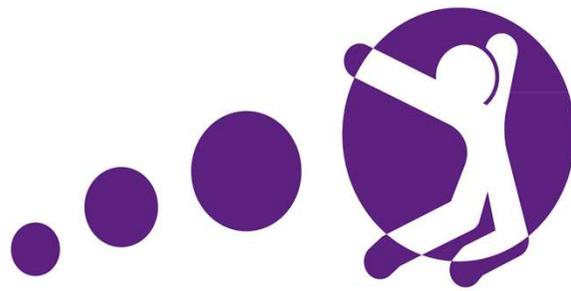




**Promotion Santé
Valais**



**Centre Alimentation
et Mouvement**



SPORTKIDS

« Un projet innovant pour le sport facultatif »

ATELIER CANTONAL HES-SO SIERRE

12 novembre 2014

Par: Karin Hauser, coordinatrice sport facultatif Valais

Sommaire

1. Introduction

Film

2. Surpoids, obésité et sédentarité, un problème de santé publique

3. Le programme SPORTKIDS

4. Questions et discussion



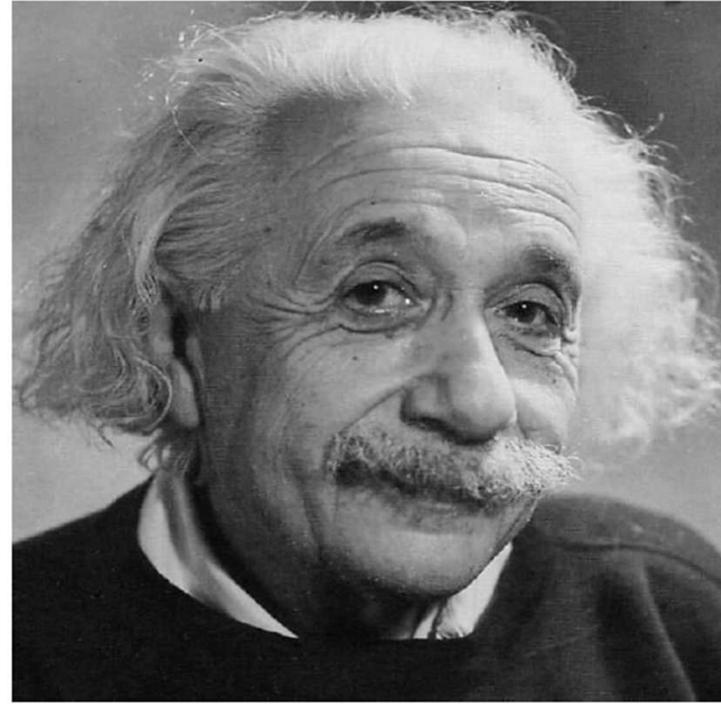
Introduction

Un petit film en guise d'introduction...

Un grand merci aux responsables du SF St. Maurice pour la création et la mise à disposition de cette séquence vidéo !!



Surpoids, obésité et sédentarité, un problème de santé publique !

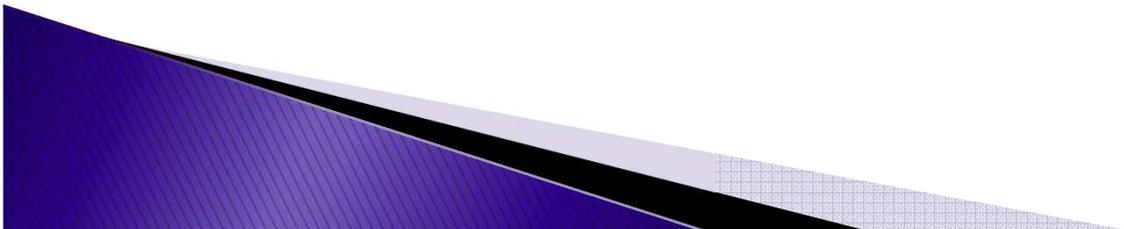


« Je souhaite mourir en Suisse, car tout y arrive avec 20 ans de retard »

