



2^{ème} atelier cantonal du Centre Alimentation et Mouvement
« Explorer le monde de l'alimentation et du mouvement ? Avec plaisir ! »

Synthèse et clôture de la journée

Changements de comportement grâce aux mesures structurelles

Conclusions



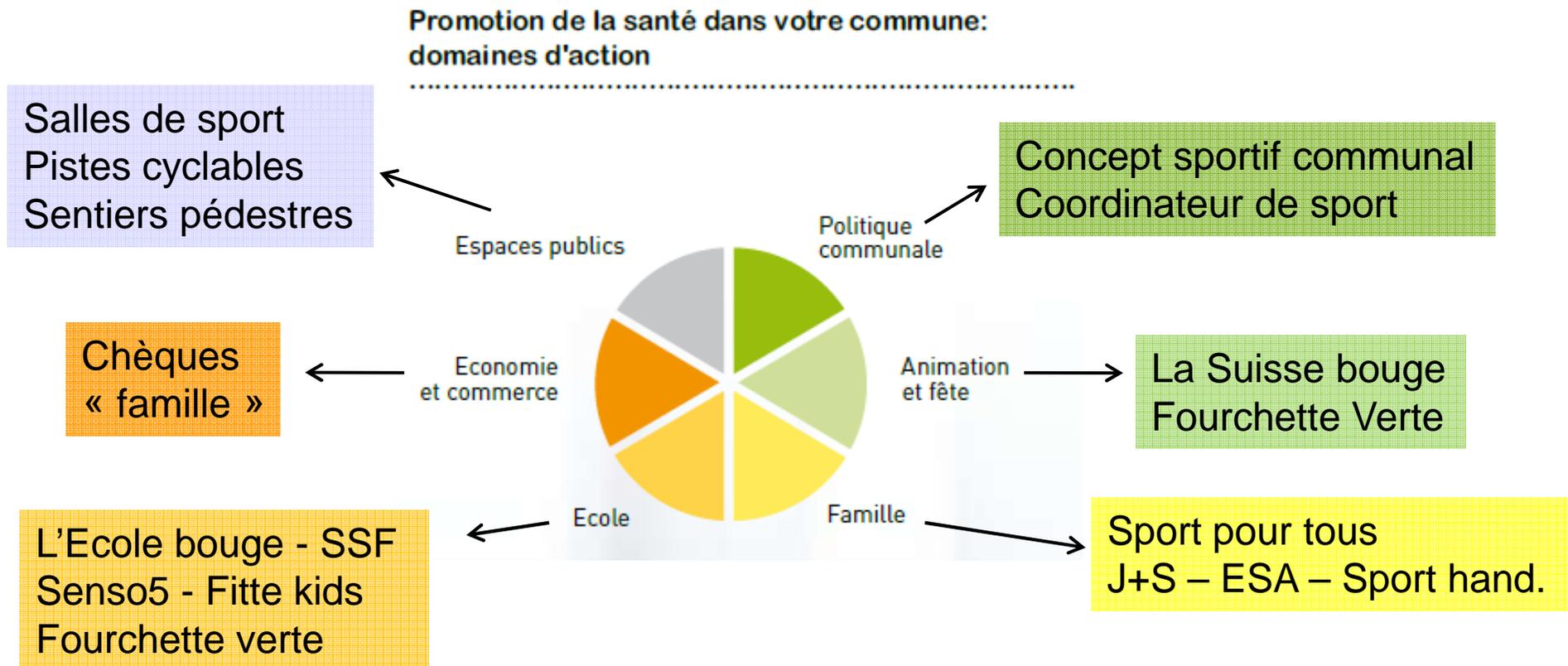
Manu Praz

Président du Groupe de référence cantonal Alimentation et Mouvement, (GRAM) – 9 mars 2010

Changements de comportement grâce aux mesures structurelles

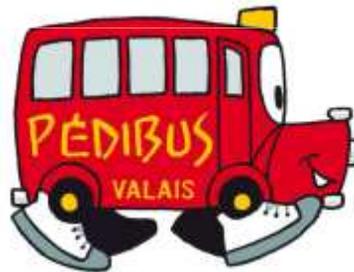
Les bases législatives - Loi sur le sport :

Le sport ne se borne plus à la performance et à la vie des clubs : il doit comprendre le champ de l'activité physique et du mouvement pour toute la population.



Les bases législatives – La loi sur la mobilité

Le Canton du Valais doit inciter les communes à mettre sur pied des itinéraires sécurisés de mobilité douce convergeant vers les infrastructures scolaires et fixer les bases permettant l'organisation de Pédibus dans chaque commune.



Pour les communes de plaine, planifier des itinéraires sécurisés de mobilités douce (zones de rencontre, zones piétonnes, cheminements piétonniers propres, etc.) doit faire partie des projets d'agglomération, pour lesquels aucune base légale n'existe au niveau du Canton.

L'école

Sa mission principale est bien d'« enseigner »

Cependant, c'est aussi un lieu de vie qui favorise la sédentarité de l'enfant !

Il faut que ce lieu soit mobile. L'école peut et doit se donner les moyens d'enseigner « en mouvement »

L'éducation physique n'est pas le seul privilège des écoliers et des étudiants.

