

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

A pied, à vélo, bien dans ma ville, 18/09/2019,
Dijon

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



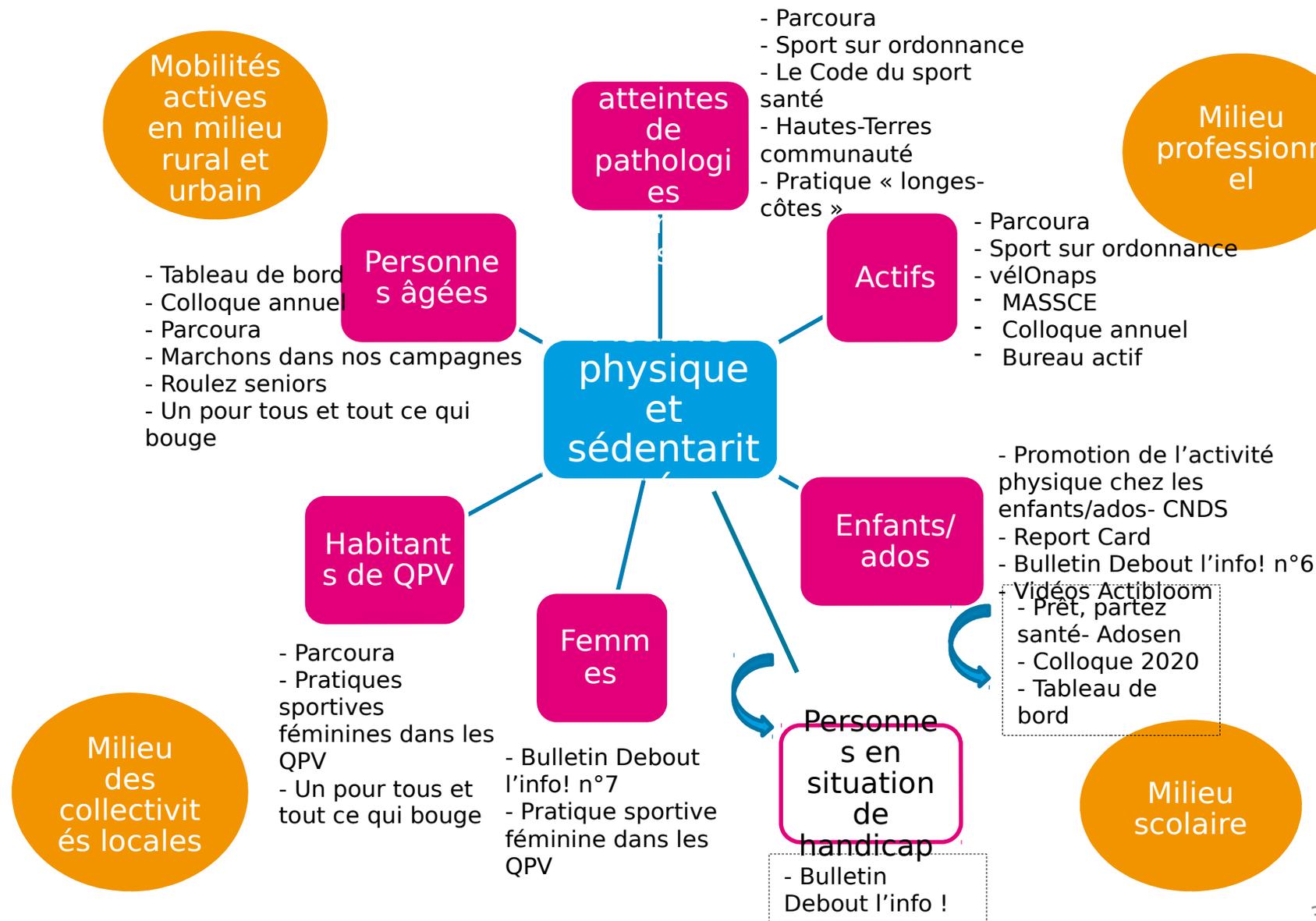
CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



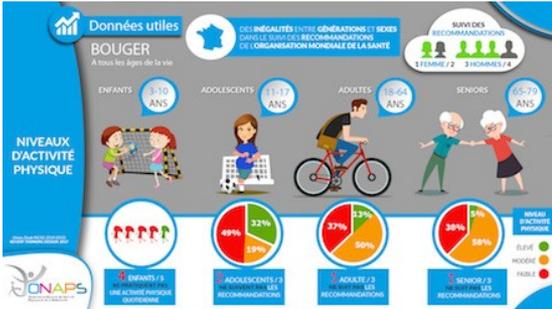
UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concertation