Albert Einstein

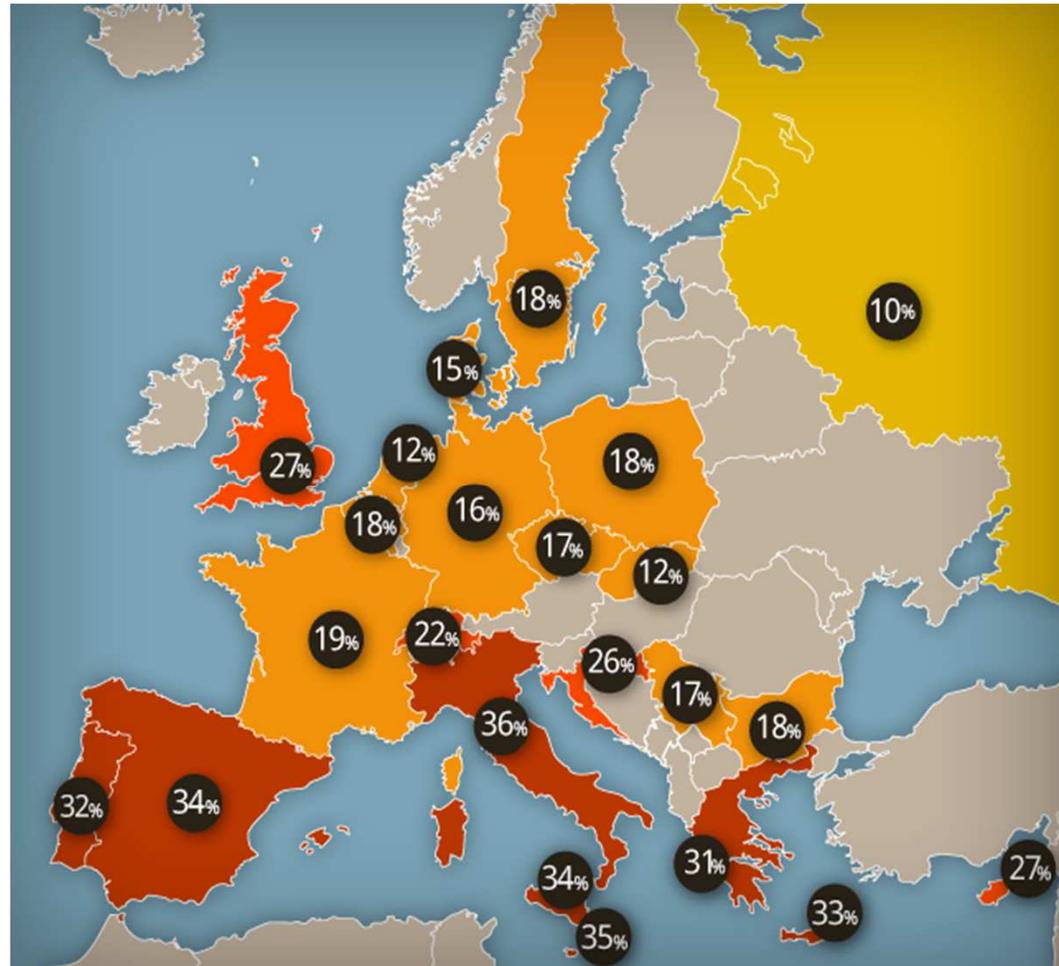
Le surpoids en chiffres

- ▶ Depuis 30 ans: le taux d'obésité a graduellement augmenté partout dans le monde.
- ▶ En Europe, selon les pays 15 à 30% des enfants et des adolescents présentent un excès de poids.
- ▶ Aux Etats-Unis, plus de 30% des enfants et des adolescents sont touchés.
- ▶ Il ne s'agit pas d'un phénomène touchant seulement certains individus : c'est le poids moyen des populations qui s'est accru. Bref, nous grossissons collectivement !



