

## CAHIER DES CHARGES

### RENFORCER L'ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE AU LYCEE

*Avec pour enjeu de lutter contre la sédentarité des lycéens, cet appel à projet financé par la Région et soutenu par le Rectorat, vise à accompagner les élèves et les équipes pédagogiques dans la réalisation de projets par et pour les élèves.*

*Distincts de l'Éducation Physique et Sportive et de l'association sportive, les projets pourront prendre diverses formes pour favoriser l'engagement physique des jeunes : séances de découverte de nouvelles disciplines olympiques et paralympiques à l'instar du breaking et du skateboard ou encore l'aménagement des locaux inspirés du design actif : marquage au sol et au mur, signalétique, mobilier urbain.*

---

#### 1. Contexte

Dans le cadre de la démarche École promotrice de santé, de la Stratégie nationale sport-santé (SNSS) et du programme Génération 2024, le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse ainsi que Paris 2024 ont initié en 2021 un nouveau dispositif pour que chaque élève du 1<sup>er</sup> degré bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne. Cette volonté est désormais consacrée dans la loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France.

L'Organisation mondiale de la santé recommande, pour les 5-17 ans, de pratiquer en moyenne au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Selon l'expertise menée par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail), publiée en novembre 2020, 66 % des jeunes interrogés de 11 à 17 ans "présentent un risque sanitaire préoccupant". Ceux-ci se situent au-dessus des deux heures d'écran par jour, et en-dessous des 60 minutes d'activité physique quotidiennes.

Afin de lutter contre la sédentarité des jeunes et les inciter à exercer une activité physique régulière, la Région des Pays de la Loire et le Rectorat de l'Académie de Nantes souhaitent expérimenter le **dispositif visant à renforcer l'activité physique quotidienne** dans les lycées publics et privés volontaires des Pays de la Loire, identifiés parmi les établissements cibles. Cette ambition s'inscrit dans le cadre partagé du projet sportif territorial et plus précisément de l'objectif « Favoriser la santé par l'activité physique et sportive à tous les âges de la vie ».

Face à cette nécessité, les lycées apportent une contribution significative à la santé et au bien-être des adolescents à travers trois axes : éduquer, protéger et prévenir.

Cette contribution inscrite dans le parcours éducatif santé de l'élève trouve corps au travers d'instances tel que le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, le conseil des délégués pour la vie lycéenne, de personnels de santé et d'action sociale, mais également d'enseignements à l'image des cours obligatoires d'éducation physique et sportive, des sciences de la vie et de la terre ou encore de l'association sportive de l'établissement.

## 2. Une approche intégrée et positive dans des établissements cibles

Afin de favoriser l'impact de ce dispositif, il convient d'engager son déploiement auprès d'établissements cibles volontaires dans une approche intégrée et positive.

L'approche intégrée invite à prendre en compte l'existant, à s'inscrire dans la politique éducative d'établissement pour soutenir, enrichir les actions déjà mises en œuvre. Ce dispositif vient donc en appui de la communauté éducative et reste complémentaire, distinct des heures d'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire, et du sport scolaire proposé par l'UNSS et l'UGSEL, tout en pouvant s'inscrire dans son prolongement. En ce sens, la mise en place de cette action au lycée nécessitera la concertation (au minimum) de l'équipe de direction, d'un personnel de santé et de l'enseignant-coordonnateur d'EPS.

Ce **dispositif « par et pour les élèves »** peut ainsi concrétiser la mise en projet d'élèves à destination d'un plus large public. Ce dispositif peut ainsi engager les élèves dans une démarche de projet impliquant la conception, l'animation et l'évaluation d'actions de l'association sportive du lycée.

Au regard des programmes nationaux, les établissements proposant les enseignements suivants constituent dans un premier temps la cible de cette expérimentation :

- **Enseignement de spécialité d'éducation physique, pratiques et culture sportives (EPPCS)**
- **Enseignement optionnel EPS**
- **Mention complémentaire « Animation gestion de projet dans le secteur sportif »**
- **Unité facultative « secteur sportif ».**

Toutefois, le dispositif peut également être ouvert aux autres établissements intéressés par la démarche.

## 3. Modalités de mise en œuvre

L'expérimentation d'une activité physique quotidienne au lycée s'appuiera sur l'environnement existant. Ses modalités de mise en œuvre seront adaptées au public lycéen et donc assez différentes des 30 minutes d'APQ dans le 1<sup>er</sup> degré.

Chaque établissement est libre de proposer des activités adaptées à son contexte.

L'expérimentation peut être réalisée avec un groupe d'élèves de classes et niveaux différents ; elle n'a pas forcément vocation à se développer pour l'ensemble des élèves de l'établissement.

Les locaux de l'établissement et ses abords seront utilisés en priorité.

Tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, CPE, associations partenaires dont notamment l'UNSS et l'UGSEL, clubs sportifs locaux, etc.) peuvent être impliqués dans la définition du projet. Il est fortement recommandé d'impliquer les élèves dans une démarche de projet.

