



Kit d'animation

Maxi Motiv Club

pour promouvoir
l'activité physique et sportive,
et aborder avec les jeunes
les liens entre sport et bien-être



îledeFrance 
prévention | santé | sida

Action financée par
la Région Île-de-France

 Région
îledeFrance

À l'occasion des jeux olympiques et paralympiques, le Crips Île-de-France, avec l'appui du Conseil régional, propose des ressources pour animer les zones de célébration de façon positive et ludique. Le kit d'animation « Maxi Motiv Club » permettra aux personnes animant les zones de célébration d'aborder avec le public le lien entre sport et bien-être, et de promouvoir l'activité physique et sportive.

Les professionnels pourront s'appuyer sur trois activités ludiques et simples d'utilisation, modulables en fonction du contexte (durée, format du stand...) et du public (âge des participants, taille du groupe...).

Dans le livret, vous trouverez les supports de trois animations, ainsi que leur guide pédagogique.

Quiz Sport et bien-être / page 3

Des questions portant sur la confiance en soi, le sommeil, le stress... sont proposées aux participants, afin d'identifier les bienfaits du sport sur la santé mentale.

Guide pédagogique / page 5

Double Activité physique et santé / page 7

Dans ce jeu de rapidité, les participants sont invités à repérer, à partir de pictogrammes, toutes les activités physiques que l'on peut exercer au quotidien.

Guide pédagogique / page 15

Pictiona'Prev Activité physique et sportive / page 19

En équipe, les participants s'affrontent pour faire deviner des mots par le dessin, en réfléchissant aux stéréotypes liés à la pratique sportive.

Guide pédagogique / page 21



Abonnez-vous
à notre Newsletter!

îledeFrance 
prévention | santé | sida

Action financée par
la Région Île-de-France

 **Région
îledeFrance**

Le Crips Île-de-France       www.lecrips-idf.net

Le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes est une association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France. Acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, nous travaillons principalement sur quatre sujets: la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être.



Quiz Sport et bien-être

Cite un max de...

1. Cite un max de bienfaits du sommeil sur la santé mentale.
2. Cite un max de sports pour booster la confiance en soi.
3. Cite un max de sports / activités physiques à conseiller à un pote qui vit une situation de stress.
4. Cite un max de bienfaits du sport / de l'activité physique sur la vie sociale.
5. Cite un max d'hormones secrétées lorsqu'on pratique une activité physique ou sportive.

Vrai ou faux ?

1. Le sport aide à améliorer la concentration et la mémoire.
2. Le sport aide à réduire le stress et l'anxiété en libérant des endorphines.
3. La participation à un sport collectif a un impact positif plus important sur la santé mentale que la pratique de sports individuels.

Jeu des définitions

1. Je suis l'hormone du sommeil, le marchand de sable de notre cerveau. Quand la lumière baisse le soir, j'augmente pour nous aider à nous endormir. Si je reçois des signaux contraires, comme regarder un écran ou faire du sport juste avant de me coucher, je me rétracte. Je suis...
2. Je suis la capacité à conserver et me souvenir des choses passées, c'est là que sont stockées les informations que j'apprends. Le sport permet d'améliorer ma performance. Je suis...
3. Je suis un groupe de personnes qui se retrouvent régulièrement pour pratiquer un sport, avec des règles et des références communes. Je suis...
4. Je suis une hormone sécrétée lors d'exercices physiques, on m'appelle aussi l'hormone du bonheur. Je suis...



MAXI

MOTIV

CLUB

AVEC LE CRIPS ÎLE DE FRANCE



Quiz Sport et bien-être

Guide pédagogique

Description

Ce quiz propose aux participants/participant·es de réfléchir aux bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé mentale.

Type de support : Jeu de questions-réponses

Profil du public : Jeunes

Âge du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Mai 2024

Difficulté d'utilisation

Connaissances **1 2 3 4 5**
Technique d'animation **1 2 3 4 5**

Utilisation

- En groupe / en individuel
- Avec animateur / animatrice

Objectifs pédagogiques de l'outil

À l'issue de l'animation, les participants/participant·es auront pu :

- identifier les bienfaits du sport sur la santé mentale,
- acquérir des connaissances sur les thématiques de la santé mentale et de l'activité physique.

Thèmes abordés

Activité physique et sportive, bien-être et santé mentale (sommeil, confiance en soi, vie sociale, stress) .

Conseils de l'utilisation de l'outil

Selon le nombre de personnes, l'animateur/animatrice peut faire jouer les participants/participant·es les uns contre les autres, ou en plusieurs équipes qui s'affrontent. Il est possible de déterminer un nombre de points à atteindre (exemple: un point par bonne réponse/ un point par réponse pour les questions « Cite un max », la première équipe qui atteint 5 points gagne). L'animateur/animatrice peut sélectionner les questions selon l'âge et le profil du public, les thématiques souhaitées, le contexte... Chaque question peut être approfondie par l'animateur grâce aux questions de relance ouvertes et au contenu ci-dessous.

Compétences psychosociales mobilisées

- Savoir communiquer efficacement.
- Avoir une pensée créative / avoir une pensée critique.

Matériel

Liste des 12 questions (3 questions «Vrai ou faux? », 5 questions « cite un max », 4 questions «Jeu des définitions»). Selon l'utilisation de l'outil: chronomètre...

Consigne

L'animateur/animatrice pose une des questions sélectionnées à l'un des participants/l'une des équipes, qui répond. Si deux équipes s'affrontent, l'équipe adverse valide ou non les points, et complète la réponse si besoin. L'animateur/animatrice pose des questions de relance et complète les réponses si nécessaire. C'est ensuite au tour d'une autre personne/d'une autre équipe de répondre à une question.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

- Le quiz est une animation ludique généralement appréciée par les jeunes, et facile à animer.
- Il donne de la visibilité à un stand, c'est un outil attractif et interactif.
- L'outil peut s'utiliser en groupe comme en individuel.

Limites

- Si le choix de l'animateur/animatrice se porte sur la constitution d'équipes qui s'affrontent pour le plus grand nombre de points, le caractère ludique et compétitif de cette activité peut prendre le dessus sur le contenu pédagogique souhaité.
- L'outil nécessite des connaissances sur la thématique.

Aide à l'animation

1. Vrai ou faux ?

1. Le sport aide à améliorer la concentration et la mémoire. VRAI

Relances

Comment expliquez vous cela ?

Est-ce que vous avez pu le constater par vous-mêmes ?

Qu'est ce qui vous aide à vous concentrer ?

(Cela peut être autre chose que le sport).

Éléments de réponse

Plusieurs études montrent que de nouvelles cellules nerveuses se forment lors de la pratique d'un sport. Aussi, la production de la protéine BDNF augmente. C'est une protéine qui permet la production et la connexion de neurones.