Le surpoids en chiffres

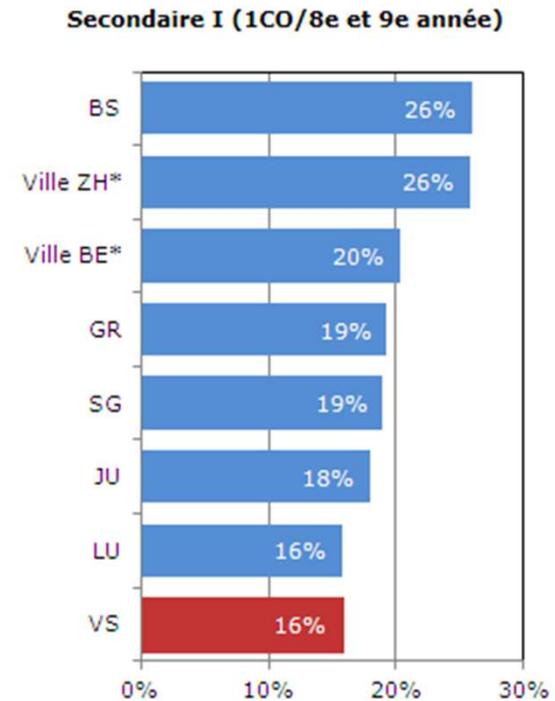
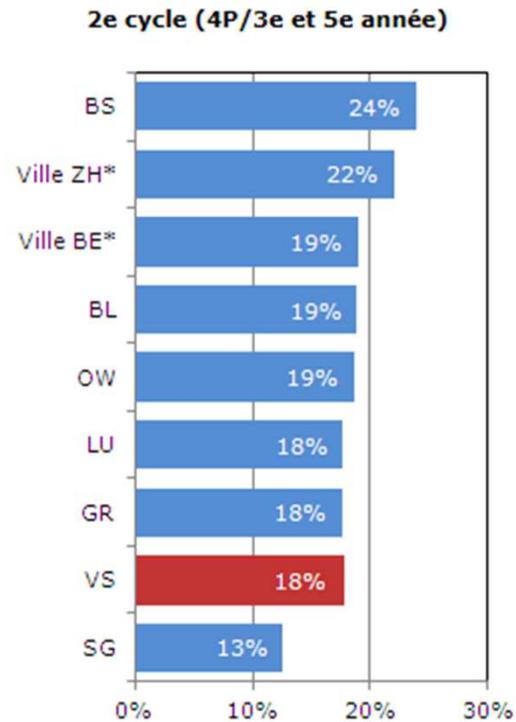
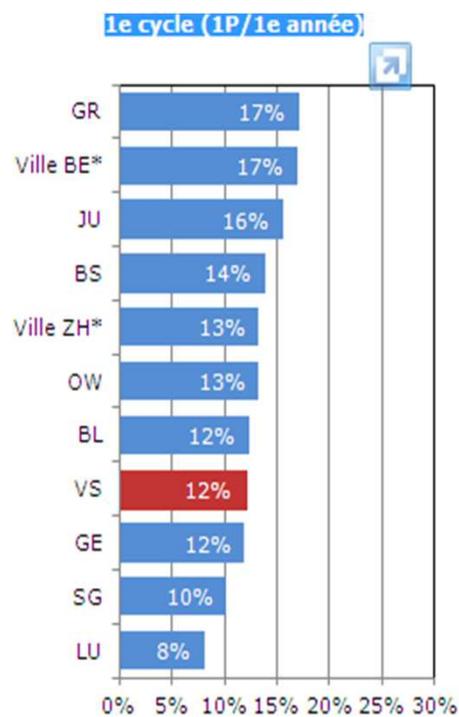
Prevalence (%) of overweight among children aged 7–11 years across Europe



(drawn from IOTF data:
www.iotf.org)

