

Opérer des enfants, venir en aide aux plus vulnérables,
former des équipes médicales, construire des hôpitaux...
En choisissant de vous engager à nos côtés, vous agissez
pour la pérennité de nos actions.



Ensemble, sauvons des enfants

LEGS • DONATIONS • ASSURANCES-VIE
UN INVESTISSEMENT POUR LA VIE

La Chaîne de l'Espoir est habilitée à recevoir Legs, Donations et Assurances-vie

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE

À retourner sous enveloppe affranchie à ANNICK FLEURY - La Chaîne de l'Espoir - 56, rue des Morillons - CS 17938 - 75730 Paris Cedex 15

- ☐ Je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement de ma part votre brochure d'information.
- ☐ Je souhaite être contacté(e) par votre responsable legs.

Votre contact : Annick Fleury
tél : 01 44 12 66 80
e-mail : afleury@chainedelespoir.org



□ Mme □ M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal : Tél. :

E-mail :@.....

Loi informatique et liberté du 6 janvier 1978 : Vous avez un droit d'accès et de rectification de l'information vous concernant. Pour l'exercer, il vous suffit de contacter La Chaîne de l'Espoir.

www.chainedelespoir.org



**BIEN DANS
SON CORPS
BIEN DANS
SA TÊTE**



Fédération Française de Cardiologie



TOUS EN TENUE DE SPORT

Cette semaine des Apel 2023 aura comme un avant-goût de Jeux Olympiques. Il ne s'agit pas de faire de chacun un champion prêt à concourir aux JO de Paris en juillet 2024, mais de tous nous inciter à nous bouger car nos capacités pulmonaires et cardio respiratoires ont fortement baissé dans l'espace d'une génération. Cette semaine des Apel est une proposition que notre mouvement fait à l'ensemble de la communauté éducative. Nous soutenons une éducation intégrale qui prend en compte les différentes dimensions de la personne et la dimension physique est importante car elle contribue au bien-être global de chacun. Nous vivons à une époque où la sédentarité est en hausse et où la technologie nous amène plutôt à utiliser les parties du corps nous permettant de manipuler joystick, souris ou écran tactile, plus que nos mollets ou nos biceps.

Alors, nous nous boudent pendant cette semaine des Apel. Mais celle-ci n'est pas la dernière. Elle sera réussie car si elle est un point de départ pour de nouvelles pratiques sportives et autres actions sportives, que ce soit à l'école ou en famille, pour donner à chacun le goût d'une balade à vélo, d'une randonnée, d'un jogging en famille dont on reviendra avec quelques courbatures passagères, mais heureux de ce temps partagé.

Enfilons notre tenue de sport, nos chaussures de rando ou vérifions les pneus de notre vélo et soyons prêts pour cette semaine des Apel.

Gilles Demarquet, président national de l'Apel
Vincent Goutines, vice-président national de l'Apel



**EN SUPPLÉMENT,
UN GUIDE À LIRE EN FAMILLE.
À DÉTACHER ET À CONSERVER.**



**BONNE
LECTURE**

EN FAMILLE, BOUGEONS-NOUS !



ENTRETIEN AVEC
LE PROFESSEUR ALAIN FURBER
CHEF DU SERVICE DE CARDIOLOGIE
DU CHU D'ANGERS
ET PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CARDIOLOGIE (FFC).

Pourquoi est-il essentiel d'avoir une activité physique régulière ? Tout d'abord pour améliorer les capacités cardio-vasculaires et respiratoires des enfants et diminuer ainsi le risque de maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte. Pour éviter également le développement de l'obésité chez l'enfant, notamment par la diminution du nombre d'adipocytes (cellules stockant les graisses). L'obésité augmente le risque d'avoir des maladies cardio-vasculaires, du diabète...