En ce sens, la pratique d'un sport améliore nos compétences cognitives telles que la mémoire, la concentration, l'esprit d'analyse ou encore la prise de décision.

Faire 20 min de sport avant un cours, une journée de travail, augmente notre capacité de concentration.

2. Le sport aide à réduire le stress et l'anxiété en libérant des endorphines. VRAI

Questions de relance

Quels sont les effets de l'endorphine sur notre cerveau?
Quels sont les sports qui réduisent encore plus le stress et l'anxiété?

Éléments de réponse

L'endorphine a un effet anxiolytique et antalgique sur le corps.

Les sports d'endurance sont les sports pendant lesquels nous sécrétons le plus d'endorphine. Ex: la course à pied, le vélo, la natation, la randonnée, le sport en salle type cardio... Pour libérer un maximum d'endorphine, il faut pratiquer une activité physique pendant 30 à 45 min à un rythme confortable (c'est-à-dire: être capable de tenir une conversation en même temps).

3. La participation à un sport collectif a un impact positif plus important sur la santé mentale que la pratique de sports individuels. VRAI

Questions de relance

Comment est-ce que vous expliquez ça?

Dans quels contextes la pratique d'un sport collectif peut avoir des effets négatifs sur notre bien-être?

(pression, compétition, comparaison, rejet, violences)

Quels bienfaits pour notre santé mentale peut avoir la pratique d'un sport individuel?

Éléments de réponse

Plusieurs études ont montré que faire partie d'une équipe sportive à l'adolescence diminue le stress et favorise l'insertion sociale. Cela permet de créer des relations sociales et de favoriser le sentiment d'appartenance à un groupe.

2. Cite un max

1. Cite un max de bienfaits du sommeil sur la santé mentale.

Éléments de réponse

Être en forme, meilleure régulation des émotions, meilleure concentration, plus grande motivation, humeur stable, meilleur bien-être...

2. Cite un max de sports pour booster la confiance en soi.

Bonne réponse: tous les sports tant qu'on le choisit et qu'il nous correspond.

Question de relance: demander aux participants/participantes d'expliquer leur choix.

3. Cite un max de sports / activités physiques à conseiller à un pote qui vit une situation de stress.

Éléments de réponse

Lors d'une période de stress, notre système nerveux sécrète de l'adrénaline et du cortisol qui mettent notre corps en alerte et le prépare à réagir au danger. La pratique sportive sécrète de l'adrénaline, mais aussi de la dopamine, de la sérotonine et des endorphines qui réduisent le stress.

4. Cite un max de bienfaits du sport / de l'activité physique sur la vie sociale.

Éléments de réponse: permet de rencontrer de nouvelles personnes (sport en équipe, pratique dans des lieux collectifs), inclusion dans un groupe...

5. Cite un max d'hormones secrétées lorsqu'on pratique une activité physique ou sportive.

Bonnes réponses: endorphine, adrénaline, dopamine, sérotonine.

Éléments de réponse

Lorsqu'on pratique une activité physique, le corps sécrète des hormones, parmi lesquelles:

L'endorphine: aussi appelée l'hormone du bonheur, elle procure un sentiment de bien-être.

L'adrénaline: elle met le corps en alerte, le prépare à réagir au danger.

La dopamine: parfois surnommée « la molécule du plaisir », la dopamine est sécrétée par notre cerveau comme récompense lorsque nous accomplissons certaines activités (dont l'activité physique/sportive).

La sérotonine: cette hormone procure un sentiment de bonheur et de bien-être.

3. Jeu des définitions

1. Je suis l'hormone du sommeil, le marchand de sable de notre cerveau. Quand la lumière baisse le soir, j'augmente pour nous aider à nous endormir. Si je reçois des signaux contraires, comme regarder un écran ou faire du sport juste avant de me coucher, je me rétracte. Je suis... **la mélatonine.**

2. Je suis la capacité à conserver et me souvenir des choses passées, c'est là que sont stockées les informations que j'apprends. Le sport permet d'améliorer ma performance. Je suis... **la mémoire.**

3. Je suis un groupe de personnes qui se retrouvent régulièrement pour pratiquer un sport, avec des règles et des références communes. Je suis... **une équipe.**

4. Je suis une hormone sécrétée lors d'exercices physiques, on m'appelle aussi l'hormone du bonheur. Je suis... **l'endorphine.**

Ressources

[Les bienfaits du sport | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr) (Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques)

[Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr) (Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques)

[Le Programme National Nutrition Santé \(PNNS\)](https://pnns.sport.gouv.fr)

[ONAPS](https://onaps.sport.gouv.fr) (Observatoire national de l'activité physique et sportive)

[Pour sa santé mentale et son bien-être, quelles activités sportives privilégier? \(The Conversation\)](https://www.theconversation.com)

[Mieux comprendre le sommeil à l'adolescence & chez le jeune adulte \(Santé Psy Jeunes\)](https://www.santepsyjeunes.com)