Quelques chiffres en 2011–2012

Excès de poids chez les écoliers suisses

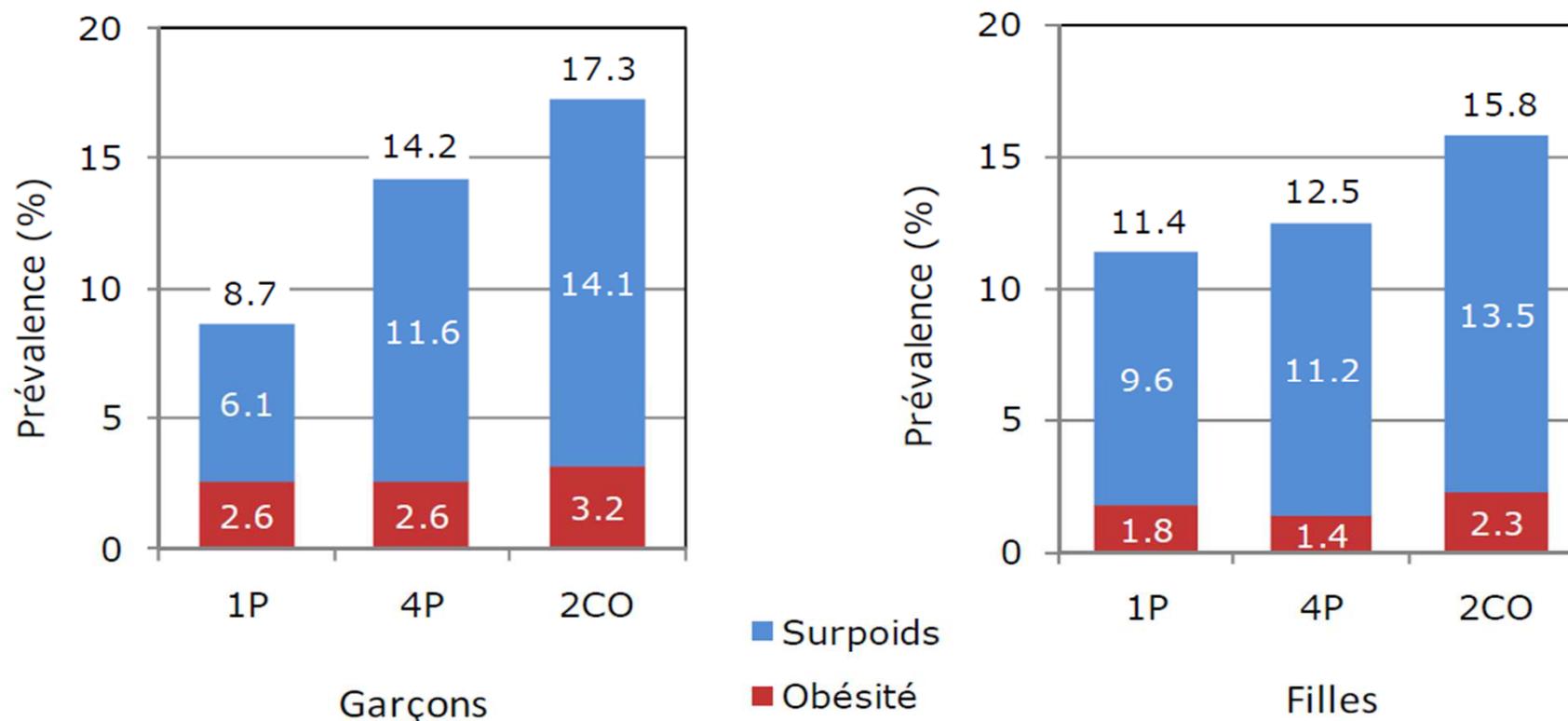


Source(s): OVS et Promotion Santé Suisse

Excès de poids chez les écoliers valaisans

rapport observatoire valaisan de la santé, mai 2011

Figure 1 : Prévalence (%) de l'excès de poids, du surpoids et de l'obésité en fonction du niveau scolaire, Valais, 2008/09. Un enfant est en surpoids ou obèse si son IMC est supérieur ou égal aux valeurs seuils déterminées par l'International Obesity Task Force [5]. Le chiffre au-dessus de chaque barre indique la prévalence de l'excès de poids (surpoids ou obésité).



