



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

BOUGE ET CRÉE SANS ÉCRANS

Ecrans, santé & Jeunesse : tissons
des solutions

Nicole Rubitschon et Thibaut Matti



addic-
tion



alimen-
tation



éducation
numérique



mouve-
ment



santé
psy



vih
ist

LE PROGRAMME D'ACTION CANTONAL «AGIR POUR SA SANTÉ»

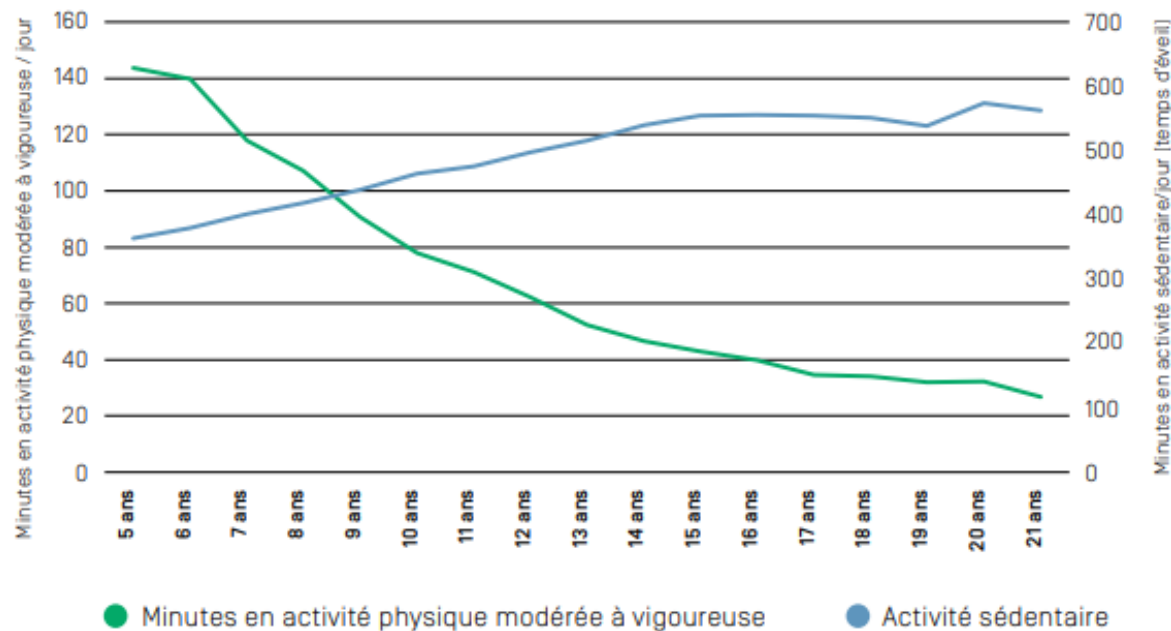
PROMOTION SANTÉ VALAIS – DOMAINE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ



UNE HEURE DE PLUS PAR JOUR DEVANT LES ÉCRANS EN 10 ANS

Fig. 3 Comportement en matière d'activité physique selon l'âge

L'activité physique a diminué avec l'âge et l'activité sédentaire a augmenté avec l'âge.



Etude SOPHYA (2022)

- 10 écrans en moyenne par foyer !
- L'utilisation des écrans contribue, directement ou indirectement, selon une relation dose-effet, aux déficits de sommeil, à la sédentarité et au manque d'activité physique

Enfants et écrans - A la recherche du temps perdu (2024)



BOUGER RESTE L'ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE DES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Étude JAMES 2022

Activités de loisirs préférées



Illustration 5: Activités de loisirs préférées avec des ami-e-s

- Bien qu'en forme, la « patate de canapé active » est sédentaire
- Les enfants et adolescents sont de plus en plus polysportifs !
- Souhait de plus d'activité physique pour les enfants et jeunes
- Le plaisir, la santé et le bien-être plus important que la performance

LE MOUVEMENT PAS QU'UNE QUESTION ACTIVITÉ PHYSIQUE

DES IDÉES QUI DYNAMISE

1. La respiration :

Dans une position confortable, tendez votre main gauche devant vous, doigts écartés et placez l'index de votre main droite au bas de votre pouce gauche.

Inspirez profondément par le nez en suivant le contour extérieur de votre pouce gauche avec votre index droit. Montez jusqu'au bout du pouce.
Expirez par la bouche en redescendant avec votre doigt le long de l'autre côté du pouce

Continuez de cette façon pour chaque doigt

2. Le rugissement du Lion :

A genou ou accroupi, mains posées sur les genoux.