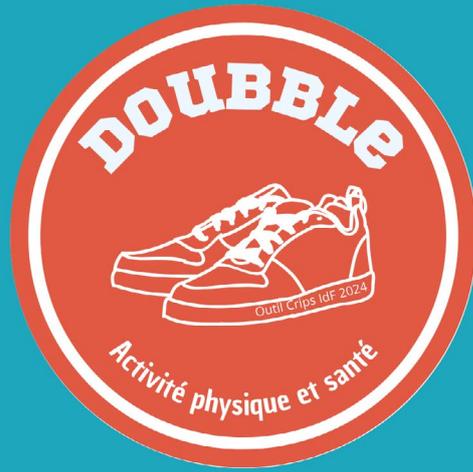
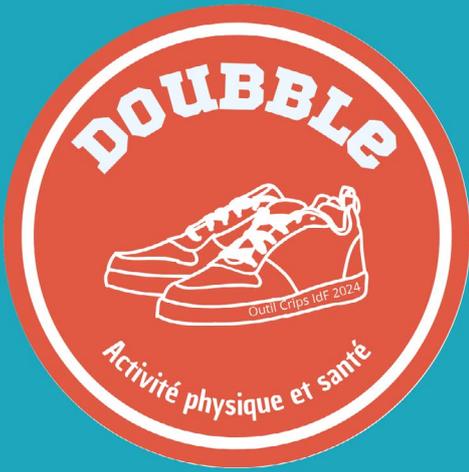
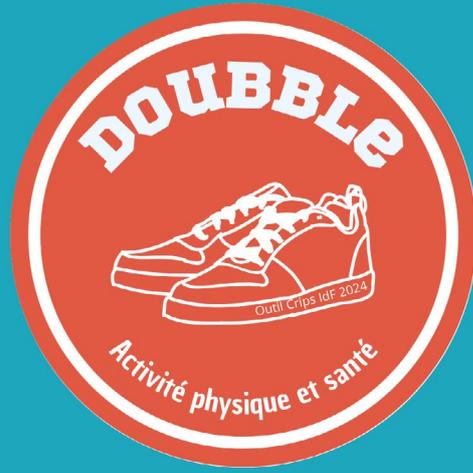
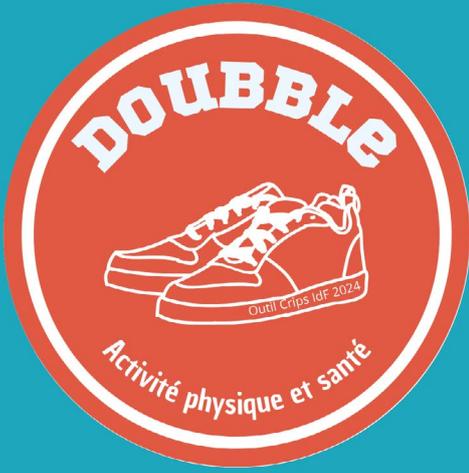
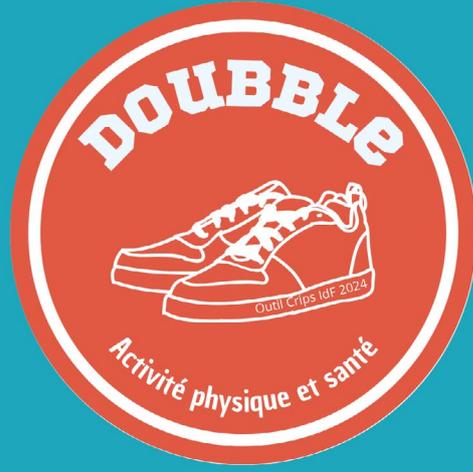
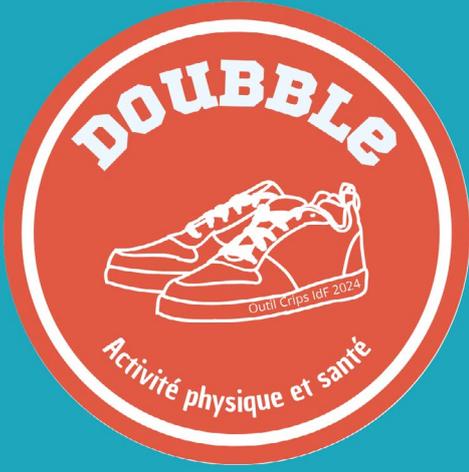
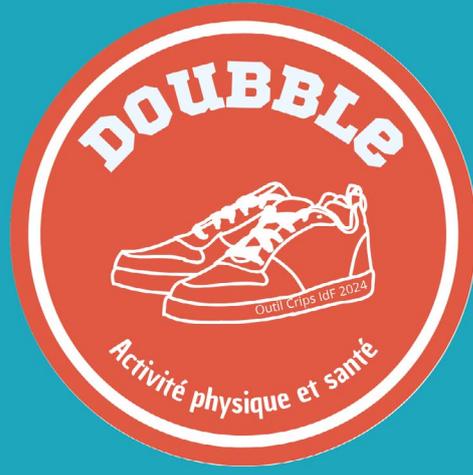
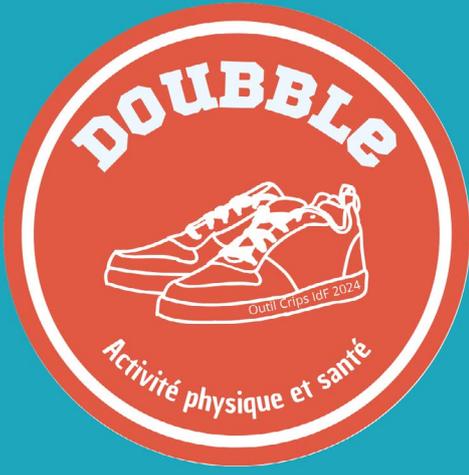
[Sport et mémoire font bon ménage \(Université de Genève\)](https://www.unige.ch)

[Pour le plaisir: C'est quoi la dopamine? \(Inserm\)](https://www.inserm.fr)

