



Intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité

Utilisant une approche socio écologique, Icaps est une intervention de prévention universelle qui prend en compte 3 niveaux : l'adolescent, son entourage et son environnement physique et organisationnel. L'intervention qui se déroule

en milieu scolaire, ou extrascolaire ou péri-scolaire, a pour objectif de changer les comportements et de stimuler la motivation des enfants et adolescents pour augmenter leur niveau d'activité physique et réduire leur sédentarité.

Projet mené par

Collège Roger Vercel, Dinan

Grandir Ensemble, Réussir Ensemble !

Commune

Dinan (Côtes d'Armor, Bretagne)

Référent et contact

Anne-Sophie Aubrun et Claire Reboux,
anne-sophie.aubrun@ac-rennes.fr
claire.reboux@ac-rennes.fr

Partenaires principaux

- Maison Sport-Santé de Dinan
- Représentants des parents d'élèves

> Actions principales



Les jeunes

- 138 jeunes exposés à au moins une action du projet Icaps
- **50 élèves de 4^e inclus dans le projet**
- Pratique d'activité physique d'entretien mixte et encadré avec 1 h de pratique hebdomadaire sur la pause méridienne
- Pratique d'activité physique et sportive encadrée sur les temps de récréation
- Travail autour des compétences psychosociales en lien avec une pratique d'AP encadrée et une sensibilisation écrans/sédentarité
- Utilisation de podomètres et d'un carnet de suivi lors des vacances scolaires



Le support social

- Événements (jeux du collège, course contre la faim, scène ouverte, journée olympique...) impliquant les parents



L'environnement

- Gratuité de la licence de l'association sportive scolaire
- Mise en place d'un groupe d'activité physique d'entretien mixte (1 h de pratique hebdomadaire)
- Mise en place d'offre d'activité physique et sportive pendant les récréations

Au total, 12 actions mises en place en 2021-2022

Coût* : 4 250 €/an
(financement ARS)

ETP* : moins d'1/10 ETP par an
(2h/mois)

*Le coût et le nombre d'ETP sont donnés à titre indicatifs, ils dépendent de plusieurs facteurs : financements directs et/ou mise à disposition de personnel, d'installation, de matériel ; envergure du projet : nombre et type d'actions, nombre de sites et de jeunes concernés ; temps d'intervention et de coordination.

>> Évaluation

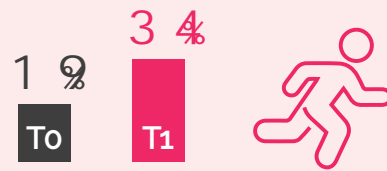
Questionnaires renseignés sur plateforme d'évaluation

pour les 50 jeunes visés
par le projet ICAPS

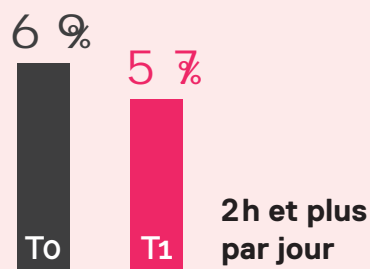
 + 1 h / s e m a i n e

 - 20 mn / j o u r

■ Entre septembre 2020 et juin 2021
Évolution du nombre d'élèves
atteignant la recommandation
d'AP entre T0 et T1 : de 19 à 34%
(augmentation de 15 points)



■ Évolution du pourcentage de jeunes
passant 2h et plus devant un écran
chaque jour entre T0 et T1 (marqueur
du comportement sédentaire)



■ Évolution du pourcentage de jeunes
passant moins de 2 h devant un écran
chaque jour entre T0 et T1
(recommandation)



L'intervention a été reconduite en 2022-2023.