



# L'activité physique au quotidien, le bon réflexe en famille !





“

Bougez en famille !

# BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

”

Chers amis,

Depuis Hippocrate, médecin grec de l'antiquité, qui écrivait que « l'homme doit harmoniser l'esprit et le corps », nous sommes tous convaincus du bien fait de l'adage « un esprit sain dans un corps sain ».

L'Apel vous invite donc, dans la continuité de la Semaine des Apel 2023-2025, à le mettre en pratique en famille avec des activités adaptées aux âges de nos enfants. Rendons-nous, quand cela est possible, dans l'établissement scolaire à pied, à vélo... et, le week-end, prévoyons une activité extérieure de type randonnée dont les plus grands prépareront l'itinéraire, gage d'un bon sommeil réparateur qui facilite l'apprentissage.

Et nous, parents, pensons à montrer l'exemple : ne prenons plus la voiture pour aller chercher une baguette dans une boulangerie proche, et jetons nos bouteilles dans le conteneur municipal.

Les idées d'initiatives bénéfiques ne manquent pas. L'essentiel est d'agir au quotidien !

L'Apel est heureuse de vous accompagner dans cette démarche.

**Paul Vitart**

*Vice-président national de l'Apel*

# Une activité physique accessible à tous

L'activité physique désigne tout mouvement corporel produit par les muscles, qui entraîne une dépense énergétique. Elle peut correspondre autant à des activités du quotidien à l'intensité faible qu'à des activités intenses, plus exigeantes. Chacun peut pratiquer une activité physique adaptée à son âge et à son état général.

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour (même fractionnées), 5 jours par semaine.

Des niveaux d'intensité variés:

## Faible

- Je peux **parler et chanter**.

*Exemple: Jardiner, jouer à la pétanque, faire la poussière, promener le chien*



## Modérée

- Je peux **parler mais pas chanter**.

*Exemple: Marcher (accélérer le pas en marchant), faire du vélo plaisir, ramasser les feuilles*



## Élevée

- Je **ne peux ni parler ni chanter**.

*Exemple: Courir, pratiquer des sports collectifs intenses (football, basket, etc.)*



# Les bienfaits d'une activité physique régulière

## Enjeux de santé physique

### **La condition physique**

Augmentation de la force musculaire, de la flexibilité, de la résistance et de l'endurance.

### **L'énergie**

Lutte contre la fatigue en stimulant la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus.

### **La santé cardiovasculaire**

Renfort du cœur, amélioration de la circulation sanguine et réduction des risques de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle.

### **La mobilité et l'équilibre**

Amélioration de la coordination, de l'équilibre et de la souplesse.

### **La gestion du poids**

Gestion du poids en complément d'une alimentation équilibrée.

### **Le renforcement du système immunitaire**

Renforcement des défenses naturelles de l'organisme.

### **Les maladies chroniques**

Réduction des risques de maladies chroniques (diabète, certains cancers, obésité...).

## Enjeux de santé mentale et sociale

### **Amélioration de la santé mentale**

Réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression. Amélioration de la qualité du sommeil, de l'estime de soi, de la concentration et de la mémoire.

### **Socialisation et bien-être social**

Création et renforcement des liens sociaux et de l'esprit d'équipe. Pratiquer une activité physique, un moyen simple et efficace de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête plus longtemps.

# Vous, parents, êtes le modèle de vos enfants dès le plus jeune âge

Votre engagement est le meilleur atout pour sensibiliser vos enfants à l'adoption d'un mode de vie actif\*.



## Adoptez ensemble les bons réflexes !



Pratiquez des activités physiques;



Suivez des clubs et des sportifs locaux ou nationaux;



Accompagnez vos enfants à leurs activités;



Intégrez des clubs sportifs ou multisports autour de vous;



Fournissez à vos enfants des équipements adéquats pour garantir le plaisir de l'engagement sportif;



Soutenez vos enfants dans la victoire ou la défaite, que l'activité soit pratiquée en loisir ou en compétition.

Pratiquer l'activité physique en famille est **une chance pour toute la famille**, c'est l'occasion de créer des liens, de favoriser la communication et la complicité.

Le [pass Sport](https://pass.sports.gouv.fr) peut être source de financement pour une inscription dans un club de sport. Consultez le site [pass.sports.gouv.fr](https://pass.sports.gouv.fr)

\*Des exemples à adopter en fonction de vos goûts et de vos possibilités.

# Alors, comment motiver vos enfants ?

On le sait tous, motiver les jeunes à bouger peut relever du défi. Il existe plusieurs stratégies efficaces pour rendre l'expérience stimulante et amusante:

## #01

Impliquez vos enfants dans le choix et l'organisation des activités

## #02

Variez les pratiques

## #04

Fixez des objectifs atteignables et félicitez vos enfants

## #03

Rendez l'activité physique ludique

## #05

Intégrez la pratique dans la vie quotidienne

## #06

Planifiez une activité régulière

## #08

Profitez des week-ends et des vacances pour innover

## #07

Utilisez les nouvelles technologies

# Des idées d'activités en famille

L'activité peut se vivre à travers des gestes simples du quotidien : jouer dehors, vider ou remplir le lave-vaisselle, se déplacer à pied ou à vélo, porter les sacs de courses, privilégier les escaliers à l'ascenseur, sortir le chien, aider à ramasser les feuilles mortes... ou encore s'organiser pour le bonheur de toute la famille !