Certains apprentis manquent cruellement de mouvements dans l'exercice de leur profession. C'est pour cette raison qu'ils bénéficieront aussi ces prochaines années de leçons de sport.

BMJ

RESEARCH

Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial

Février 2010



Fig 2 | Content and timetable of intervention

BMJ

RESEARCH

Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial

Février 2010

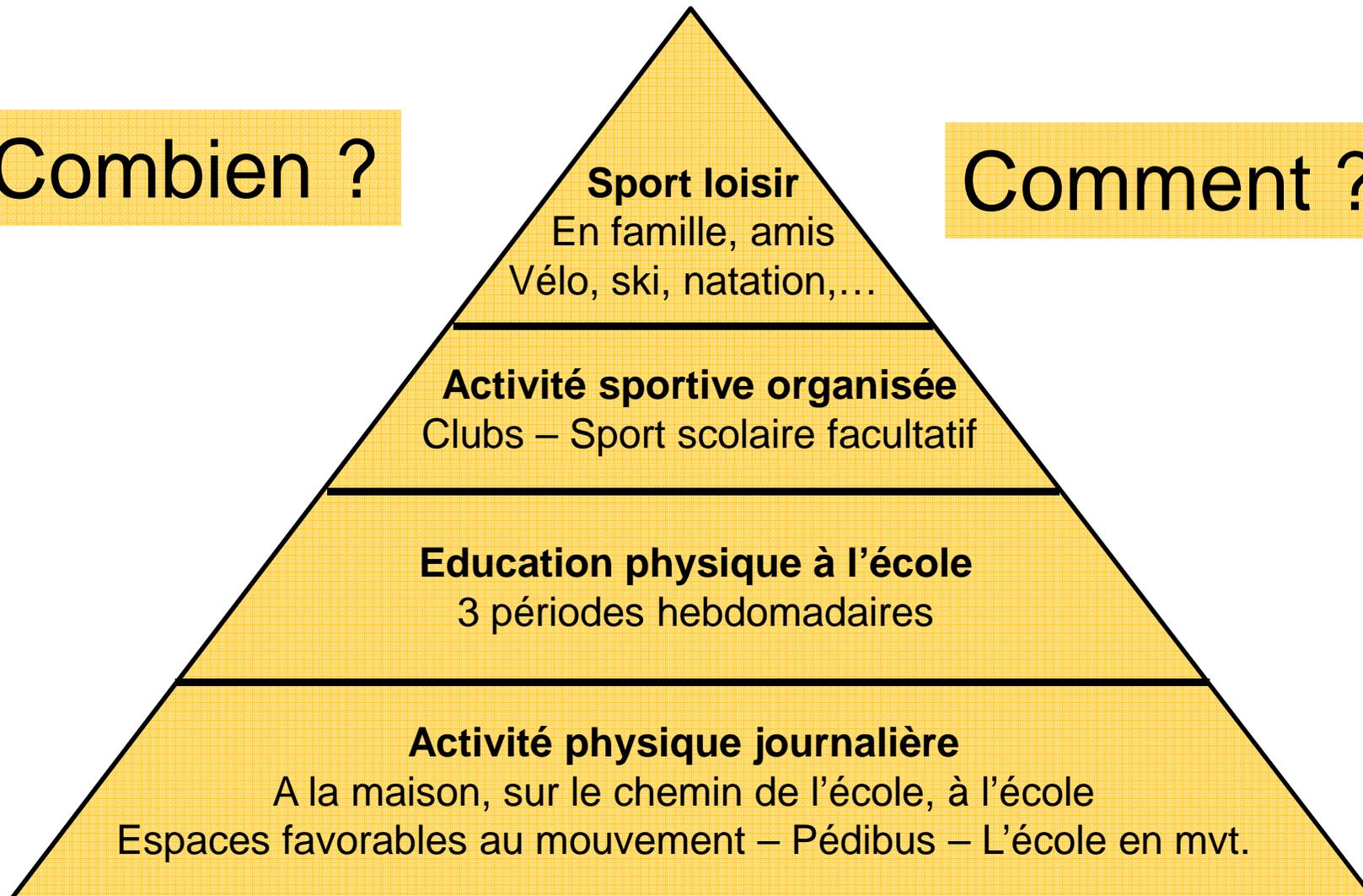
Résultats principaux

- Diminution de 6% de la graisse corporelle
- Amélioration de la motricité et de l'endurance de 10%
- Tous les objectifs scolaires ont été normalement atteints
- 90% des enfants et 70% des enseignants favorables à la poursuite du projet

La réussite d'un tel projet implique les enfants, l'école, les parents, la société dans son ensemble et nécessite un concept global et de qualité.

Combien ?

Comment ?



....les adolescents en fin de scolarité devraient bouger au moins une heure par jour, et les enfants plus jeunes plus encore. OFSPO – OFSP 2006

Conclusions

En mouvements vers notre équilibre !

Le PAC est avant tout générateur de mouvements en faveur des communautés diverses qui forment la population valaisanne pour les aider à prendre du recul

- sur le mode de vie actuel
- le rythme de vie
- le cadre de vie

Seule une population consciente de sa situation pourra agir pour améliorer son cadre de vie et in fine la qualité de vie future de son Canton.

Agréable fin de journée - Bon retour chez vous

**Et à bientôt pour développer ensemble des
projets innovants pour notre population.**