Quels objectifs réalisables peut-on se fixer en famille ? L'objectif est de favoriser une activité physique au quotidien et, quand c'est possible, d'encourager une activité sportive en loisir. Le ministère de la Santé et de la Prévention préconise 2h30 d'activité physique par semaine, soit 30 minutes sur 5 jours en évitant d'avoir 2 jours consécutifs d'inactivité. La FFC est plus ambitieuse, et invite à tendre vers 60 minutes par jour et 2 heures d'activité sportive par semaine.

Comment caler cela dans l'emploi du temps de la famille ? On peut commencer par sortir de chez soi avec les enfants. On voit bien que dès que les enfants sont à l'extérieur, ils bougent ! Les parents doivent montrer l'exemple : une sortie en vélo, une balade le week-end... L'idéal est de faire une sortie en famille le samedi et le dimanche, une promenade sacralisée et régulière, car c'est cette régularité qui va créer une habitude chez les enfants et avoir des effets positifs sur leur santé.



IDÉE REÇUE N°1

NE PAS FAIRE DE SPORT, CE N'EST PAS SI GRAVE.

➔ Face au constat de syndrome anxiodépressif chez les enfants et les adolescents, accentué par la période de Covid, il a été démontré que la pratique régulière d'une activité physique diminuait ces symptômes et améliorerait la quantité et la qualité du sommeil.

IDÉE REÇUE N°2

MIEUX VAUT PRIVILÉGIER LES ETUDES.

➔ La pratique d'une activité physique régulière, voire d'un sport, est un facteur efficace et bénéfique pour la concentration et l'attention, améliorant ainsi les résultats scolaires. À titre d'exemple, les jeunes qui réussissent en classe prépa sont souvent des sportifs.

IDÉE REÇUE N°3

LE SPORT PEUT RETARDER LA CROISSANCE.

➔ Une pratique du sport à très haut niveau peut avoir des effets sur le corps, mais pas une activité physique régulière telle que préconisée par la FFC. De plus, l'activité physique favorise l'entrée du calcium dans les os.

© DR / ISTOCK

À L'ÉCOLE, FAIRE DU SPORT

LES JEUNES PEUVENT PROGRESSER EN PEU DE TEMPS

« À la rentrée 2022, les 6^e ont réalisé un test d'effort physique (expérimentation du professeur Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes) : courir vingt minutes sans s'arrêter, sans objectif de distance à parcourir. 50 % des élèves réussissent le test. Certains vont deux fois plus vite que d'autres. Sept semaines plus tard, à la veille des vacances de la Toussaint, après deux entraînements hebdomadaires, 100 % des élèves réussissent le test. L'un des apprentissages a été l'adaptation à l'effort. La majorité a trouvé le test difficile au début, puis 80 % l'ont qualifié de correct après trois semaines, et la majorité le disait trop facile à la fin. Autre enjeu, l'éducation alimentaire, avec des enfants de 10-12 ans qui ont du diabète ou sont en surpoids. Les parents payent pour une réussite intellectuelle mais leurs placards sont remplis de cochonneries ! C'est un discours agressif, mais auquel les parents sont réceptifs et qui donne lieu à des débats constructifs. Capacité physique, alimentation, avenir professionnel, enjeux de société... Il faut jouer sur plusieurs registres pour faire grandir les jeunes. »

BERTRAND TRANCHANT
DIRECTEUR DE L'UGSEL (UNION GÉNÉRALE SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT LIBRE) HAUTS-DE-FRANCE ET PROFESSEUR D'EPS AU COLLÈGE SAINTE-IDE, À LENS