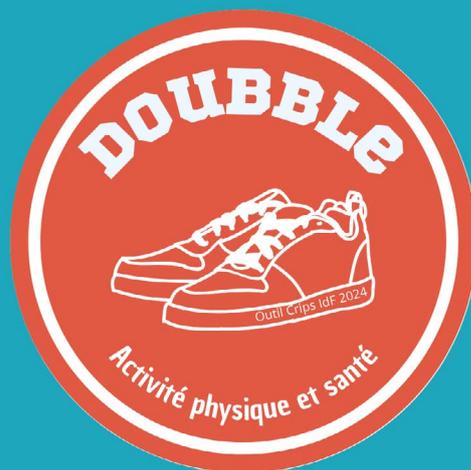
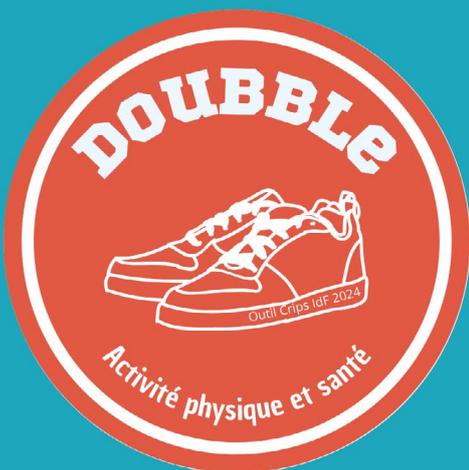
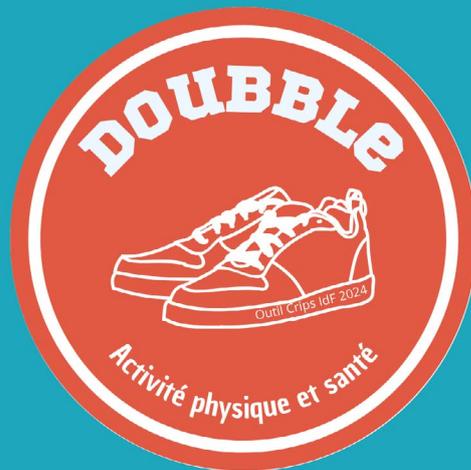
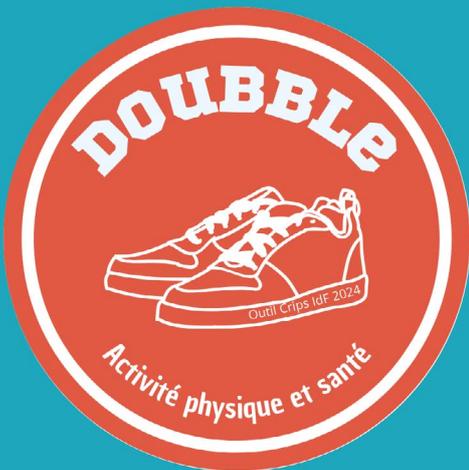
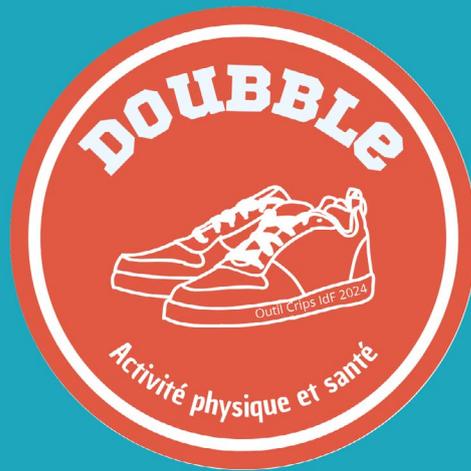
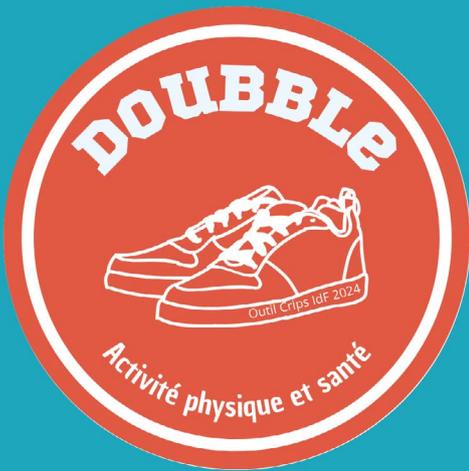
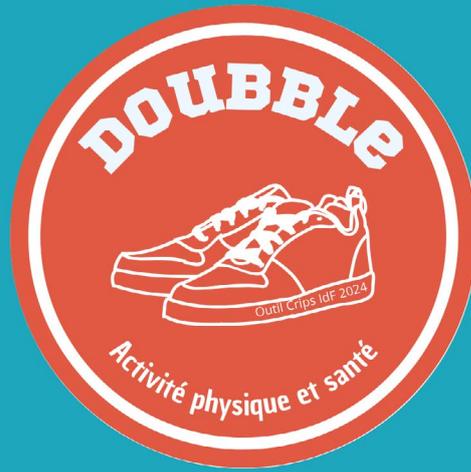
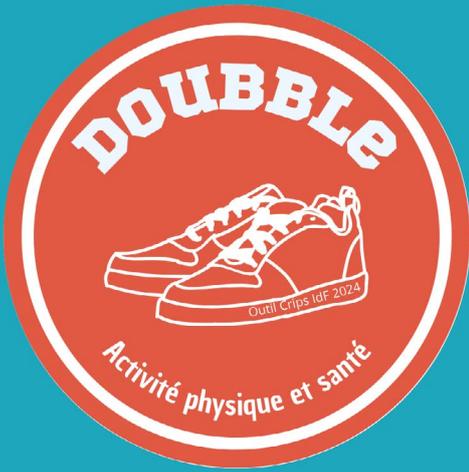
[Bouger pour être en bonne santé... mentale! \(Institut national de santé publique du Québec\)](https://www.institut-santepublique-quebec.com)

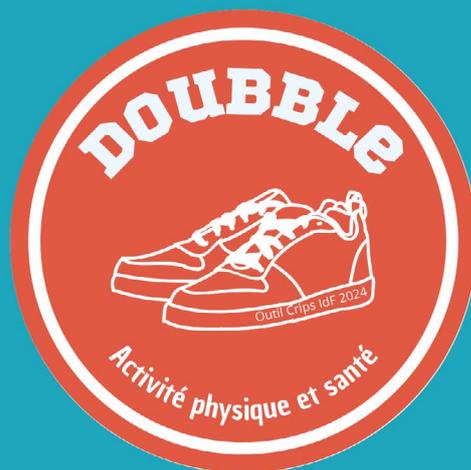
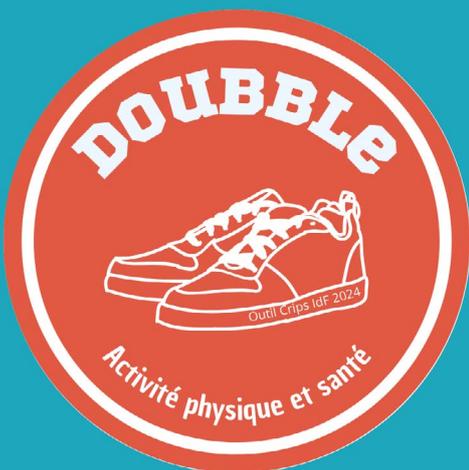
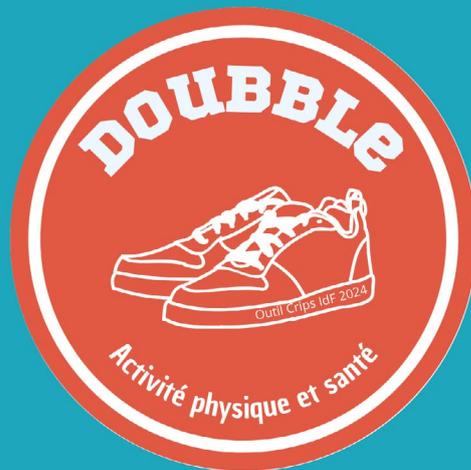
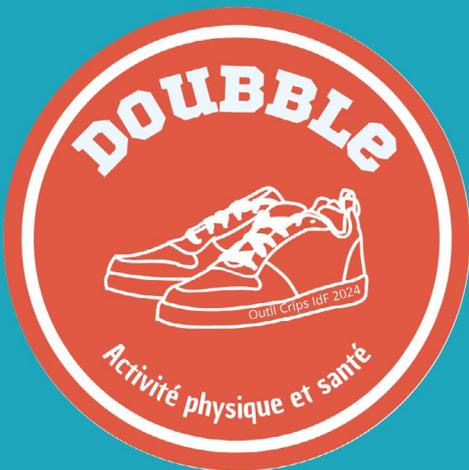
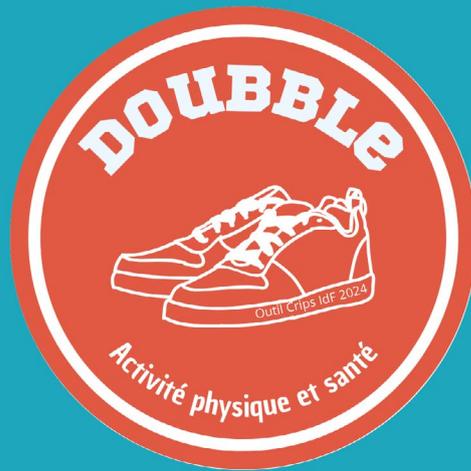
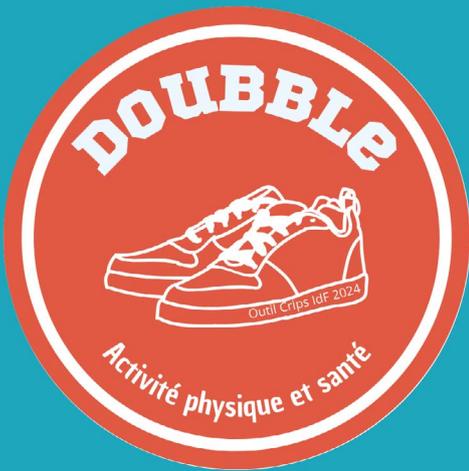
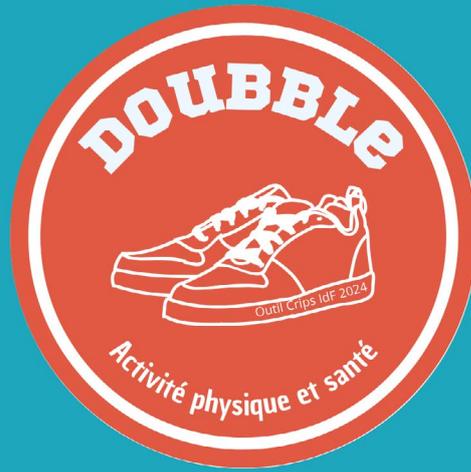
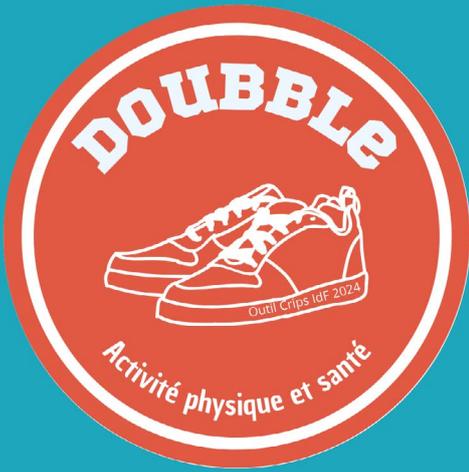
www.psycom.org