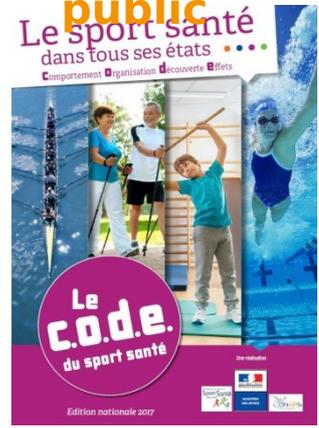




➤ Infographi



➤ Brochure s grand public



➤ Référen ces biblio



Lectures et références bibliographiques



➤ Quizz

Teste tes connaissances sur l'activité physique

- Je fais une activité physique quand ?
 - Je vais à l'école / à l'université / au travail
 - Je fais du sport / de l'exercice
 - Je marche / je cours / je fais du vélo
- Enfants et adolescents, il est conseillé de faire de l'activité physique :
 - Une fois par semaine, au moins 2 heures.
 - Tous les jours, au moins 30 minutes.
 - Tous les jours, au moins 1 heure.
 - Trois fois par semaine, au moins 30 minutes.
- Pour un vrai bénéfice sur ma santé, je dois être très resoufflé ?
 - Oui
 - Non
- Si je fais du sport en club, pas besoin de bouger les autres jours ?
 - Oui
 - Non
- Quelles activités dois-tu limiter ?
 - Jeux vidéo
 - Sports d'équipe
 - Activités de loisir
 - Travail
- Pourquoi est-il recommandé que tu bouges chaque jour ?
 - Pour rester en bonne santé
 - Pour être en forme
 - Pour être heureux
 - Pour être en bonne humeur

www.onaps.fr contact@onaps.fr

➤ Vidéos pédagogiq



➤ Outils

QUESTIONNAIRE Activité physique & Sédentarité

Quelle est la date d'aujourd'hui ?

Quelle est votre date de naissance ?

Quelle est votre profession ?

Quelle est votre activité physique habituelle ?

PARTIE A : ACTIVITÉS AU TRAVAIL

1. Activité physique comment reconnaître l'intensité (selon votre perception) ?

2. Votre travail implique-t-il des tâches répétitives ou régulières ?

3. Vous êtes assis devant un ordinateur pendant votre travail ?

4. Vous êtes debout pendant votre travail ?

5. Vous êtes assis pendant votre travail ?

➤ Poster

Décret sport santé sur ordonnance

Contenu législatif

Article 1. Le décret de ce décret...

Article 2. Le décret de ce décret...

Article 3. Le décret de ce décret...

Article 4. Le décret de ce décret...

Article 5. Le décret de ce décret...

Article 6. Le décret de ce décret...

Article 7. Le décret de ce décret...

Article 8. Le décret de ce décret...

Article 9. Le décret de ce décret...

Article 10. Le décret de ce décret...

Article 11. Le décret de ce décret...

Article 12. Le décret de ce décret...

Article 13. Le décret de ce décret...

Article 14. Le décret de ce décret...

Article 15. Le décret de ce décret...

Article 16. Le décret de ce décret...

Article 17. Le décret de ce décret...

Article 18. Le décret de ce décret...

Article 19. Le décret de ce décret...

Article 20. Le décret de ce décret...

Article 21. Le décret de ce décret...

Article 22. Le décret de ce décret...

Article 23. Le décret de ce décret...

Article 24. Le décret de ce décret...

Article 25. Le décret de ce décret...

Article 26. Le décret de ce décret...

Article 27. Le décret de ce décret...

Article 28. Le décret de ce décret...

Article 29. Le décret de ce décret...

Article 30. Le décret de ce décret...

Article 31. Le décret de ce décret...

Article 32. Le décret de ce décret...

Article 33. Le décret de ce décret...

Article 34. Le décret de ce décret...

Article 35. Le décret de ce décret...

Article 36. Le décret de ce décret...

Article 37. Le décret de ce décret...

Article 38. Le décret de ce décret...

Article 39. Le décret de ce décret...

Article 40. Le décret de ce décret...

Article 41. Le décret de ce décret...

Article 42. Le décret de ce décret...

Article 43. Le décret de ce décret...

Article 44. Le décret de ce décret...

Article 45. Le décret de ce décret...

Article 46. Le décret de ce décret...