Le surpoids en chiffres

- ▶ A peine plus de 12,3% des élèves (de 11–15 ans) suivent la recommandation d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour (HBSC, 2010)
- ▶ La part des élèves actifs tend à diminuer entre les groupes d'âge
 - Garçons : de 19% chez les 12 ans à 12% chez les 15 ans
 - Filles : 11.3% chez les 11 ans contre 5.6% chez les 15 ans
- ▶ 84% des garçons de 15 ans et 74% des filles de 15 ans passent plus de 2h/jour devant un écran! (PSS, août 2013)
- ▶ Les enfants de nationalité étrangère (25%) sont encore plus concernés par le surpoids que les enfants de nationalité suisse (15%)!

Temps passé assis par les enfants

2 récentes études montrent^{1,2}:

Les enfants sont assis

- 8h par jour en moyenne en 1^{ère} primaire
- 9h par jour en moyenne en 4^{ème} primaire
- Capacités cardio-respiratoires significativement moins bonnes à partir d'un temps passé assis de plus de 70% de la journée (du temps d'éveil)

Le capital osseux est significativement

...réduit avec un temps de mouvement de moins de 45 min/jour

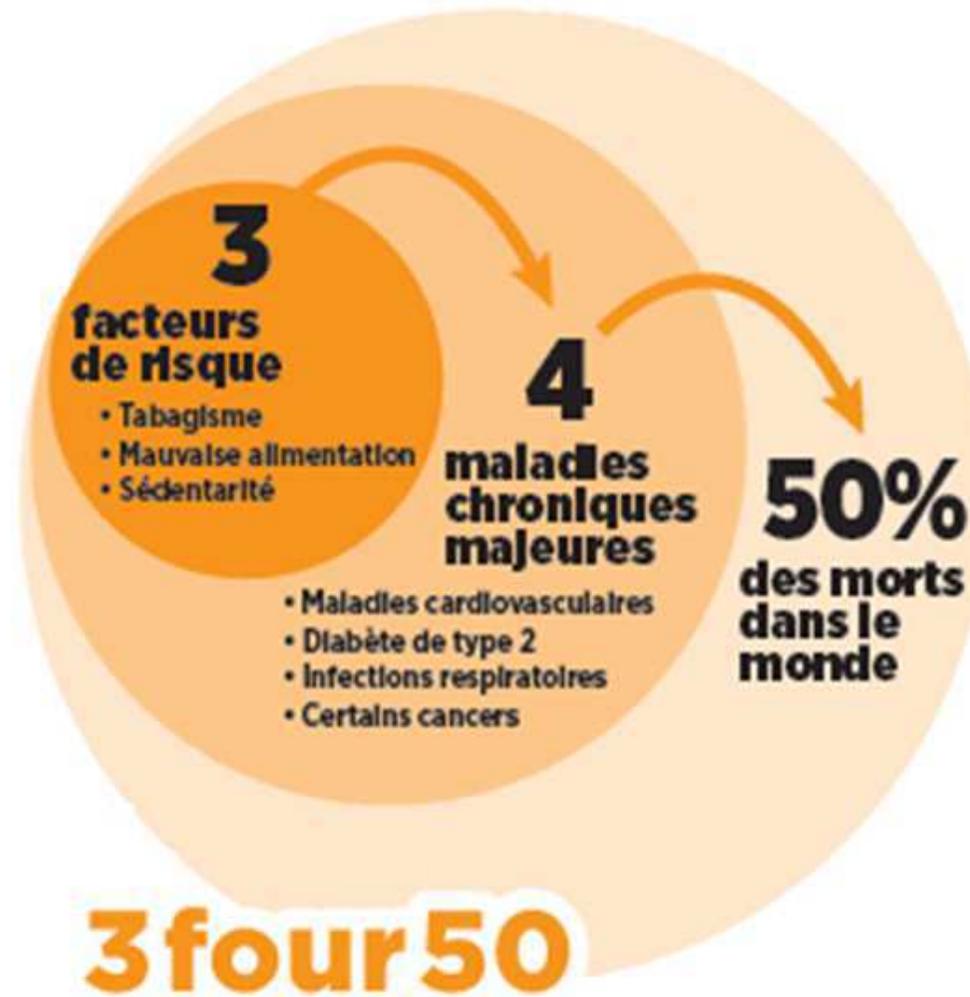
...augmenté avec un temps de mouvement de plus de 78 min / jour