DE L'ÉCOLE À LA FAMILLE, PASSONS LE TÊMOIN

« Sauter, éviter, ramper, courir, pédaler, escalader, nager... les enfants, de la petite section à la primaire, ont perdu en motricité pure. Des actions telles que les Olympiques pour les maternelles ou Savoir rouler à vélo (SRV) pour les primaires, permettent de pratiquer des activités physiques fondamentales. S'il est important d'agir au niveau de l'école, il est essentiel que les parents prennent le relais à la maison. Ainsi, lors du challenge familles « Tous à vélo avec l'Ugssel », l'activité commence à l'école et les kilomètres faits en famille comptent pour la classe et l'école de l'enfant. Lors des Olympiques, parents et enfants découvrent du matériel de sport innovant, facile à utiliser à la maison et sans risque. Un lien solide entre l'Ugssel, l'Apel et l'établissement, facilite la concrétisation de tous ces projets autour du sport. »

JULIEN MICHELET
DIRECTEUR TERRITORIAL DE L'UGSEL GRAND EST ET DE L'UGSEL DE LA MARNE



FAIRE AIMER LE SPORT AUX ENFANTS

« Les 26 et 27 mai 2023, l'Apel du Rhône et l'Ugssel Rhône-Métropole de Lyon animeront la « Fête de la santé et du sport », à Lyon. Deux jours en plein air pour donner aux élèves du CP à la 6^e des établissements d'enseignement catholique du Rhône le goût du sport et de l'activité physique. Les comités sportifs locaux permettront aux enfants de découvrir une grande diversité de sports : rugby, basket, volley, foot, course à pied, golf, badminton, tennis de table... en ateliers ou en olympiades (compétitions). L'occasion pour les enfants de tester des activités sportives pour les mettre ou remettre sur le chemin d'une pratique régulière d'un sport qu'ils aiment. Là est tout l'enjeu de cette grande fête ! »

BAPTISTE GOTT
SALARIÉ DE LA PEL DURRHÔNE

DÉCOUVREZ LES PARCOURS DU CŒUR

Proposés dans de très nombreuses villes, partout en France, les parcours du cœur sont une initiative de la FFC, en partenariat avec les municipalités et les associations sportives. Le Parcours du cœur scolaire comprend une épreuve d'activité physique et propose des stands de prévention. Sur le même modèle, des Parcours du cœur famille et Parcours du cœur entreprise ont été développés pour sensibiliser à l'importance de la pratique d'une activité physique pour tous.

POUR ALLER PLUS LOIN

- <https://www.fedecardio.org/> Découvrir entre autres le Guide l'observatoire du cœur des jeunes > Publications > Observatoires du cœur
 - <https://www.ugssel.org/>
- L'Ugssel nationale a mis à disposition des écoles de l'enseignement catholique depuis le début de l'année 2023, un guide de la semaine Ugssel des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APO).



PROFOS RECUILLIS PAR VALÉRIE FONTESPIS-LOSTE



IL EST GRAND TEMPS D'AGIR

En quarante ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leurs capacités cardio-vasculaires et de leurs capacités physiques.

En cause, entre autres, des problèmes de surpoids (obésité) et une diminution des capacités musculaires.

C'est autour de 20-21 ans que les capacités cardio-vasculaires sont maximales. Ensuite, elles diminuent avec l'âge. Donc plus les capacités sont élevées à cet âge-là, mieux c'est. Et cela augmente les chances d'avoir plus d'autonomie à 80 ans.

Moins de 4 enfants sur 10 se rendent à pied à la maternelle ou à l'école primaire.

La grande majorité d'entre eux y va en voiture. Pourtant, l'école est souvent proche de la maison. En effet, près de 45 % des jeunes vivent à moins de 2 km de leur établissement scolaire.

Avec une organisation différente, il serait souvent envisageable d'accompagner les enfants à l'école à pied, en vélo ou en trottinette (en évitant la trottinette électrique).

Les parents ont un rôle essentiel à jouer

Les parents doivent éduquer leurs enfants à bouger, leur donner le goût de l'activité physique et du sport.

On peut avoir une activité physique sans pour autant faire du sport : activité de travail, d'école, de déplacement, de loisirs, de tâches domestiques...

Un adolescent de 15 ans sur deux a déjà fumé.