## Des activités en intérieur

### Fitness et bien-être

- Yoga ou Pilates pour tous dans le jardin ou en intérieur

### Jeux

- Jeux de mimes où chacun doit imiter un sport ou un mouvement, et les autres devinent
- Jeux de société qui intègrent des mouvements
- Jeux de danse sur console ou vidéo

### Jeux de motricité et d'adresse

- Saut à la corde en famille
- Jeux de construction physiques avec des cerceaux ou des cordes pour créer des structures et activités de motricité et d'équilibre



## Des activités de plein air

- Pique-nique actif avec une partie de frisbee ou de ballon, une course en sac, des sauts à la corde ou encore un tir à la corde
- Randonnée\* en famille sur des sentiers adaptés aux enfants et aux adultes
- Course d'orientation\* avec une boussole ou une carte
- Chasse au trésor\* entre résolution d'énigmes et épreuves physiques. Les familles doivent résoudre des énigmes et accomplir des missions pour avancer
- Vélo à adopter au quotidien pour aller à l'école ou organisez des sorties découverte des pistes cyclables\*
- Parcours d'obstacles avec des objets du quotidien, des haies, des plots, etc. pour travailler la motricité\*
- Slackline dans un parc pour apprendre à marcher en équilibre



## Des activités saisonnières

Des activités nautiques (à pratiquer de préférence en zone surveillée)

- Natation
- Kayak, canoë, paddle et sports à voile
- Baignade et jeux aquatiques

Des activités de montagne

- Ski, snowboard
- Luge
- Randonnée

# Bougez avec nos partenaires !

## La mutuelle Saint-Christophe

Assureur mutualiste et fraternel, elle propose des solutions d'assurance Auto, Habitation et Santé à un prix raisonnable, sans recherche de profit. Ses bénéfices sont réinvestis dans des actions de solidarité.

Avant de commencer une activité physique (modérée ou intense), il convient de maximiser les bienfaits :

-  Fournissez le bon équipement à votre enfant pour sécuriser ses pratiques et lui garantir le plaisir de l'activité;
-  Prévoyez une bonne hydratation avant, pendant et après l'effort pour éviter les crampes, la fatigue et les blessures et évitez les heures chaudes;
-  Privilégiez un environnement adapté et sécurisé (piste cyclables, parcs, terrain de sport, zones de baignade surveillée, ...);
-  Echauffez-vous, faites des étirements;
-  Ecoutez votre corps et adaptez l'exercice aux capacités de votre enfant;
-  Variez les activités pour maintenir le plaisir et réduire les risques de blessure liées à la répétition;
-  Surveillez l'enfant pendant les activités pour prévenir les accidents;
-  Arrêtez l'effort en cas de douleurs et consultez un médecin en cas de doute.

En savoir plus sur la prévention un engagement de Saint Christophe



## La Fédération française de cardiologie

Depuis 60 ans, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) agit pour protéger votre santé et celle de vos proches. Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, et d'hospitalisation ou de handicaps acquis en France. Mais 80 % d'entre elles pourraient être évitées grâce à une meilleure hygiène de vie..

Au début de l'année 2025, la lutte contre la sédentarité a constitué l'un des axes majeurs de l'action de la FFC, notamment à travers sa campagne nationale "Cœurs en Mouvement", qui invite chacun à adopter un mode de vie plus actif et à retrouver le plaisir de bouger.

Chaque année, du 1er avril au 30 juin, participez aux Parcours du Cœur, la plus grande opération de prévention santé en France. En famille, entre amis ou en solo, en extérieur ou en version connectée, l'essentiel est de bouger à votre rythme !

Rejoignez-nous pour les Parcours du Cœur et faites un pas pour votre santé : Chaque geste est un pas de plus vers un cœur en forme.

En savoir plus sur les **Parcours du Cœur**, rendez-vous sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



## l'UGSEL

La fédération sportive éducative de l'enseignement catholique propose à l'ensemble des communautés éducatives dont les familles, plusieurs actions et situations pour l'activité physique au quotidien à mettre en place en complément des actions réalisées sur temps scolaire.

Ensemble bougeons pour notre santé physique mentale et sociale.



ou



### Phase 1



Travail : 40 sec

Repos: 20 sec



ou



### Phase 2



Travail : 40 sec

Repos: 20 sec



ou



### Phase 3



Travail : 40 sec

Repos: 20 sec

Bougez en famille avec l'application «Tous à vélo» de l'UGSEL



# Vous êtes élu en Apel ?

Rapprochez-vous de nos partenaires,  
pour poursuivre l'activité physique  
en communauté éducative !



*L'assurance au cœur fraternel*



Fédération  
Française de  
Cardiologie



[saint-christophe-assurances.fr](http://saint-christophe-assurances.fr)



[fedecardio.org](http://fedecardio.org)



[ugsel.org](http://ugsel.org)



apel  
*Le souffle de la liberté*

[apel.fr](http://apel.fr)