



Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé Languedoc Roussillon

## « Moins d'écran, plus de temps pour bouger »

**Thème :** Prévention de l'obésité infantile – Alimentation – Activité Physique

**Porteurs du projet :**

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon (IREPS-LR)  
Comité régional d'éducation physique et de gymnastique volontaire du Languedoc-Roussillon (CoReg EPGV)

**Chargé de projets :** Geneviève Le Bihan (IREPS-LR)

**Partenaires :** DRJSCS, ARS, Rectorat, Epidaure, Santesih

**Objectif Général :**

La finalité du programme est de diminuer le temps passé devant un écran par les enfants de moins de six ans et d'augmenter la pratique d'activités physiques des enfants et des parents. La cible directe de ce projet est l'entourage des enfants, notamment les professionnels qui peuvent agir à la fois sur et avec les parents et les enfants de 0 à 6 ans. Ces derniers seront donc touchés de manière indirecte par le projet.

**Objectifs spécifiques :**

Sensibiliser et former les professionnels en lien avec les enfants de 0 à 6 ans aux bienfaits de l'activité physique, aux risques liés à la sédentarité de l'enfant et au manque de sommeil.

Les objectifs spécifiques sont les suivants :

- Améliorer les connaissances des professionnels sur les repères en termes d'activités sédentaires (durée, types, outils), d'activités physiques et de sommeil du jeune enfant
- Améliorer les capacités des professionnels à inciter les parents à adopter des modes de vie plus actifs avec leurs enfants
- Faciliter l'accès aux lieux équipés de matériels adaptés pour une pratique d'activité physique du jeune enfant

**Public :**

Professionnels de la petite enfance  
Professionnels des collectivités territoriales  
Parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans

### **Contenu du projet :**

- Recueil et analyse des outils pédagogiques et documents d'information existants :
- Elaboration d'outils pédagogiques :
  - Un « mémo » à l'attention des professionnels concernant les repères en lien avec la sédentarité, l'activité physique du jeune enfant ainsi que les freins et les leviers pour la mise en œuvre ;
  - Une liste de matériels pédagogiques pour aménager des espaces protégés pour pratiquer l'activité physique avec des jeunes enfants à destination des lieux d'accueil des jeunes enfants et des collectivités territoriales ;
  - Des messages simples pour les parents incitant à diminuer le temps passé devant les écrans, à la pratique d'une activité physique avec leur enfant (de type « les 10 bonnes raisons de bouger en famille »), à favoriser une durée de sommeil adéquate sous forme de dépliant, affiche et diaporama.
- Formation des professionnels
- Diffusion des outils et du module de formation

### **Calendrier :**

Octobre 2013 – septembre 2015

### **Financements :**

Institut national du cancer (InCa) : Appel à projet santé publique  
DRJSCS Languedoc-Roussillon  
ARS Languedoc-Roussillon

### **Activité au cours de l'année 2013 :**

- Lancement du comité de pilotage
- Recueil et analyse des outils pédagogiques et documents d'information existants