



GOVERNEMENT

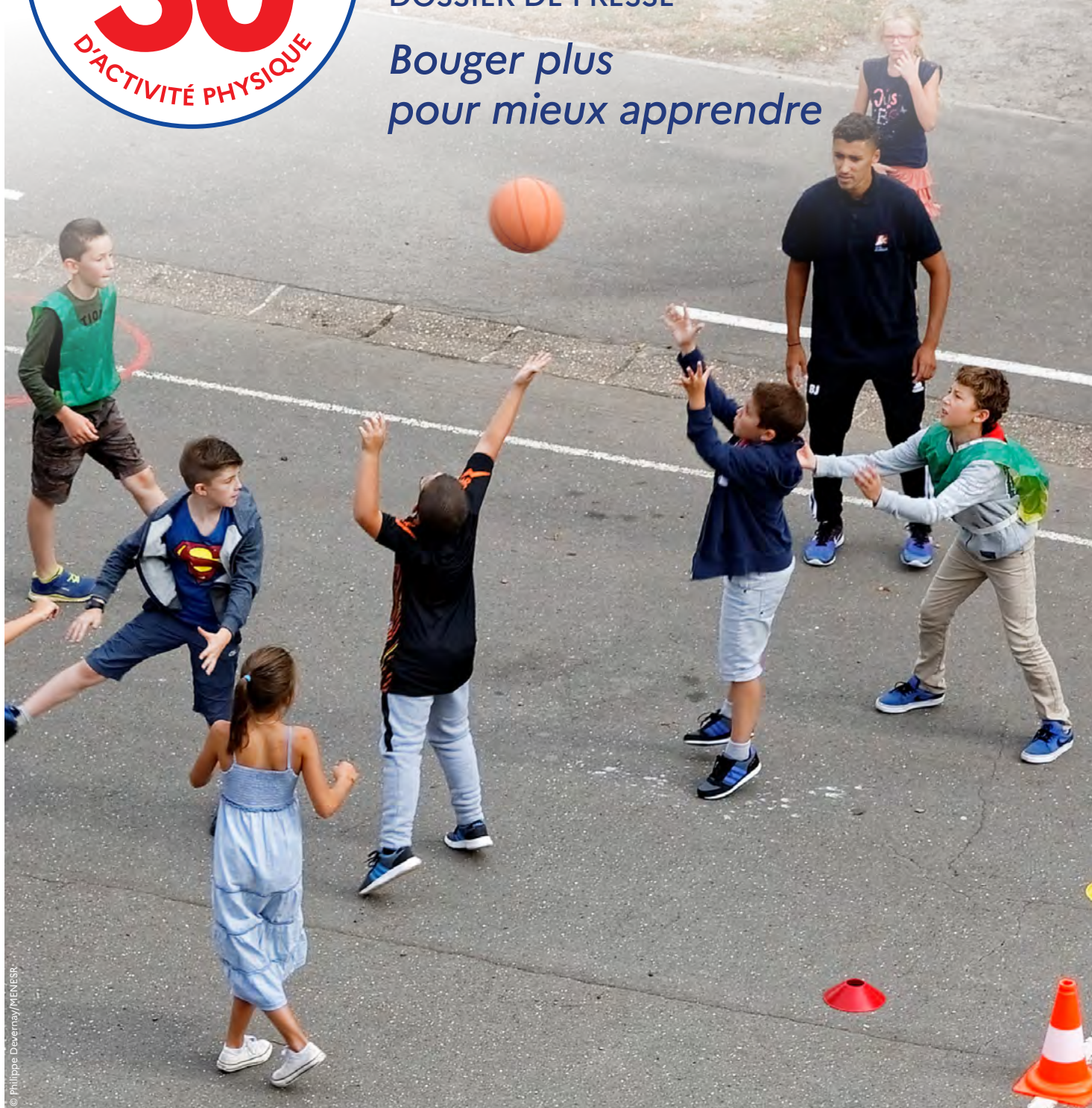
Liberté  
Égalité  
Fraternité



# 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

6 FÉVRIER 2023 - CRÉTEIL  
DOSSIER DE PRESSE

*Bouger plus  
pour mieux apprendre*



© Philippe Doremy/MENESR





## Pap Ndiaye

Ministre de  
l'Éducation nationale  
et de la Jeunesse

**A** lors que la sédentarité touche les élèves dès le plus jeune âge, les 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école primaire, souhaitées par le Président de la République et la Première ministre, sont indispensables. Indispensables pour le bien-être en classe, puisque cela leur permet d'être plus disponibles pour les apprentissages et améliore ainsi le climat scolaire. Indispensables également pour la santé, en luttant contre l'inactivité et l'obésité et en rapprochant du sport les élèves qui en sont le plus éloignés.

Je souhaite saluer l'engagement des professeurs des écoles qui la mettent en œuvre quotidiennement, et je tiens à les remercier vivement. Leur investissement depuis la rentrée 2022 est fondamental et permet à chaque élève de bénéficier de cette nouveauté.

Je me réjouis enfin, avec Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, de l'implication des sportifs de haut niveau dans ce dispositif. Ils nous permettront de remplir nos deux objectifs en vue des Jeux de Paris 2024, qui sont de faire de la France une Nation sportive et de créer un héritage éducatif des Jeux.

