



Bougeons ensemble pour développer la pratique de nos enfants

Vous êtes une collectivité ou une structure de la petite enfance ?

Nous avons besoin de vous pour faire baisser ces chiffres !



depuis 40 ans, les jeunes ont perdu **25%** de leur capacité physique.



95% dépassent les recommandations de 2h d'écrans par jour



58,7% ont réduit leur pratique d'activité physique pendant le premier confinement

source : ONAPS

Depuis plus de 40 ans, le Comité Régional d'Île-de-France de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, oeuvre pour **lutter contre la sédentarité en proposant des activités innovantes** aux enfants de 9 mois à 12 ans. (voir verso)

Top 3 des bienfaits de l'activité physique chez les jeunes

1. Générer des habitus de vie dès le plus jeune âge.
2. Développer le lien social et améliorer l'estime de soi.
3. Favoriser la réussite scolaire.

Recommandations OMS

(Organisation Mondiale de la Santé)

- Pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour d'intensité modérée à soutenue.
- L'activité physique quotidienne d'endurance est recommandée.

Notre offre sportive à l'EPGV



Comment ?

NOUS

- Une offre clé en main.
- Du matériel adapté.
- Des animateurs experts formés par catégorie d'âge.

LOGISTIQUE

- Mise à disposition d'une salle de pratique, d'un lieu extérieur ou d'une cour fermée.

COMMUNICATION

- Mise à disposition d'outils de communication.
- Possibilité de co-financement du projet.

FINANCEMENT

- Communication auprès de votre réseau.
- Financement d'un programme dédié.
- Aide sur un programme ou cours annuel pour les participants de votre secteur.

VOUS



Une séance adaptée pour tous les âges

• ➤ 9 mois - 3 ans : développer leur motricité

Des séances dynamiques qui :

- mettent tout en œuvre pour rendre l'enfant actif.
- créent des **conditions stimulantes et sécurisantes** dans un contexte sécuritaire.
- développent la **motricité fondamentale** de l'enfant. Ici, il **s'amuse par le mouvement** car l'enfant a besoin de **bouger, de découvrir, de rencontrer «l'autre»**.

Exemples d'activités : comptines, parcours d'éveil et de motricité fondamentale, formulettes et jeux dansés, jeux de manipulation, activités corporelles.



• ➤ 3 - 6 ans : développer leur imaginaire

Des activités physiques et sportives diversifiées qui lui permettent de :

- **développer ses habiletés motrices, explorer son environnement, stimuler son imaginaire** et s'engager vis-à-vis de l'autre.
- **encourager son autonomie**. A chaque séance EPGV, nous incluons des jeux sportifs et d'expression se rattachant à des disciplines aussi diverses que la gymnastique, l'expression corporelle, l'acrosport, etc.



Exemples d'activités : Parcours athlétiques, de motricité fondamentale et plus fine, jeux d'équilibre et de vertige, activités qui permettent un début de sociabilisation.

• ➤ 7 - 12 ans : exploiter leurs habiletés

Des activités multisports permettant de :

- **développer le savoir-faire physique** et la motricité générale.
- **explorer toutes les habiletés de base en diversifiant autant que possible**.
- Vivre leurs activités de manière enthousiaste et ludique. Le sport est un **véritable levier social**, un moteur doté d'une **charge affective importante**.



Exemples d'activités : Jeux collectifs d'opposition, de coopération, parcours de découverte, d'orientation, activités gymniques et d'expression, danse, jeux d'adresse.



Découvrez en vidéo l'univers enfant à la FFEPGV.