

# JE BOUGE AVEC LES ATELIERS D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

## ACTIVITE PHYSIQUE

Élément essentiel pour être en bonne santé !

- ✓ Améliore la qualité de vie
- ✓ Limite le stress
- ✓ Limite la prise de poids
- ✓ Améliore la qualité du sommeil
- ✓ (Re) donne confiance en soi
- ✓ Favorise les rencontres
- ✓ Améliore la force musculaire
- ✓ ...

## POURQUOI DES ATELIERS APA ?

Les ateliers d'Activité Physique Adaptée (APA) proposés par l'association Prof'APA et le RéPPOP Aquitaine **aux enfants en situation de surpoids** sont une **première étape dans la pratique d'une activité physique régulière**.

Ils permettent de :

- ◆ Donner ou redonner le goût de l'activité physique par le plaisir de la pratique
- ◆ Favoriser une meilleure perception du corps et améliorer l'estime de soi
- ◆ Favoriser l'échange et développer le lien social au sein d'un groupe
- ◆ Encourager la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique
- ◆ Inciter à la pratique d'activité physique au moins une à plusieurs fois par semaine en plus des ateliers

## LES COMPORTEMENTS SEDENTAIRES

Accompagner votre enfant – adolescent à limiter ses comportements sédentaires en l'invitant à bouger régulièrement : éviter de rester assis ou allongé plus de 2 heures consécutives (hors période de sommeil). Les écrans font partie intégrante de la vie de nos enfants ; mais il est important de les accompagner dans leur utilisation et le temps passé.

**Avant 3 ans** : Jouez, parlez, arrêtez les écrans

**De 3 à 6 ans** : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

**De 6 à 9 ans** : Créez avec les écrans, expliquez Internet

**De 9 à 12 ans** : Apprenez-lui à se protéger, à protéger ses échanges

**Après 12 ans** : Restez disponible, il a encore besoin de vous !

Serge Tisseron -



## LES RECOMMANDATIONS DE L'ANSES !

Moins de 5 ans



**3 heures d'activités spontanées par jour**. Favoriser le plaisir et diversifier les activités (marches, course, sauts, lancers, équilibre,...)

De 6 à 11 ans



**un minimum d'1 heure d'activité** physique d'intensité modérée à élevée par jour. Bouger avec eux ! (aller à l'école à pieds ou en vélo, activités collectives en famille ou entre amis)

De 12 à 17 ans



**1 heure d'activité physique par jour** d'intensité modérée à élevée, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse (gym, danse, jeux de ballon...)

## LES ATELIERS APA, C'EST QUOI ?

- ◆ Des séances de 1h à 1h30 animées par des **enseignants en Activité Physique Adaptée**. Ces **spécialistes en sport-santé** proposent une **pédagogie adaptée** à la pratique d'activités physiques de l'enfant en surpoids. L'enfant est soutenu, **encouragé et valorisé** dans sa pratique, et bénéficie d'un **suivi personnalisé et adapté à ses besoins**.
- ◆ **Des activités variées pour le PLAISIR DE BOUGER** : activités de cible (golf, möllky...), jeux de ballons (volleyball, basket, handball...), jeux de raquettes (tennis, badminton, pelote basque...), activités innovantes (pétéca, ultimate, speedminton) et des journées découvertes (plongées, boxe, rollers...)
- ◆ L'enseignant APA peut aussi vous **accompagner dans la gestion des comportements sédentaires et des temps écran** !



## COMMENT PARTICIPER AUX ATELIERS APA ?

- ◆ Parlez-en à votre médecin  
Ou
- ◆ Contactez Mme Laureline SALAUN (coordinatrice APA du RéPPOP et Prof'APA) au 06 35 60 28 63



En savoir plus  
[www.reppop-aquitaine.org](http://www.reppop-aquitaine.org)



RéPPOP Aquitaine - 33000 Bordeaux - Tél : 05 56 96 00 82