



MUC



LES PAUSES ACTIVES

**30 MINUTES
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



LES PAUSES ACTIVES



- 1 PRÉSENTATION DU MJC
- 2 LES PAUSES ACTIVES : ÉTAT DES LIEUX DE SANTÉ
- 3 LES PAUSES ACTIVES : POUR QUI ?
- 4 LES PAUSES ACTIVES : POUR QUOI ?
- 5 LES PAUSES ACTIVES : COMMENT ?
- 6 LES PAUSES ACTIVES : COMBIEN ?



1 PRÉSENTATION DU MUC

- Association sportive centenaire, créée en 1921
- “Tout le sport pour tous”
- 25 associations affiliées & plus de 5000 adhérents
- Du sport découverte, de loisir, de compétition & de santé
- 7 accueils de loisirs à dominante sportive
- Interventions dans 30 écoles élémentaires
- 3 sites de formation (Montpellier, Nîmes, Millau)

“Fédérer et développer des activités sportives, de formation et de loisirs pour tous ; à des fins éducatives, sociétales et de prévention”



2 LES PAUSES ACTIVES POURQUOI ?



Manque d'activité physique + sédentarité = **95%** de la population exposée à un risque de détérioration de la santé.



37% des enfants de 6 à 10 ans n'atteignent pas les recommandations de l'OMS (60 minutes) en matière d'activité physique.

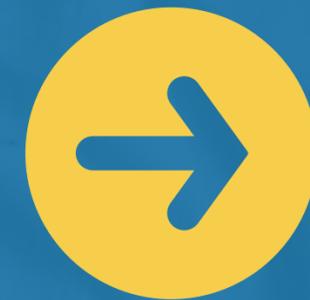


Entre 3 & 4 heures, c'est le temps moyen par jour que passent les enfants et adolescents devant un écran.



Diminution de **15 à 25%** de la condition physique des enfants.

Sources : OMS : Organisation mondiale de la santé
ONAPS : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité



③ POUR QUI ? OÙ ?

VIDÉO :
30 MINUTES D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE EN CLASSE

CLIQUEZ SUR LE TÉLÉPHONE



LES ENFANTS : AU SEIN DES ÉCOLES

Avec qui ? Les directeurs-trices/
Professeurs-res des écoles.

*"S'appuyer sur les Jeux Olympiques
et Paralympiques comme
source de motivation"*

#HéritageParis2024 #GénérationJ0

GRANDE CAUSE NATIONALE
2024 "BOUGE 30 MINUTES
CHAQUE JOUR"

GRANDE CAUSE NATIONALE
BOUGE!
CHAQUE JOUR



**RECOMMANDATION DE L'OMS
(Organisation Mondiale de la Santé)**



**60 minutes par jour d'activité modérée
à soutenue pour les 5-17 ans**

**RECOMMANDATION DU MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**



**30 minutes d'activité physique quotidienne dans
les écoles : bouger plus pour mieux apprendre**

**4 POUR
QUOI ?**



LES BÉNÉFICES CHEZ LES ENFANTS



RÉDUIT
LES SIGNES
D'AGITATION
ET D'ANXIÉTÉ



AUGMENTE
LA MOTIVATION
ET LA
CONCENTRATION



AMÉLIORE
LA CAPACITÉ
D'APPRENTISSAGE

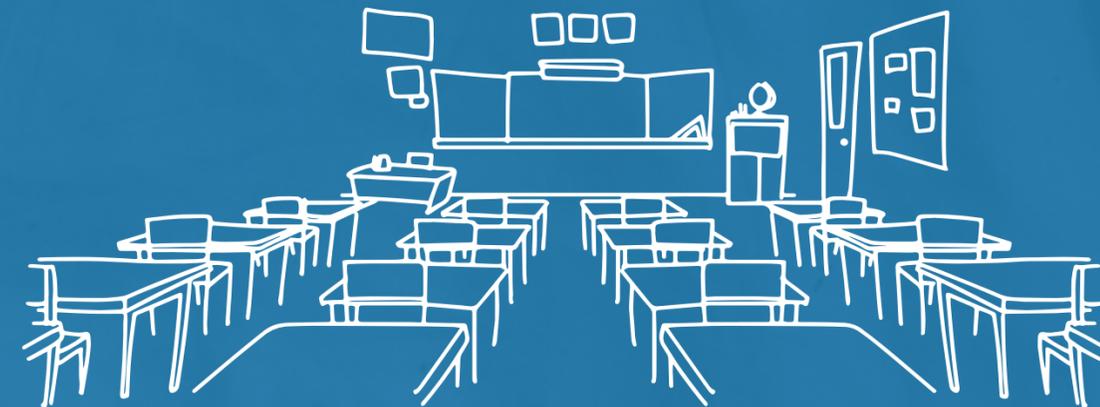


DÉVELOPPE
LES HABITUDES
SAINES

Les Pauses Actives répondent au besoin naturel de bouger des enfants trop souvent inactifs physiquement pendant les heures de classe



5 COMMENT ?



Des pauses de 5' à 15' minutes



Des supports vidéos ludiques et adaptés aux enfants



Banque de vidéos en ligne (connexion sécurisée)



Projection directement en salle de classe



Aucun matériel nécessaire



5 COMMENT ?

Échauffement

Exercices

Relaxation

- Exercices :
 - Cardiovasculaires
 - Musculaires
 - Cognitifs
 - Respiratoires
 - D'étirements
- Intensité modérée à soutenue



VIDÉO DE PRÉSENTATION



Propriété du MUC – Ne pas reproduire