Inspirez profondément par le nez.

Expirez par la bouche, en tirant la langue et en ouvrant grand les yeux, tout en faisant un bruit fort (comme un rugissement).

3. Luc-ky-luk :

Les participants se mettent en cercle, en position debout, avec une bonne distance entre eux.

Chacun doit être détendu, pieds bien ancrés au sol, respirant profondément pour se recentrer avant de commencer.

Une personne commence en pointant un autre participant du cercle avec les deux mains comme s'il "tirait" et crie "Luc-ky!".

La personne visée doit immédiatement s'accroupir pour "esquiver" la balle. Si elle réagit à temps, les deux personnes voisines doivent alors rapidement se tourner l'une vers l'autre et crier "Luk!"



LE MOUVEMENT PAS QU'UNE QUESTION ACTIVITÉ PHYSIQUE

DES IDÉES QUI RECENTRE

1. Localiser le bruit :

Debout ou assis, les yeux fermés. Encouragez-les à se détendre, à relâcher les épaules et à prendre quelques respirations profondes pour se centrer. Attentif, sans anticiper, et de se fier à leur écoute sans ouvrir les yeux.

Une personne dans le groupe qui deviendra le "bruiteur". Cette personne se déplace silencieusement dans la salle, et à un moment donné, elle fait un bruit spécifique. Les autres participants, les yeux fermés, écoutent attentivement le bruit et doivent pointer avec leur main la direction d'où il provient, sans parler.

2. Voyage sensoriel :

Dans une position confortable les yeux fermés pour mieux se concentrer sur leurs autres sens.

Distribuez une odeur et demandez aux participants de prendre une grande inspiration, de sentir l'odeur et de noter leurs premières impressions.

Proposez aux participants de laisser leur esprit vagabonder et de penser à la première image, sensation ou souvenir qui leur vient à l'esprit en sentant cette odeur.

3. Dessiner c'est gagné :

Par deux, un membre du duo se tient dos à son partenaire et ferme les yeux pour mieux se concentrer sur les sensations. L'autre personne se place derrière et utilise ses doigts ou un objet pointu pour dessiner sur le dos de son partenaire.

La personne qui reçoit le dessin doit rester calme et concentrée pour ressentir les mouvements et essayer de deviner ce que son partenaire dessine.

Le dessinateur choisit une forme simple, une lettre, un chiffre, ou un symbole. Il dessine lentement avec son doigt sur le dos de son partenaire. La personne qui reçoit le dessin essaie de deviner ce qui a été dessiné en se fiant uniquement aux sensations.





STAPELSTEINE

Promouvoir les enfants dans leur indépendance, dans l'apprentissage holistique, dans leurs compétences sociales, dans leur concentration et leur persévérance ainsi que leur créativité.



CORDES

Explorez des jeux et activités autour des cordes : grimpez, tissez ou créez des parcours. Une manière ludique et sportive de développer la motricité et la créativité des enfants.



CONSTRUCTION

Les jeux de construction permettent également de stimuler la résolution de problèmes et l'imagination en encourageant les enfants à inventer leurs propres projets et à collaborer avec leurs amis pour bâtir ensemble.



CRÉATIVITÉ

Libérez l'imagination de vos enfants à travers des activités manuelles et artistiques. Peindre, dessiner, créer... tout est possible pour stimuler leur créativité et leur expression personnelle.



LIENS UTILES

- Ours dans la Brousse: <https://editions-sarbacane.com/albums/des-ours-dans-la-brousse>
- HEP Zurich : <https://www.spielenplus.ch/>
- Stapelsteine : <https://stapelstein.de/fr>
- Bain de livres : <https://baindelivres.ch/le-plouf/>
- L'école Bouge : <https://www.schulebewegt.ch/fr>
- Mobilesport : <https://www.mobilesport.ch/fr/>
- Mini-film Namuk : <https://youtu.be/i4QigbaZ864?si=wUqBHzReGYdF8JFS>
- Construction : [Naef](#)
- [Bonbond](#)





Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

**MERCI POUR
VOTRE ATTENTION**



THIBAUT.MATTI@PSVALAIS.CH
NICOLE.RUBITSCHON@PSVALAIS.CH



WWW.PSVALAIS.CH/MOUVEMENT



addic-
tion



alimen-
tation



éducation
numérique



mouve-
ment



santé
psy



vih
ist