



METTRE EN PRATIQUE LES GRANDES THÉMATIQUES

FOCUS POUR LE THÈME « ALIMENTATION, IMAGE DU CORPS
ET ACTIVITÉ PHYSIQUE »

RESSOURCES ET OUTILS

■ OUTIL « IMAGE DU CORPS »

Cet [outil pédagogique](#) réalisé en 2013 par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Languedoc Roussillon a pour objectif de **sensibiliser** les jeunes de 12 à 25 ans vis-à-vis de **la pression sociale en matière d'image du corps**. L'outil est construit autour de divers supports : un guide, un livret de 30 fiches d'activités abordant les thématiques « Corps en parole », « Corps et sensation en mouvement », « Corps en création » et une boîte à outils.

■ DISPOSITIF « ICAPS »

Le [dispositif](#) « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » (ICAPS) soutenu par Santé publique France s'inscrit dans une démarche visant plusieurs niveaux et types d'actions :

- **changer** les **attitudes** et les **motivations** des jeunes vis-à-vis de l'**activité physique**, par des actions de sensibilisation et par l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales;
- **favoriser** le **support social** (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) afin qu'il valorise l'activité physique et encourage les jeunes à augmenter leur niveau de pratique;
- **fournir** des **conditions environnementales** qui favorisent l'activité physique à l'école et en dehors de l'école, pendant les loisirs et dans la vie quotidienne.

Présentation succincte de ce dispositif sous la forme d'une [plaquette](#) de 5 pages.

Pour se former à l'élaboration de projets ICAPS : des [formations](#) proposées par le centre national de **déploiement en** activité physique et lutte contre la **sédentarité** (CN-DAPS) et un [MOOC](#) proposé par Santé publique France.

■ OUTIL LIKE YOU

[LIKE YOU](#) est un programme éducatif portant sur **les questions liées au poids, à l'image corporelle et à l'estime de soi** pour des jeunes de 13 à 17 ans. Il a été élaboré par les instances régionales d'éducation et de promotion de la santé des Pays de la Loire et de Nouvelle-Aquitaine et il n'est disponible que dans ces deux régions.

■ DOSSIER « BOUGER PLUS »

Ce [dossier](#) fait partie du site « Manger Bouger » de l'Agence nationale de santé publique, **Santé publique France**. Il contient des informations pratiques et des outils utilisables en classe, par les élèves.

■ OUTIL MOUV&CO

Le [dispositif Mouv&co](#) est un dispositif pédagogique et ludique à destination des enfants et adolescents (école primaire et collège) pour **promouvoir l'activité physique et les mobilités actives** (marche, vélo...) mais aussi pour sensibiliser ces publics aux rejets polluants des transports et à la sécurité routière. Les outils mis à disposition prennent la forme d'un guide, de fiches thématiques, d'un quiz, d'infographies animées et de plaquettes à télécharger. Pour l'école primaire et pour le collège, les mêmes personnages interviennent : Mirka et Flo.