Source 1: Universität Heidelberg, 2013, étude Flöchingen, N 583)

Source 2: étude HELENA « healthy livestyle in Europe by Nutrition in asolescents (10 pays),
2200 enfants et adolsecents entre 12- 17 ans, www.helenastudy.com/scientific.php

Coût des maladies résultant de l'excès de poids : CHF 5.7 milliards
10% des coûts de la santé (2009, 5% en 2001)



Constats de santé publique

Le manque d'activité physique (sédentarité) entraîne chaque année en Suisse :

Min. 2'000 décès prématurés¹
1,4 million de cas de maladies
1.6 milliard de frais de traitement directs

37% des adultes et 20% des enfants sont en surpoids (indice de masse corporelle ≥ 25). La proportion de personnes obèses est stable à un niveau élevé².



Source 1: OFSPO, OFSP, bfu, SUVA, ISPM ZH, Réseau santé et activité physique suisse. Bénéfices économiques de l'activité physique: premières estimations pour la Suisse, 2001.

Source 2: Overweight and Obesity in Switzerland, Part 1: Cost burden of adult obesity in 2007. Prepared for the Bundesamt für Gesundheit (BAG), Dr. Heinz Schneider, Dr. Werner Venetz, Dr. Carmen Gallani Berardo, Basel, 29th April 2009.

Les causes principales d'un excès pondéral

Cause 1: Alimentation déséquilibrée

Consommation disproportionnée d'aliments à haute teneur énergétique (= peu de volume, bcp de calories) et de boissons sucrées, dont on consomme des portions de plus en plus grandes (« super size »)



Cause 2: Nationalité

Les enfants de nationalité étrangère (25%) sont encore plus concernés par le surpoids que les enfants de nationalité suisse (15%)!

Cause 3: Manque d'activité physique

Faire bouger les enfants!



