



## 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<sup>e</sup> 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.

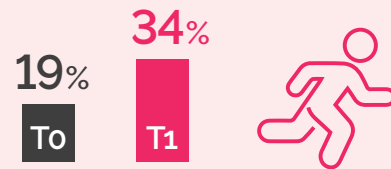
## >> Évaluation

Questionnaires renseignés sur plateforme d'évaluation

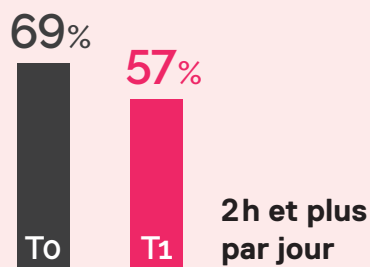
pour les 50 jeunes visés  
par le projet ICAPS



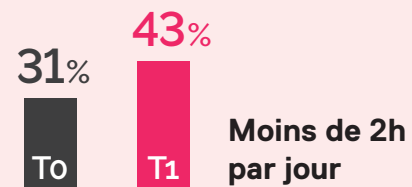
■ Entre septembre 2020 et juin 2021  
Évolution du nombre d'élèves  
atteignant la recommandation  
d'AP entre T0 et T1 : de 19 à 34%  
(augmentation de 15 points)



■ 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.