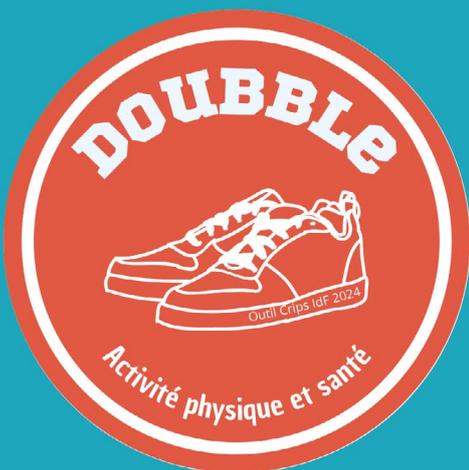
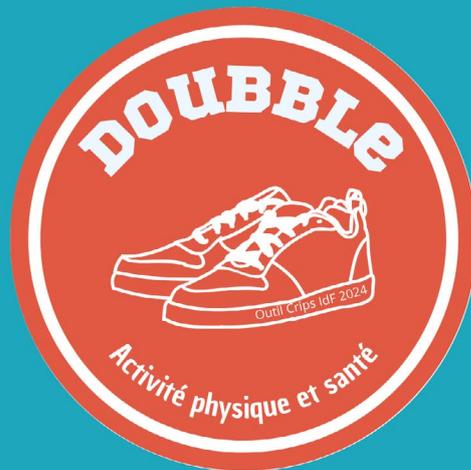
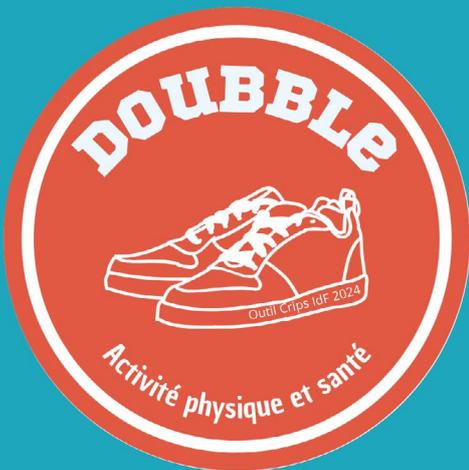
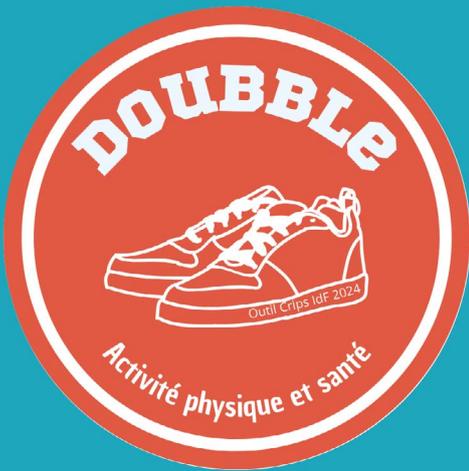
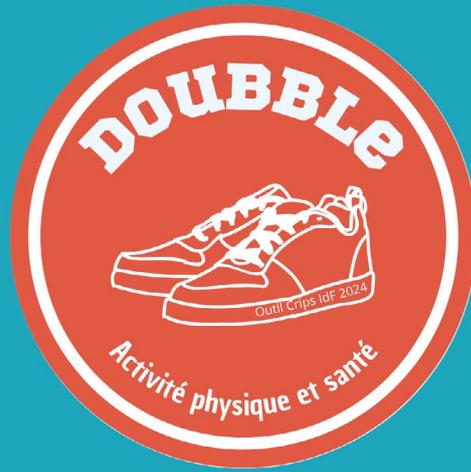
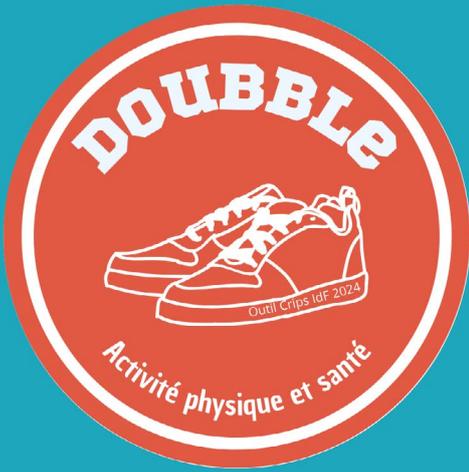
Double Activité physique et santé













Double Activité physique et santé

Guide pédagogique

Description

Ce jeu de cartes invite les participants et participantes à identifier différentes activités physiques pour lutter contre la sédentarité.