Programme valaisan: *Pour un poids corporel sain*

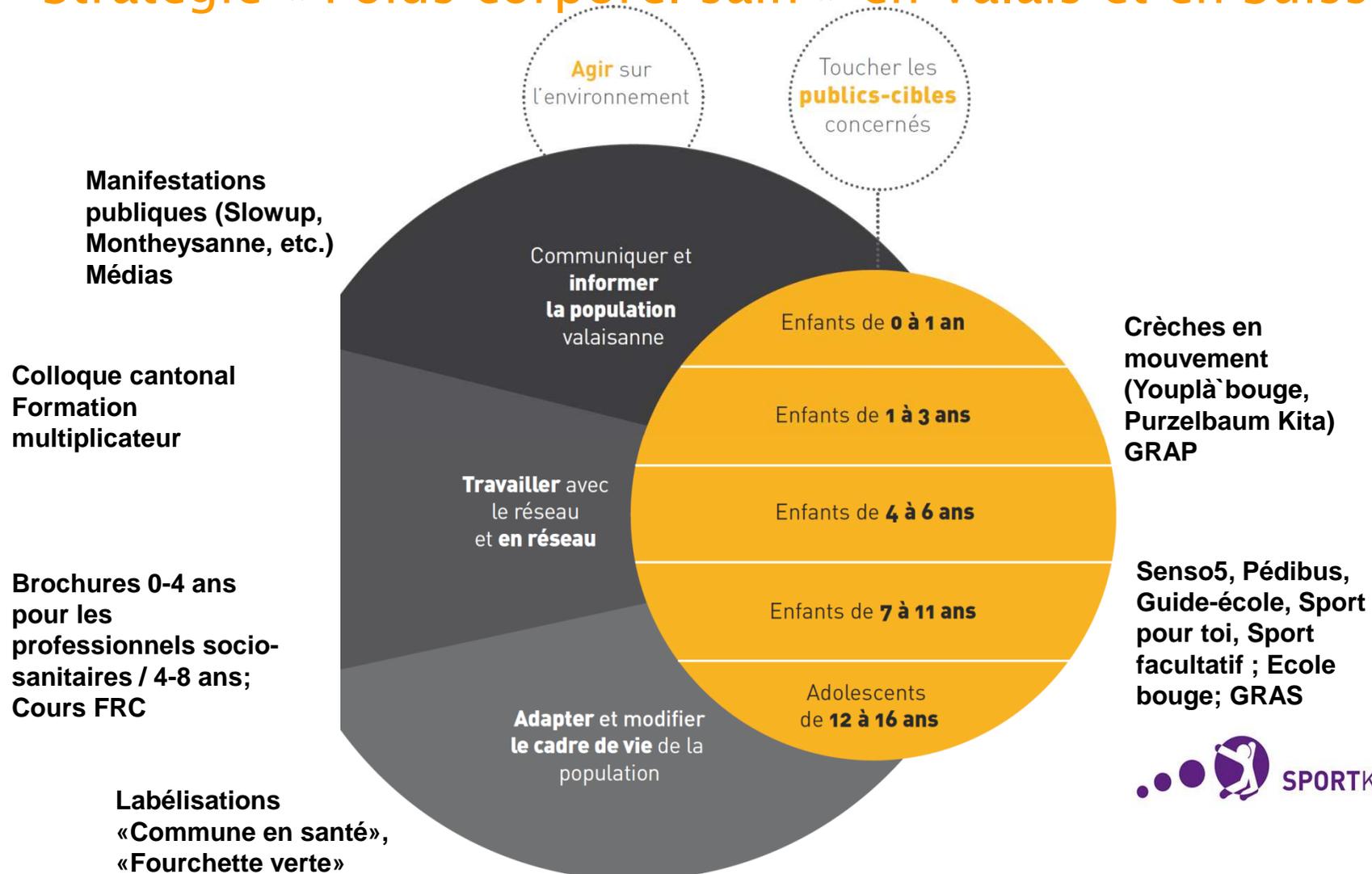
Vision

- Lutter contre le surpoids et « l'épidémie d'obésité » dès le plus jeune âge.
- Sensibiliser les enfants et adolescents ainsi que les personnes ayant une influence sur eux afin de:
 - développer un rapport sain à la nourriture
 - pratiquer une activité physique régulière.

Finalité

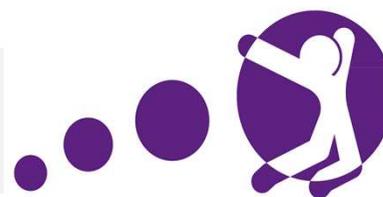
- Augmentation du nombre d'enfants et d'adolescents valaisans avec un poids corporel sain.

Stratégie « Poids corporel sain » en Valais et en Suisse



Le programme





Augmentation du nombre d'enfants et d'adolescents valaisans actifs avec un poids corporel sain...

...en leur proposant une *activité physique régulière, sans visée compétitive* et à un *prix modique!*

Actif = qui pratique une activité physique régulière

Poids corporel sain = BMI dans les normes, rapport sain à la nourriture

Concept



- ▶ Proposer un programme cantonal de promotion de l'activité physique.
- ▶ Offrir à tous les enfants en âge scolaire d'une commune la possibilité de faire du sport régulièrement.
- ▶ Contribuer activement à la promotion de la santé des enfants valaisans.
- ▶ Cibler plus particulièrement – mais pas uniquement – les enfants pas ou peu actifs.
- ▶ Ne remplace pas les cours obligatoires d'éducation physique et ne concurrence pas les associations sportives !

Objectifs



- ▶ Inciter des communes valaisannes à lancer des programmes SPORTKIDS.
- ▶ Proposer un soutien à la commune à la mise en place.
- ▶ Encourager les enfants peu actifs à pratiquer une activité sportive sans faire de la compétition.
- ▶ Proposer des cours de qualité dispensés par des moniteurs qualifiés et spécialisés dans leur domaine.
- ▶ Créer une passerelle entre le sport obligatoire à l'école et l'entrée dans un club de sport.

Objectifs sportifs



- ▶ Transmettre aux enfants le plaisir de bouger.
- ▶ Apprendre à connaître et à percevoir son corps à travers le mouvement.
- ▶ Apprendre et consolider de nouvelles expériences motrices.
- ▶ Permettre la découverte de nouvelles disciplines, de nouveaux aspects du sport ou approfondir les connaissances sportives.