Les activités proposées doivent être accessibles à tous les élèves, quelle que soit leur condition physique ou situation de handicap. Une tenue sportive n'est pas nécessaire pour réaliser les activités.

Ce dispositif est à organiser sur les différents temps scolaires et périscolaires et articuler efficacement avec les orientations déjà définies par les acteurs locaux.

L'expérimentation peut également avoir lieu sur une période de l'année (cycle d'activité) ou à l'occasion d'événements (par exemple lors de la Semaine olympique et paralympique).

Différents types d'activités peuvent être proposés (liste non exhaustive) :

- Toute la journée (y compris trajet domicile/lycée) : inciter les lycéens à marcher ou pédaler en utilisant un podomètre ou une application (type Kiplin), en participant au Défi Mobilité de l'ADEME (en mai), en réalisant des marches éco-responsables avec ramassage des déchets ...
- Pendant les cours :
  - o Exercices de détente et de relaxation
  - o Pauses actives/pédagogie en mouvement
  - o Sorties pédagogiques à pied
- Pause méridienne :
  - o Activités physiques différentes des activités sportives proposées par l'Association sportive scolaire, adaptées à un public non sportif
  - o Séances de découverte de disciplines olympiques et paralympiques, tout particulièrement les nouveaux sports proposés par Paris 2024 (breaking, skateboard)
  - o Eco-randonnées (ramassage des déchets aux abords du lycée)

Le projet peut également conduire à l'**aménagement des locaux ou espaces** pour favoriser le mouvement :

- Aménagement de classes flexibles : bureaux debout, vélo bureaux, swiss ball (*exemple – projet du lycée Guy Moquet/Etienne Lenoir à Châteaubriant* : <https://youtu.be/1JzLbNbNQ8w>) ;
- Création et utilisation de parcours #ExploreTerredeJeux2024 dans les établissements ou à proximité : <https://terredejeux.paris2024.org/actualite/explore-terre-de-jeux-2024>
- Aménagements inspirés du design actif : marquage au sol et au mur, signalétique, mobilier urbain (banc actif, pédalier pour charger son téléphone ...) : voir Guide du design actif ([https://medias-terredejeux.paris2024.org/2021-12/Guide%20du%20Design%20Actif%20-%20Terre%20de%20Jeux%202024\\_0.pdf](https://medias-terredejeux.paris2024.org/2021-12/Guide%20du%20Design%20Actif%20-%20Terre%20de%20Jeux%202024_0.pdf))



En complément, le projet peut également porter sur la **diffusion d'information sur les bienfaits d'une activité physique régulière** (conférence, newsletter, affichage ...) et la réalisation de **tests de forme** en début et en fin d'année scolaire en utilisant par exemple l'application « Tous en forme » de l'Université de Paris.

#### 4. Moyens mis à disposition

De nombreuses ressources sont proposées pour accompagner les établissements dans le développement de leur projet d'expérimentation.

#### Ressources de la Région

##### Financement des actions mises en place ou de l'acquisition de mobilier

Le service sport de la Région peut financer :

- Le recours à un prestataire pour accompagner les élèves dans la mise en place du projet (ex. frais d'intervention ou de déplacement d'un intervenant et mise à disposition de matériel)
- Les frais d'acquisition ou de location de matériel (podomètres, petit matériel sportif)
- L'abonnement à une application de défi sportif
- La réalisation de signalétique ou de marquage au sol/mur inspiré du design actif.

**Les demandes de financement devront répondre aux dispositions du règlement d'intervention de l'Appel à projets « Renforcer l'activité physique quotidienne au lycée ». Ce règlement sera prochainement disponible sur le site internet de la Région.**

Contact : Elodie PETIT – [elodie.petit@paysdelaloire.fr](mailto:elodie.petit@paysdelaloire.fr) – 02 28 20 62 02

##### Organisation de rencontres avec des sportifs de haut-niveau ligériens

La Région des Pays de la Loire, dans le cadre de son plan d'accompagnement aux sportifs de haut niveau, promeut la venue de sportifs dans les établissements scolaires afin d'aller à la rencontre des lycéens pour échanger sur leur parcours, leur expérience et leur préparation (entraînement, alimentation, récupération, sommeil...).

Exemples d'interventions organisées lors de la Semaine olympique et paralympique 2022 : <https://www.paysdelaloire.fr/mon-conseil-regional/toute-lactu-de-ma-region/les-actualites/olympisme-et-paralympisme-des-athletes-coeur-ouvert>

Contact : Lilian GIRONDEAU – [lilian.girondeau@paysdelaloire.fr](mailto:lilian.girondeau@paysdelaloire.fr) – 02 28 20 61 91

##### Défi mobilité

Le Défi Mobilité vise à promouvoir les modes de déplacement écomobile tels que la marche, le vélo, les transports en commun, le covoiturage ... auprès des actifs et des scolaires pour leurs trajets domicile-travail/étude. L'objectif est d'encourager les changements de comportement, en valorisant les bonnes pratiques dans une logique durable.

Le Défi Mobilité en Pays de la Loire est une solution pour encourager les élèves et engager les établissements scolaires sur les enjeux du déplacement domicile-école.