Type de support : Jeu de 31 cartes

Profil du public : Jeunes de 12 à 25 ans

Thématiques principales : Activité physique et santé

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Mai 2024

Difficulté d'utilisation

Connaissances **1 2 3 4 5**
Technique d'animation **1 2 3 4 5**

Utilisation

En petit groupe, avec animateur/animateur.
Durée: 10 à 20 minutes

Objectifs pédagogiques de l'outil

À l'issue de l'animation, les participants/participantes auront:

- Identifié différentes activités physiques et sportives à pratiquer au quotidien.
- Pris connaissances des recommandations en matière d'activités physiques.
- Identifié les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique, mentale et sociale.
- Thèmes abordés: activité physique et sportive, sédentarité, sport-santé, bien-être et santé mentale.

Compétences psychosociales mobilisées

- Avoir conscience de soi
- Savoir gérer ses émotions
- Savoir gérer son stress
- Avoir une maîtrise de soi

Matériel

31 cartes. Chaque carte présente 6 symboles avec un total de 31 pictogrammes qui mettent en scène des activités physiques.

Conseils d'utilisation

Première étape: L'animateur/animateur présente les règles du jeu et lance la partie.

Seconde étape: L'animateur/animateur débriefe la thématique grâce aux questions de relance ci-dessous.

Règle du jeu

À chaque tour, les joueurs/joueuses doivent découvrir l'unique symbole identique entre deux cartes. Le tas de cartes est placé au milieu des joueurs/joueuses (sur une table) et l'animateur/animateur distribue une carte face cachée à chaque participant/participante. Tout le monde joue en même temps et retourne sa carte, qui doit être visible des autres. La personne la plus rapide à repérer le symbole identique entre 2 cartes le nomme à voix haute et remporte la carte. La partie se termine lorsqu'il n'y a plus de cartes sur le tas du milieu. Selon le temps disponible, il est possible de faire plusieurs parties afin de faire le tour des différents pictogrammes.

Avantages et limites de l'outil

Avantages: Cet outil permet d'aborder la sédentarité, les différentes activités physiques qu'il est possible de faire au quotidien, de manière rapide et informelle.

Limites: Il faut connaître les différentes recommandations concernant l'activité physique, et les bienfaits de celle-ci sur la santé.

Aide à l'animation

Questions de relance

Qu'est-ce que la sédentarité ?

Qu'est-ce que l'on peut faire pour être moins sédentaire ?

Quelles sont les recommandations concernant l'activité physique ?

Les garçons sont-ils plus encouragés à faire du sport ?

Certains sports sont plus pour les garçons et d'autres plus pour les filles ?

Quels sont les bienfaits de la pratique d'une activité physique ?

Quels sont les conséquences de la sédentarité ?

Comment intégrer plus d'activité physique dans vos journées ?

Comment bouger au quotidien quand on n'aime pas le sport ?

Quelles activités physiques ne nécessitent pas d'investissement financier important ?

...



Passer l'aspirateur



Bricoler



Promener son chien



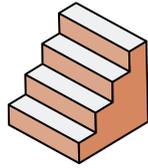
Jardiner



Faire le ménage



Faire du vélo



Monter les escaliers



Faire du roller



Escalade



Faire la planche



Vélo elliptique



Marche à pied



Football



Basketball



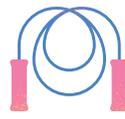
Course à pied



Yoga



Squat



Corde à sauter



Fitpark



Natation



Badminton



Boxe



Musculation



Randonnée



Ski



Volley ball



Danse



Tennis de table



Musique



Console



Sexualité

Informations à apporter

Activité physique et sédentarité

La sédentarité est caractérisée par l'absence d'activité physique régulière, elle correspond au temps passé en position assise ou allongée dans la journée en dehors des temps de sommeil. Le comportement sédentaire est caractérisé par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée (excluant le sommeil, les repas), comme quand on regarde la télévision, est assis dans une voiture, dans les transports en commun, dans un bureau, quand on lit ou écrit...

En France, le temps moyen pour un adulte en position assise est de 12 heures pour une journée de travail et de 9 heures pour une journée de repos. 95% de la population française adulte est concernée soit par un temps assis trop long, soit par un niveau d'activité physique inférieur à 30 minutes par jour (ANSES).

Les conséquences de la sédentarité

- Renforce toutes les causes de mortalité.
- Double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète ou d'obésité.
- Augmente les risques de cancer, d'hypertension artérielle, de dépression et d'anxiété.
- Affaiblit le cœur.

L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos. L'activité physique comprend les activités physiques de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives.

Les bienfaits de l'activité physique

- Améliore la concentration et les capacités cognitives.
- Diminue le stress.
- Améliore l'immunité.
- Améliore la qualité du sommeil.
- Augmente la force, la souplesse, l'équilibre, la coordination, l'endurance.
- Prévient certaines maladies.
- Contribue à une meilleure santé mentale.
- Lutte contre le surpoids.
- Libère des endorphines.
- Augmente l'estime de soi.
- Travaille la sociabilité et lutte contre l'isolement.

Réflexes de tous les jours pour lutter contre un mode de vie sédentaire

- Se lever régulièrement.
- Faire retomber le temps où l'on est assis en dessous de 7 heures.
- Prendre les escaliers.
- Descendre quelques arrêts avant.
- Prendre le vélo.
- Pratiquer un sport ou se promener à pied.
- S'inscrire à une activité sportive à l'Université, au lycée, en club, dans sa commune...
- Rester debout dans les transports.

Recommandations

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer. Les activités physiques à visée cardio-respiratoire et celles à visée musculaire peuvent être intégrées dans une même activité ou au cours de la même journée. Concernant la sédentarité, pour les adultes, il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé en position assise et d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 minutes, par une activité physique de type marche de quelques minutes. Pour les jeunes de 5 à 17 ans, l'OMS recommande :

- de limiter les temps de sédentarisation, en particulier le temps passé devant un écran.
- pratiquer une activité d'endurance et qui renforce le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois par semaine.

