



# 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

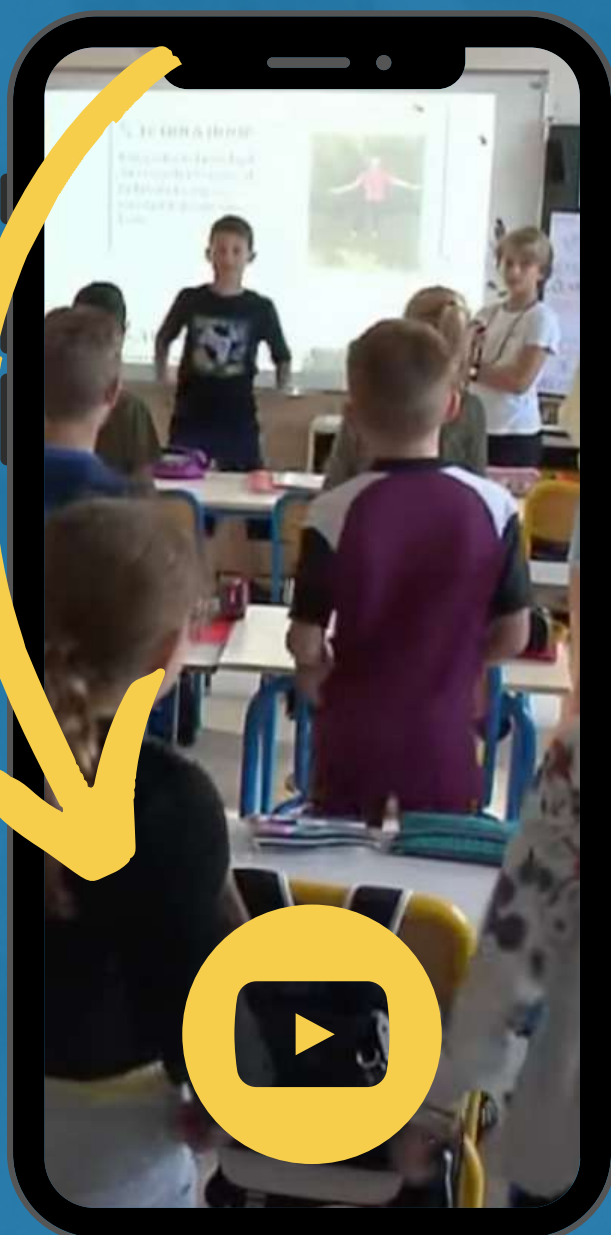




# ③ POUR QUI ? OÙ ?

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"**





**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



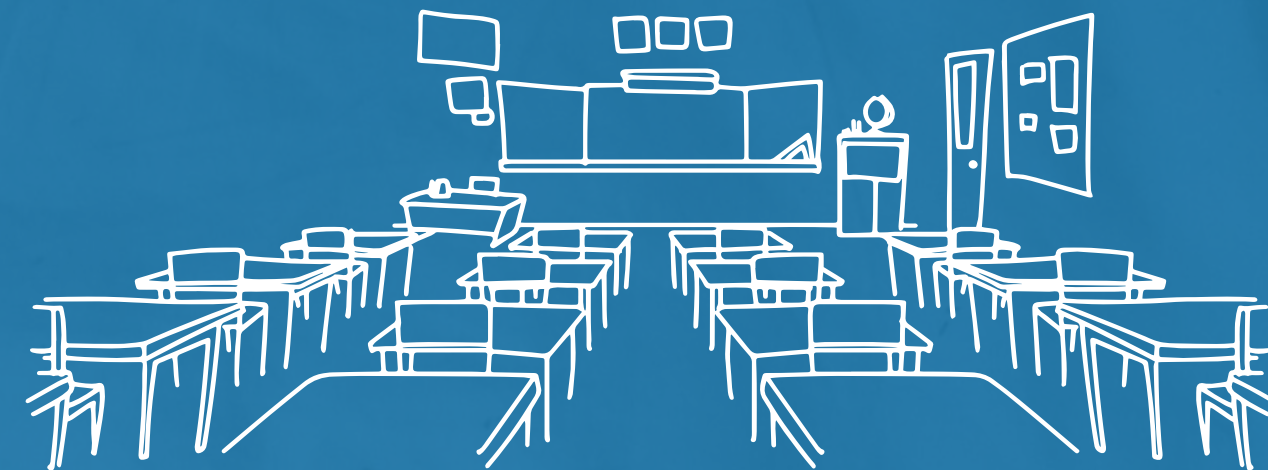
**DÉVELOPPE**  
LES HABITUDES  
SAINES

*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