Or, la nicotine crée une dépendance en très peu de temps. À cet âge, les artères, en cours de développement, sont plus sensibles au tabac. Donc plus on fume tôt, plus on aura de problèmes cardio-vasculaires.

© ISTOCK

AVEC L'APEL

ORIENTATION JE FILME LE MÉTIER QUI ME PLAÎT

Des élèves de l'ensemble scolaire Fénélon-La Trinité, à Lyon, participent au concours Je filme le métier qui me plaît. Récit d'une expérience enrichissante. PAR VALÉRIE FONTESPIS-LOSTE

LA QUESTION DE L'ORIENTATION

est centrale à partir du collège. Quel métier choisir ? Comment savoir s'il me plaît ? En prenant le temps et les moyens de s'informer et en filmant des professionnels. Le concours « Je filme le métier qui me plaît » est un projet pour des jeunes, dès la 5^e, qui les aide à découvrir les métiers de manière différente. « Je prône l'éducation vers le choix professionnel et l'orientation plaisir », souligne Annick Meyer, trésorière de l'Apel de l'établissement et référente accompagnement à l'orientation à l'Apel du Rhône. C'est ce qui l'a motivée à monter deux projets, en 2018 et 2020, avec des jeunes, dans le cadre de ce concours. « C'est un moyen pédagogique de les amener à appréhender l'orientation autrement et à rencontrer des professionnels. »

UNE OCCASION EN OR

Annick se lance dans le projet avec des parents d'élèves et un groupe de collégiens et de lycéens. Deux règles essentielles dans un projet de groupe : se mettre d'accord et se partager les tâches. D'abord, le choix du métier à filmer. La première année, il s'agissait du métier de technicien de bureau d'études dans le nucléaire, et la deuxième année du métier d'architecte. « Ce concours est un



Cérémonie de remise des prix du concours Je filme le métier qui me plaît.

FOCUS

JE FILME LE MÉTIER QUI ME PLAÎT est un concours vidéo pédagogique dont l'Apel nationale est partenaire. Il a été inventé par leCanalDesMetiers.tv et il est

coorganisé par Euro-France Association et par Euro-France Médias, sous le haut patronage du ministère de l'Éducation nationale. Retrouvez toutes les vidéos sur parcoursmetiers.tv

support très intéressant pour développer de nombreuses compétences : se respecter, poser une problématique, rédiger un script d'entretien avec le professionnel, écrire une histoire et un scénario pour faire un vrai film, maîtriser les outils de bureautique comme Teams ou un Drive, parler avec des adultes, filmer. L'important est que chaque jeune soit responsable d'une partie du projet. »

L'adulte joue un rôle essentiel pour coordonner, rassurer, encourager, valoriser, susciter la créativité, faire progresser et s'assurer du respect des délais. La partie la plus technique étant celle du montage,

un parent de l'Apel est venu prêter main forte. Annick s'est également investie dans la communication pour faire connaître la vidéo et faire voter le public. Les forces de ce concours sont l'implication des entreprises partenaires, l'assistance par l'équipe organisatrice du concours (dotation en matériel, tutoriels, conseils...) et le soin porté à la cérémonie de remise des prix, qui valorise tous les projets sélectionnés. L'un des deux projets a été couronné par un Clap de bronze. Ce concours est une occasion en or pour des jeunes qui en ressortent grandis. ✪

SERVICE INFORMATION ET CONSEIL AUX FAMILLES (ICF)

Le service information et conseil aux familles, présent dans la plupart des Apel académiques et départementales, accompagne tous les parents gratuitement dans leur mission de premier éducateur de leur enfant. L'école inclusive, l'orientation/le rapprochement entre l'école et le monde professionnel et les réflexions éducatives sont au cœur de son action, grâce à des réseaux de bénévoles engagés, jusque dans les établissements. Contactez votre Apel et l'ICF sur apel.fr/contacter-une-apel.html

