



A MÉTHODE !CAPS

Ce projet sera mené suivant la méthode appliquée dans l'expérience ICAPS (*Intervention auprès de Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité*). Cette méthode, reconnue et promue par l'INPES (*Institut National de Prévention par l'Education pour la Santé*) a démontré scientifiquement, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez le jeune. Elle met en œuvre une série d'actions ciblant trois niveaux :

✓ **Le jeune, l'enfant lui-même**

Modifier les attitudes et la motivation, actualiser ou ajuster les connaissances et les conceptions vis-à-vis de l'activité physique; favoriser l'activité physique dans la vie quotidienne et les loisirs ainsi que la diminution des comportements sédentaires et le maintien des changements comportementaux à long terme, par des actions de sensibilisation mais aussi par l'accès à des activités variées, attractives et conviviales permettant l'acquisition des compétences nécessaires à la pratique, y compris par les moins actifs ;

✓ **Son support social (famille, enseignants, éducateurs, ...)**

Développer une culture commune de promotion de l'activité physique ; agir avec l'entourage proche des jeunes (familles, enseignants, éducateurs) pour favoriser et soutenir les modifications des comportements

✓ **Son environnement physique et organisationnel**

Permettre aux jeunes d'accéder à des activités physiques variées, attrayantes et sécurisées en termes organisationnel ou d'équipements ; faire en sorte que le choix d'un mode de transport actif dans le quotidien soit plus facile.



LA MÉTHODE !CAPS

Ce projet sera mené suivant la méthode appliquée dans l'expérience ICAPS (*Intervention auprès de Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité*). Cette méthode, reconnue et promue par l'INPES (*Institut National de Prévention par l'Education pour la Santé*) a démontré scientifiquement, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez le jeune. Elle met en œuvre une série d'actions ciblant trois niveaux :

✓ **Le jeune, l'enfant lui-même**

Modifier les attitudes et la motivation, actualiser ou ajuster les connaissances et les conceptions vis-à-vis de l'activité physique; favoriser l'activité physique dans la vie quotidienne et les loisirs ainsi que la diminution des comportements sédentaires et le maintien des changements comportementaux à long terme, par des actions de sensibilisation mais aussi par l'accès à des activités variées, attractives et conviviales permettant l'acquisition des compétences nécessaires à la pratique, y compris par les moins actifs ;

✓ **Son support social (famille, enseignants, éducateurs, ...)**

Développer une culture commune de promotion de l'activité physique ; agir avec l'entourage proche des jeunes (familles, enseignants, éducateurs) pour favoriser et soutenir les modifications des comportements

✓ **Son environnement physique et organisationnel**

Permettre aux jeunes d'accéder à des activités physiques variées, attrayantes et sécurisées en termes organisationnel ou d'équipements ; faire en sorte que le choix d'un mode de transport actif dans le quotidien soit plus facile.