Cet événement est l'occasion de créer un temps fort dédié autour d'animations pédagogiques, de profiter du dispositif régional et d'aborder avec les élèves l'impact de la mobilité sur les enjeux de santé, de bien-être et d'environnement. Il a lieu généralement au mois de mai.

<https://www.defimobilite-paysdelaloire.fr/espace-scolaire>

## Ressources du Rectorat et de la DRAJES

### Service civique Génération 2024

Un volontaire en service civique labellisé Génération 2024 peut accompagner l'équipe pédagogique dans la définition et l'organisation de l'expérimentation.

Dans son Plan national en faveur de l'héritage des Jeux olympiques et paralympiques publié en novembre 2019, l'État souhaite déployer des missions de service civique qui contribuent à la préparation et à l'héritage des Jeux de 2024.

La mission de Service Civique doit permettre aux volontaires de s'investir dans des missions d'intérêt général, complémentaires des activités menées par les salariés et stagiaires de la structure d'accueil.

Le volontaire peut ainsi, par exemple, contribuer au développement de programmes préconisant la pratique d'activité physique et sportive comme vecteurs de bonne santé, de lutte contre la sédentarité, de bonne hygiène de vie et de prévention des risques de maladie.

Il peut être associé à la définition et à l'organisation de l'expérimentation visant à renforcer l'activité physique quotidienne au lycée, par exemple : promouvoir la démarche, promouvoir des séances de sensibilisation/découverte, création d'une newsletter, etc.), aller à la rencontre des lycéens pour les mobiliser et les inciter à réaliser régulièrement les activités proposées, solliciter les clubs du territoire pouvant proposer des activités, participer à l'animation des séances (soutien logistique : aménagement de salle pour l'activité), mettre en place une exposition sur le sport santé, le bien-être.

En revanche, le volontaire ne peut en aucun cas assurer l'encadrement d'une pratique sportive. Il ne peut pas non plus se voir confier les activités de développement du projet et de coordination de partenaires.

<https://www.service-civique.gouv.fr/accueillir-un-volontaire/enjeux-prioritaires-service-civique/generation-2024>

### Programme des équipements sportifs de proximité

Le Programme des Équipements sportifs de Proximité vise à accompagner le développement de 5 000 terrains de sport d'ici 2024 tels que dojos « solidaires » et salles d'arts martiaux, de boxe ou de danse, plateaux multisports avec ou sans piste d'athlétisme et plateaux de fitness, terrains de basket 3x3, hand 4x4, foot 5x5, badminton, tennis, padel, squash, mini terrains de baseball, hockey sur gazon, tables de tennis de table extérieures, tables de teqball extérieures, skate-parks, street workout, pumptracks, blocs d'escalade, bassins de natation mobiles, salles autonomes et parcours de sport-santé connectés.

Une convention d'utilisation et d'animation de l'équipement sportif doit être signée entre le porteur de projet et les utilisateurs des équipements qui peuvent être des établissements scolaires. Si un tel équipement est créé à proximité de votre établissement, vous pouvez ainsi développer un partenariat avec la commune pour l'utiliser : <https://www.agencedusport.fr/programme-des-equipements-sportifs-de-proximite>

## Autres ressources

### Mise en relation avec des acteurs du mouvement sportif fédéré

Les ligues, comités et clubs sportifs peuvent accompagner les établissements afin de proposer de nouvelles activités physiques, prodiguer des conseils de spécialiste sur une discipline, prêter du matériel sportif.

Contact : CROS des Pays de la Loire – Ywann DUPRE – [ywannedupre@franceolympique.com](mailto:ywannedupre@franceolympique.com) – 02 40 58 00 42

### Plateforme Génération 2024

La plateforme Génération 2024 développée par Paris 2024 propose de nombreuses ressources pédagogiques sur le sport et l'olympisme : <https://generation.paris2024.org>

## 5. Procédure et calendrier

L'expérimentation visant à renforcer l'activité physique quotidienne pourra être mis en œuvre sur **l'année scolaire 2023-2024**.

Des temps d'échanges avec des représentants du Rectorat et de la Région permettront de préciser les attendus et de coconstruire le projet expérimental.

Les établissements devront transmettre au service sport de la Région un descriptif de leur projet et, le cas échéant, un budget prévisionnel selon les modèles fournis par la Région.

**Si le projet fait l'objet d'une demande de subvention auprès de la Région, l'établissement devra se conformer aux dispositions du règlement d'intervention de l'Appel à projets « Renforcer l'activité physique quotidienne au lycée ».**

## 6. Evaluation et valorisation

**Chaque établissement doit se doter de critères objectifs d'évaluation du projet afin de mesurer l'impact des activités proposées. Les indicateurs suivants peuvent être retenus :**

- **Nombre d'élèves participant à la construction du projet**
- **Nombre d'élèves participant aux activités quotidiennes proposées**
- **Taux de satisfaction des élèves**

La Région et le Rectorat valoriseront les expériences menées au sein des établissements dans leurs **outils de communication**.