- ▶ Pendant l'enfance, l'apprentissage est facilité (= l'âge d'or de l'apprentissage).
- ▶ Grâce à l'exploration de l'environnement en mouvement:
 - d'importantes connexions nerveuses sont créées
 - l'acquisition de nouveaux schémas moteurs est facilitée

- ▶ Le mouvement, le sport et le jeu permettent aux enfants:
 - d’exprimer leur joie de vivre
 - d’engranger des expériences enrichissantes
- ▶ Les multiples expériences motrices et ludiques sont des facteurs indispensables pour:
 - le développement physique
 - le développement émotionnel
 - le développement social et mental

Modules clé en main



IDÉE :

- ▶ Proposer une formation de base large et indispensable à toute pratique sportive ultérieure
- ▶ Développer les capacités de coordination et athlétiques de base: courir, sauter, balancer, lancer, attraper, se tenir en équilibre, etc.
- ▶ Jeunes enfants = âge propice pour l'apprentissage moteur de base
- ▶ Éviter la spécialisation précoce.

Modules clé en main



Dans le cadre du PROGRAMME SPORTKIDS

- ▶ Un module de cours «polysportif» est proposé
- ▶ Initiation à différentes activités sportives
- ▶ Un «manuel de leçons» est fourni gratuitement à la commune pour toute l'année
- ▶ Les cours sont destinés aux enfants de 5-6 respectivement 7-8 ans.

Modules clé en main



Les modules SPORTKIDS BASIX ET FUN proposent

- ▶ 30 cours (2 semestres à 15 cours) (1x par semaine)
- ▶ 3 cours «Découverte» (6 par année) de différents clubs de la région
- ▶ 3-4 cours «Initiation à la natation» (si possible)

Pour les participants:

- ▶ Un cadeau de «bienvenue» (par ex. gourde).
- ▶ Un t-shirt SPORTKIDS pour les moniteurs

Que fait SPORTKIDS?



SPORTKIDS propose son soutien pour:

- > Informer et aider de nouvelles communes à lancer des programmes **SPORTKIDS** (de sport facultatif)
- > Guider et informer les responsables
- > Offrir ponctuellement un soutien dans différents domaines et pour certaines tâches administratives
- > Composer un staff de moniteurs compétents et formés pour la mise en œuvre des activités.

La responsabilité pour le programme
SPORTKIDS incombe à la commune!

Que fait la commune?



Elle assure:

- le financement du projet (avec les subventions J+S, il peut même en résulter un gain).
- la mise à disposition des locaux et du matériel.
- une personne de contact (responsable) SPORTKIDS auprès de la commune et des moniteurs.
- la gestion administrative (secrétariat) du projet.

Le + pour la commune



Le programme SPORTKIDS est:

- ▶ une offre attractive de la commune.
- ▶ un engagement dans la promotion de la santé des enfants.
- ▶ un facteur valorisant l'image de la commune: plus jeune et dynamique en promouvant l'activité physique et la santé.
- ▶ un tremplin pour repeupler clubs et associations.
- ▶ un bon moyen d'intégration.

- ▶ 10 nouveaux cours **SPORTKIDS** «polysport» depuis 2014: 2 à Martigny, 1 à Bovernier, 4 à Sion, 1 à Sierre, 1 à Trient, 1 à St.Maurice
- ▶ 3 nouveaux cours dès janvier 2015: Saxon, Charrat, Martigny-Combe
- ▶ Parmi les organisateurs: 4 communes qui n'avaient pas du tout d'offre de sport facultatif pour leurs enfants
- ▶ Beaucoup de communes ont montré de l'intérêt pour le projet

- ▶ Mobiliser les autorités communales
- ▶ Ancrer les pratiques SPORTKIDS
- ▶ Trouver le financement et obtenir le soutien de l'office cantonal
- ▶ Former des moniteurs J+S
- ▶ Mesurer l'impact du projet

- ▶ Questions ?
- ▶ Discussion...



Merci de votre attention!