Accès à l'activité physique et sportive

Dans le domaine du sport, les stéréotypes de genre influencent les attentes de performance, les opportunités de participation et la valorisation sociale. Ces stéréotypes restreignent souvent les choix des individus et perpétuent les inégalités entre les genres :

- Les sports « féminins » et « masculins » : en raison des stéréotypes de genre, de nombreux sports sont perçus comme étant destinés soit aux hommes (foot, boxe, rugby), soit aux femmes (danse, gymnastique).
- Les attentes de performance : dans certains sports, on peut supposer que les hommes sont naturellement plus forts ou plus rapides, ce qui peut entraîner des attentes différentes en termes de performance et de valorisation des athlètes.
- La valorisation sociale : Certains sports sont davantage valorisés socialement que d'autres en fonction du genre. Par exemple, le football masculin peut bénéficier d'une couverture médiatique et d'un soutien financier beaucoup plus importants que le football féminin.

L'accès au sport, de manière générale, n'est pas le même chez les garçons et chez les filles, comme en témoignent les données rassemblées par le centre Hubertine Auclert : On estime qu'entre 15 et 17 ans, 16 % des filles atteignent le quota recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour, contre 40 % pour les garçons.

En 2022, dans les clubs sportifs, seuls 40 % des licenciés sont des femmes.

Concernant les activités sportives menées hors clubs et associations, les filles représentent 5 % des usagers des city stades.

Il est ainsi important de remettre en question les stéréotypes de genre, et de favoriser une approche inclusive, afin de créer un environnement sportif où chacun a la possibilité de s'épanouir pleinement.

D'autres facteurs peuvent contribuer aux difficultés d'accès à l'activité physique et sportive, parmi lesquels le manque de temps, le coût des activités sportives... Des dispositifs d'aide financière existent :

En Île-de-France, les jeunes de 15 à 17 ans peuvent bénéficier d'une aide de 100 euros pour s'inscrire à un club de sport ou dans une association culturelle, grâce à l'application LABAZ.

Le Pass'Sport est une aide à la pratique sportive de 50 euros par jeune entre 6 et 30 ans pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive.

Ressources

[Les bienfaits du sport | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

(Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques)

[Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

(Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques)

[Le Programme National Nutrition Santé \(PNNS\)](#)

[ONAPS](#)

(Observatoire national de l'activité physique et sportive)

www.mangerbouger.fr

www.filsantejeunes.com





Pictiona'Prev

Crips Île-de-France

une tenue de gymnastique

la danse

une personne musclée

une footballeuse

une volleyeuse

les poils

ton sport préféré

le street workout

les règles

la transpiration

la pression

le sommeil

la confiance en soi

l'anxiété

le plaisir

la dopamine

la compétition

une équipe

des escaliers

le vélo

le bus

l'adrénaline

le stress



Pictiona'Prev

Activité physique et sportive

Guide pédagogique

Description

Cet outil permet aux participants/participant·es de faire deviner ou de deviner en dessinant des mots sur la thématique de l'activité physique et sportive.

Type de support : Jeu de cartes

Profil du public : Jeunes

Âge du public : 13-25 ans

Thématique principale : Hygiène de vie

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Mai 2024

Difficulté d'utilisation

Connaissances **1 2 3 4 5**
Technique d'animation **1 2 3 4 5**

Utilisation

- En groupe
- Avec animateur/animateur·ice

Objectifs pédagogiques de l'outil

À l'issue de l'animation, les participants et participant·es pourront :

- acquérir des connaissances sur le thème de l'activité physique et sportive,
- développer un esprit critique sur les idées reçues concernant le thème de l'activité physique et sportive.

Thèmes abordés

Activité physique et sportive, sédentarité, sport-santé, bien-être et santé mentale, stéréotypes de genre.

Conseils de l'utilisation de l'outil

En action extérieure (stand/maraude) :
Selon le nombre de participants/participant·es, l'animateur/animateur·ice leur propose de se répartir en deux ou trois groupes. Le but du jeu est de faire deviner en un temps donné (30 secondes, 1 minute...) le maximum de mots par équipe. Les personnes débattent ensuite avec l'animateur/animateur·ice sur le thème des mots devinés.
Des questions de relance sont proposées en fonction des mots et des thèmes abordés. Il est possible de sélectionner au préalable les mots selon les thématiques ciblées, et selon le public.

Compétences psychosociales mobilisées

Avoir une pensée créatrice / Avoir une pensée critique / Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles / Savoir gérer son stress.

Matériel

Liste des 23 mots à faire deviner, une ardoise / un tableau / du papier, et des feutres / crayons.

Consigne

« Tirez une carte et faites deviner le mot au groupe en le dessinant. »

Avantages et limites de l'outil

Avantages

L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique.

Limites

- L'outil nécessite des connaissances sur la thématique et une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.
- L'outil peut susciter de la compétition entre les jeunes. Reprendre pédagogiquement les mots dessinés peut s'avérer compliqué si un cadre n'a pas été posé.

Aide à l'animation

Liste des termes à faire deviner

Une tenue de gymnastique
La danse
Une personne musclée
Une footballeuse
Une volleyeuse
Les poils
Ton sport préféré
Le street workout
Les règles (menstruations)
La transpiration
La pression
Le sommeil
La confiance en soi
L'anxiété
Le plaisir
La dopamine
La compétition
Une équipe
Des escaliers
Le vélo
Le bus
L'adrénaline
Le stress

Questions de relance par thématiques

une footballeuse, une volleyeuse, les règles, la transpiration, une tenue de gymnastique, la danse, une personne musclée, les poils

— Les garçons sont-ils plus encouragés à faire du sport ?
— Certains sports sont-ils plus pour les garçons et d'autres plus pour les filles ?

— Quels stéréotypes de genre existent dans le sport ?
Quels impacts peuvent-ils avoir ?

— Comment faire pour réduire ces inégalités et l'impact des stéréotypes de genre ?

confiance en soi, l'adrénaline, le stress, la pression, le sommeil, l'anxiété, le plaisir, la dopamine, une équipe, la compétition

— Quels sont les bienfaits de la pratique d'une activité physique ? Sur la santé mentale en particulier ?

— Pourquoi l'activité physique peut-elle aider à réduire le stress ? Qu'est-ce qu'on peut faire pour réduire son stress ? (Cela peut être autre chose que le sport)

— Qu'est-ce qui vous aide à vous concentrer ? (Cela peut être autre chose que le sport)

— Quels sports permettent de booster sa confiance en soi ? (demander aux participant·es d'expliquer leur choix)

des escaliers, le bus, ton sport préféré, le vélo

— Qu'est-ce que la sédentarité ?

— Qu'est-ce que l'on peut faire pour être moins sédentaire ?

