



LA SANTÉ PHYSIQUE - ÊTRE ACTIF

Au contact de la nature, les occasions ne manquent pas de bouger, courir, sauter, grimper... Les multiples activités qu'elle nous propose nous permettent d'être actif, de développer tout notre potentiel physique et de prévenir les problèmes liés à la sédentarité. La conversion écologique nous rappelle que tout est lié dans l'humain.

82 % des 3-10 ans ont une activité physique et sportive à l'école et les deux tiers ont une pratique sportive encadrée en dehors de l'école.

Chez les 11-14 ans, 39 % pratiquent une activité physique au moins modérée chaque jour (30 % des filles et 45 % des garçons).

Chez les 15-17 ans, cette proportion s'élève à 71 %, mais seulement 19 % des filles et 42 % des garçons de cette tranche d'âge ont un niveau d'activité physique élevé.

Source : Étude nationale nutrition santé 2006

ACTIVITÉS D'ANNÉE

Organiser un grand tournoi sportif mélangeant différents sports pour que tout le monde se sente à l'aise avec d'autres associations scouts, d'autres associations de jeunesse, des clubs sportifs ou encore des jeunes de votre quartier, pour à la fois faire découvrir le scoutisme plus largement, mais aussi pour créer du lien entre les jeunes d'une même ville ou d'un même quartier.

Créer un événement convivial permettant la rencontre et le partage autour du sport. Cela peut être sur une après-midi, une journée voire un week-end entier, en unité, en groupe ou avec des intervenants extérieurs. Vous avez champs libre pour faire ce que bon vous semble.

ACTIVITÉS DE CAMP

Vivre une activité sportive de pleine nature avec des professionnels, comme de la randonnée en montagne, du canyoning, du kayak, du trail, un trek, de l'observation d'animaux sauvages, etc. Ces activités permettent de découvrir un espace naturel par la pratique sportive. S'assurer que l'organisme prenne en compte les enjeux de protection de la biodiversité locale, ce qui lie deux éléments essentiels de la santé, mentale comme physique.

Attention à bien vous assurer que l'organisme prenne bien en compte les enjeux de protection de la biodiversité locale. Si besoin, se rapprocher d'un organisme spécialisé dans ce domaine, comme Noé, pour être sûr des conditions d'existence de l'activité.

« Heureux dans la simplicité, quittant le confort des habitudes, ils découvrent par leurs mains, que le bois, l'eau, la terre, la pierre sont précieux et fragiles. »
Projet éducatif, axe HALP

POINT D'ATTENTION

Lors d'activités physiques, de nombreux gestes de prévention doivent être mis en place pour permettre à l'activité de se dérouler dans de bonnes conditions : eau à disposition, trousse à pharmacie, consignes de sécurité, etc.





SANTÉ

ODD



LES PARTENAIRES POSSIBLES

Le ministère chargé des sports



Le ministère chargé des sports propose de nombreux événements, activités et conseils pour pratiquer des activités sportives sans problème

Réseau santé des SGDF



Le réseau santé des SGDF regroupe des bénévoles qui ont pour objectif de promouvoir la bonne santé, sous tous ses angles, au sein du mouvement

Les clubs sportifs et handisportifs

Les clubs sportifs et handisportifs et les associations de jeunesse locaux permettent de découvrir des sports inconnus et de partager des moments de découverte et de convivialité

SOUTIENS SUR CE THÈME

Si tu es jeune

- Tes chefs et cheftaines
- Le ou la responsable sanitaire de ton groupe

Si tu es éducateur - éducatrice

- Le ou la responsable sanitaire de ton groupe ou de ton territoire
- Les responsables de ton groupe ou de ton territoire

OUTILS SCOUTS & GUIDES DE FRANCE

Le livre *Animer dehors* permet aux formateurs BAFA - BAFD de donner des pistes pour redécouvrir la nature au travers de jeux

La santé va souvent de paire avec l'alimentation, alors n'hésitez pas à lier les [fiches Alimentation](#) du kit conversion écologique avec celles-ci

Le réseau santé a mis en place [des fiches d'aide pour le responsable sanitaire](#), pour des problèmes sanitaires qui peuvent notamment arriver durant des activités sportives

[De nombreuses fiches](#) existent aussi pour faire des activités sportives dans la nature, à retrouver sur le site des SGDF

«(Une étude de l'impact sur l'environnement) doit être en lien avec l'analyse des conditions de travail et l'analyse des effets possibles, entre autres, sur la santé physique et mentale des personnes.»

Laudato si', § 183



© Pierrick Lenoir



Scouts et Guides de France
Immeuble Le Baudran Bâtiment D
21-37 rue de Stalingrad
CS 50520 - 94741 Arcueil cedex
Tél : 01 44 52 37 37



Mouvement de jeunesse et d'éducation populaire catholique ouvert à tous, sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance. Association de loi 1901 reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir dons et legs.