

## METTRE EN PRATIQUE LES GRANDES THÉMATIQUES

### Alimentation, image du corps et activité physique

---

#### Ressources et outils

##### Outil « Image du corps »

Cet [outil pédagogique](#) réalisé en 2013 par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Languedoc Roussillon a pour objectif de **sensibiliser** les jeunes de 12 à 25 ans vis-à-vis de **la pression sociale en matière d'image du corps**. L'outil est construit autour de divers supports : un guide, un livret de 30 fiches d'activités abordant les thématiques « Corps en parole », « Corps et sensation en mouvement », « Corps en création » et une boîte à outils.

##### Dispositif « ICAPS »

Le [dispositif](#) « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » (ICAPS) soutenu par Santé publique France s'inscrit dans une démarche visant plusieurs niveaux et types d'actions :

- **changer** les **attitudes** et les **motivations** des jeunes vis-à-vis de l'**activité physique**, par des actions de sensibilisation et par l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales ;
- **favoriser** le **support social** (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) afin qu'il valorise l'activité physique et encourage les jeunes à augmenter leur niveau de pratique ;
- **fournir** des **conditions environnementales** qui favorisent l'activité physique à l'école et en dehors de l'école, pendant les loisirs et dans la vie quotidienne.

Présentation succincte de ce dispositif sous la forme d'une [plaquette](#) de 5 pages.

Pour se former à l'élaboration de projets ICAPS : des [formations](#) proposées par le centre national de déploiement en activité physique et lutte contre la sédentarité (CNDAPS) et un [MOOC](#) proposé par Santé publique France.

##### Outil LIKE YOU

[LIKE YOU](#) est un programme éducatif portant sur **les questions liées au poids, à l'image corporelle et à l'estime de soi** pour des jeunes de 13 à 17 ans. Il a été élaboré par les instances régionales d'éducation et de promotion de la santé des Pays de la Loire et de Nouvelle-Aquitaine et il n'est disponible que dans ces deux régions.

##### Dossier « Activité physique et santé »

Ce [dossier](#), rédigé par le **ministère des Solidarités et de la Santé**, propose des actualités et des ressources sur cette thématique.

##### Dossier « Bouger plus »

Ce [dossier](#) fait partie du site « Manger Bouger » de l'Agence nationale de santé publique, **Santé publique France**. Il contient des informations pratiques et des outils utilisables en classe, par les élèves.

### **Outil Mouv&co**

Le [dispositif Mouv&co](#) est un dispositif pédagogique et ludique à destination des enfants et adolescents (école primaire et collège) pour **promouvoir l'activité physique et les mobilités actives** (marche, vélo...) mais aussi pour sensibiliser ces publics aux rejets polluants des transports et à la sécurité routière. Les outils mis à disposition prennent la forme d'un guide, de fiches thématiques, d'un quiz, d'infographies animées et de plaquettes à télécharger. Pour l'école primaire et pour le collège, les mêmes personnages interviennent : Mirka et Flo.

### **Guide #je mange mieux #je bouge plus**

Ce [guide](#), élaboré par Santé publique France, propose aux adolescents **des clés pour bien manger** en se faisant plaisir et **des conseils pour bouger plus**.

### **Outil « Fourchettes et baskets »**

Le classeur « Fourchettes et Baskets » est un outil, destiné aux professionnels des collèges, pour mettre en œuvre des actions d'éducation pour la santé sur l'alimentation et l'activité physique en direction des jeunes en adoptant une approche globale et positive de la santé. Suite à une évaluation, **cet outil est en cours de refonte** par Santé publique France. Il est proposé de concevoir un nouvel outil numérique plus étoffé sur les aspects activité physique et sédentarité