— Quelles sont les recommandations concernant l'activité physique ?

— Est-on obligé de faire du sport pour être actif/active ?

— Comment intégrer plus d'activités physiques dans vos journées ?

— Comment bouger au quotidien quand on n'aime pas le sport ?

— Quelles activités physiques ne nécessitent pas d'investissement financier important ?

Informations à apporter

Activité physique et sédentarité

La sédentarité est caractérisée par l'absence d'activité physique régulière, elle correspond au temps passé en position assise ou allongée dans la journée en dehors des temps de sommeil. Le comportement sédentaire est caractérisé par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée (excluant le sommeil, les repas), comme quand on regarde la télévision, est assis dans une voiture, dans les transports en commun, dans un bureau, quand on lit ou écrit...

En France, le temps moyen pour un adulte en position assise est de 12 heures pour une journée de travail et de 9 heures pour une journée de repos. 95% de la population française adulte est concernée soit par un temps assis trop long, soit par un niveau d'activité physique inférieur à 30 minutes par jour ([ANSES](#)).

Les conséquences de la sédentarité

- Renforce toutes les causes de mortalité.
- Double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète ou d'obésité.
- Augmente les risques de cancer, d'hypertension artérielle, de dépression et d'anxiété.
- Affaiblit le cœur.

Définition de l'activité physique et sportive (APS) selon l'OMS: « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. »

En ce sens, l'APS ne désigne pas seulement la pratique d'un sport comme la natation, le basketball ou la course à pied. L'APS peut également être désignée comme une activité du quotidien : marcher pour se rendre d'un point A à un point B, faire une grosse session de ménage, préférer les escaliers ou encore porter des choses lourdes dans le cadre du travail.

Les bienfaits de l'activité physique

- Améliore la concentration et les capacités cognitives.
- Diminue le stress.
- Améliore l'immunité.
- Améliore la qualité du sommeil.
- Augmente la force, la souplesse, l'équilibre, la coordination, l'endurance.
- Préviend certaines maladies.
- Contribue à une meilleure santé mentale.
- Lutte contre le surpoids.
- Libère des endorphines.
- Augmente l'estime de soi.
- Travaille la sociabilité et lutte contre l'isolement.

Réflexes de tous les jours pour lutter contre un mode de vie sédentaire

- Se lever régulièrement.
- Faire retomber le temps où l'on est assis en dessous de 7 heures.
- Prendre les escaliers.
- Descendre quelques arrêts avant.
- Prendre le vélo.
- Pratiquer un sport ou se promener à pied.
- S'inscrire à une activité sportive à l'Université, au lycée, en club, dans sa commune...
- Rester debout dans les transports.

Recommandations (ONAPS)

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer. Les activités physiques à visée cardio-respiratoire (ex: marche...) et celles à visée musculaire (ex: vélo...) peuvent être intégrées dans une même activité ou au cours de la même journée.

Concernant la sédentarité, pour les adultes, il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé en position assise et d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 minutes, par une activité physique de type marche de quelques minutes.

Pour les jeunes de 5 à 17 ans, l'OMS recommande :

- de limiter les temps de sédentarisation, en particulier le temps passé devant un écran,
- pratiquer une activité d'endurance et qui renforce le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois par semaine.

Santé mentale

La santé mentale d'une personne correspond à son état psychologique et son état émotionnel. Elle ne consiste donc pas seulement en la présence ou l'absence de troubles psychiques.

Nous pouvons ainsi vivre avec un trouble psychique et avoir une bonne santé mentale. A l'inverse, nous pouvons rencontrer des situations de mal-être (déprime, découragement, mauvaise estime de soi...) sans pour autant avoir un trouble psychique.

Psycom (organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation) rappelle que la santé mentale est une affaire d'équilibre: *«chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.»*

Accès à l'activité physique et sportive

Dans le domaine du sport, les stéréotypes de genre influencent les attentes de performance, les opportunités de participation et la valorisation sociale. Ces stéréotypes restreignent souvent les choix des individus et perpétuent les inégalités entre les genres:

Les sports «féminins» et «masculins»: en raison des stéréotypes de genre, de nombreux sports sont perçus comme étant destinés soit aux hommes (foot, boxe, rugby...), soit aux femmes (danse, gymnastique...).

Les attentes de performance: dans certains sports, on peut supposer que les hommes sont naturellement plus forts ou plus rapides, ce qui peut entraîner des attentes différentes en termes de performance et de valorisation des athlètes.

La valorisation sociale: Certains sports sont davantage valorisés socialement que d'autres en fonction du genre. Par exemple, le football masculin peut bénéficier d'une couverture médiatique et d'un soutien financier beaucoup plus importants que le football féminin.

L'accès au sport, de manière générale, n'est pas le même chez les garçons et chez les filles, comme en témoignent les données rassemblées par le centre Hubertine Auclert: On estime qu'entre 15 et 17 ans, 16% des filles atteignent le quota recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour, contre 40% pour les garçons.

En 2022, dans les clubs sportifs, seuls 40% des licenciés sont des femmes.

Concernant les activités sportives menées hors club et association, les filles représentent 5% des usagers des city stades.

Il est ainsi important de remettre en question les stéréotypes de genre, et de favoriser une approche inclusive, afin de créer un environnement sportif où chacun a la possibilité de s'épanouir pleinement.

D'autres facteurs peuvent contribuer aux difficultés d'accès à l'activité physique et sportive, parmi lesquels le manque de temps, le coût des activités sportives... Des dispositifs d'aide financière existent:

En Île-de-France, les jeunes de 15 à 17 ans peuvent bénéficier d'une aide de 100 euros pour s'inscrire à un club de sport ou dans une association culturelle, grâce à l'application [LABAZ](#).

[Le Pass'Sport](#) est une aide à la pratique sportive de 50 euros par jeune entre 6 et 30 ans pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive.

Ressources

[Les bienfaits du sport | sports.gouv.fr](#)
(Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques)

[Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 | sports.gouv.fr](#)
(Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques)

[Le Programme National Nutrition Santé \(PNNS\)](#)

[ONAPS](#)
(Observatoire national de l'activité physique et sportive)

[Pour sa santé mentale et son bien-être, quelles activités sportives privilégier? \(The Conversation\)](#)

[www.mongenredesport.com](#)
(centre Hubertine Auclert)

[www.psycom.org](#)





À vous
de jouer !



Abonnez-vous
à notre Newsletter!

îledeFrance
prévention | santé | sida

Action financée par
la Région Île-de-France

 **Région**
îledeFrance

Le Crips Île-de-France      

www.lecrips-idf.net

Le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes est une association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France. Acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, nous travaillons principalement sur quatre sujets: la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être.