.

[Comprendre les informations nutritionnelles \(infographie\) | Eufic](#)

[9 bienfaits prouvés de l'activité physique | Eufic](#)