Article 47. Le décret de ce décret...

Article 48. Le décret de ce décret...

Article 49. Le décret de ce décret...

Article 50. Le décret de ce décret...

Article 51. Le décret de ce décret...

Article 52. Le décret de ce décret...

Article 53. Le décret de ce décret...

Article 54. Le décret de ce décret...

Article 55. Le décret de ce décret...

Article 56. Le décret de ce décret...

Article 57. Le décret de ce décret...

Article 58. Le décret de ce décret...

Article 59. Le décret de ce décret...

Article 60. Le décret de ce décret...

Article 61. Le décret de ce décret...

Article 62. Le décret de ce décret...

Article 63. Le décret de ce décret...

Article 64. Le décret de ce décret...

Article 65. Le décret de ce décret...

Article 66. Le décret de ce décret...

Article 67. Le décret de ce décret...

Article 68. Le décret de ce décret...

Article 69. Le décret de ce décret...

Article 70. Le décret de ce décret...

Article 71. Le décret de ce décret...

Article 72. Le décret de ce décret...

Article 73. Le décret de ce décret...

Article 74. Le décret de ce décret...

Article 75. Le décret de ce décret...

Article 76. Le décret de ce décret...

Article 77. Le décret de ce décret...

Article 78. Le décret de ce décret...

Article 79. Le décret de ce décret...

Article 80. Le décret de ce décret...

Article 81. Le décret de ce décret...

Article 82. Le décret de ce décret...

Article 83. Le décret de ce décret...

Article 84. Le décret de ce décret...

Article 85. Le décret de ce décret...

Article 86. Le décret de ce décret...

Article 87. Le décret de ce décret...

Article 88. Le décret de ce décret...

Article 89. Le décret de ce décret...

Article 90. Le décret de ce décret...

Article 91. Le décret de ce décret...

Article 92. Le décret de ce décret...

Article 93. Le décret de ce décret...

Article 94. Le décret de ce décret...

Article 95. Le décret de ce décret...

Article 96. Le décret de ce décret...

Article 97. Le décret de ce décret...

Article 98. Le décret de ce décret...

Article 99. Le décret de ce décret...

Article 100. Le décret de ce décret...

➤ Nudge

1,7 kcal dépensés pour 10 marches montées

Temps d'attente = 0 sec
Anxiété non souhaitée = 0

5 minutes d'escaliers = 10 minutes de footing

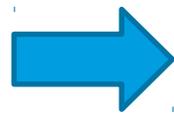
0,3-0,6 kg/j d'émission de CO2 en moins

Renforce ton cœur, tes muscles et tes os

1 kcal dépensés pour 20 marches descendues

Brûle des calories, pas de l'électricité

Prends les escaliers



RECENSER ET ANALYSER

- **Tableaux de bord sur l'AP et la sédentarité** (population générale, personnes âgées, actifs en cours)
- **Report Card sur l'AP des enfants** (indicateurs comparatifs et évolutifs)

SUIVRE ET ÉVALUER

- **Activité physique sur prescription** : État des lieux national
- **Politiques locales sur les mobilités actives** : étude **PARCOURA (CAM et Valence)**
- **Enfants/ados obèses** : projets CNDS
- **Personnes âgées** : **Marchons dans nos**

PROPOSER ET/OU RÉALISER

- **Travaux de recherche** (en lien avec l'UCA)
 - **Étude VélOnaps (VAE)**
 - Effets cognitifs bureau actif
- **Actions de terrain**
 - **Roulez seniors!, VAE**
- **Conception d'outils**
 - infographies, quizz, nudges, vidéos pédagogiques
 - c.o.d.e. du sport santé
 - questionnaires sur AP/sédentarité
 - **Motiv'Air (favoriser politiques marche et vélo, bénéfiques sanitaires et**

APPROFONDIR CONNAISSANCES

- **Colloque annuel** (sédentarité, seniors, actifs, enfants 3-10 ans en prévision)
- **Bulletin « Debout l'info ! »** (actifs, femmes enceintes, milieu scolaire, sommeil, thermalisme ...)
- **Un pour tous et tout ce qui**

COMMUNIQUER

- **Newsletter trimestrielle** (interview, éditoriaux, actualités)
- **Site internet** www.onaps.fr
- **Twitter**
- **Facebook**
- **Brèves en lien avec l'actualité**
- **Communications écrites et orales**
- **Université d'été de**

Merci de votre attention

www.onaps.fr

[@onaps_officiel](#)

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concentration