Par l'exemple, les sportifs de haut niveau de l'équipe de France des 30 minutes contribueront à valoriser des parcours d'excellence, mais aussi et surtout une pratique sportive qui enrichit et émancipe dans toutes les écoles qu'ils visiteront.





© MSJOP

**Amélie  
Oudéa-Castéra**

Ministre des Sports et  
des Jeux Olympiques  
et Paralympiques

**A**u pays de Descartes, si longtemps marqué par la hiérarchie entre l'esprit et le corps, c'est une véritable révolution culturelle que nous avons engagée tous ensemble en généralisant, depuis la rentrée dernière, les 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école pour les plus de 4 millions d'enfants qui sont scolarisés dans les écoles de notre pays, en complément de l'EPS qui reste le pivot de la pratique sportive en milieu scolaire.

Mettre davantage de sport dans leur vie, c'est évidemment lutter contre la sédentarité, et l'inactivité physique qui l'accompagne, dont la conjonction constitue aujourd'hui une véritable bombe à retardement. C'est aussi mettre en avant ses immenses vertus, à commencer par un capital santé restauré et un apprentissage facilité.

La réussite de cette mesure centrale de l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques en France passe par une mobilisation de tous, à commencer par les professeurs des écoles qui sont au cœur de la démarche d'une école promotrice de santé. Elle peut aussi désormais s'appuyer sur le soutien des sportifs de haut niveau qui porteront nos couleurs en 2024, qui sont les mieux placés pour faire bouger, inspirer et faire rêver les enfants autour du sport.

C'est ainsi que, tout au long des prochains mois, notre « équipe de France des 30 minutes d'activité physique quotidienne », composée de 150 champions, va aller à la rencontre de nos enfants et, ainsi, semer les plus beaux germes de la « Nation sportive » que le Président de la République a appelée de ses vœux.





# Paris 2024 : une opportunité pour faire bouger la France



**Tony Estanguet**  
Président de Paris 2024

*Bouger tous les jours, ensemble, quelles que soient nos différences. Bouger tous les jours, parce que c'est bénéfique, nécessaire, parce qu'on y prend plaisir.*

*Bouger à l'école, parce que c'est là que l'on grandit et que l'on se construit.*

*C'est cette ambition qui a guidé Paris 2024 lorsque, il y a trois ans, nous avons proposé d'expérimenter 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école, en complément de l'EPS.*

*En cours de généralisation depuis la rentrée 2022-2023 suite aux annonces du Président de la République, les « 30'APQ » reposent sur l'engagement quotidien des professeurs des écoles. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés.*

*Paris 2024 continuera à soutenir et valoriser leur action, à travers les ressources proposées sur la plateforme Génération 2024, le kit de matériel sportif distribué aux écoles avec le soutien de l'Agence nationale du Sport, ou encore à l'occasion de la Semaine Olympique et Paralympique, qui aura lieu cette année du 3 au 8 avril.*

*Mais 30'APQ, c'est la moitié de la durée d'activité quotidienne recommandée par l'OMS pour les jeunes de 5 à 17 ans. Collectivités, parents, grands-parents, bénévoles du mouvement sportif : nous pouvons agir pour que nos enfants aient cette chance.*

*Ce serait assurément l'un de nos plus beaux héritages.*

## LA SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE 2023



Les 30 minutes d'activité physique quotidienne, c'est aussi lors de la Semaine Olympique et Paralympique que Paris 2024 et le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse ainsi que le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques en font la promotion !

Chaque année, la SOP c'est une semaine pour promouvoir la pratique sportive chez les jeunes et mobiliser la communauté éducative autour des valeurs citoyennes et sportives. Faire rentrer le sport dans toutes les matières et provoquer des rencontres choc entre des champions et des élèves est une autre vocation de Paris 2024 pour sensibiliser la Génération 2024 au sport. La SOP est le fruit d'une collaboration entre le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le mouvement sportif (CNOSF, CPSF), les fédérations du sport scolaire et universitaire (UNSS, USEP, UGSEL, FFSU), les fédérations olympiques et paralympiques. Elle est organisée dans les écoles, établissements scolaires et établissements d'enseignement supérieur et pour tous les âges de la maternelle à l'université, sur l'ensemble du territoire français, en métropole et Outre-mer, ainsi que dans les établissements scolaires français à l'étranger (AEFE). Cette année, l'édition 2023 aura lieu du 3 au 8 avril sur le thème de l'inclusion.

# Activité physique et santé des enfants

L'Organisation Mondiale de la Santé classe la France 119<sup>e</sup> sur 146 pays testés sur les niveaux d'activité physique de leur jeunesse. Ce constat alarmant, qui se vérifie dans l'enfance, à l'adolescence puis chez les adultes, engage

notre responsabilité collective, a fortiori à moins de deux ans de l'accueil par la France du plus grand événement sportif planétaire que constituent les Jeux Olympiques et Paralympiques.

## Présentation de l'étude « *Inverser les courbes* »

« *Inverser les courbes* » est une étude inédite menée en 2022 sur les capacités physiques des collégiens français et les effets d'un entraînement individualisé.

Face aux données alarmantes sur les méfaits de la sédentarité et de l'inactivité physique sur la santé, l'objectif de cette étude a été d'évaluer l'efficacité d'un programme d'activité physique individuellement adaptée, de courte durée, sur le niveau de capacité physique des collégiens. Avec l'idée d'inverser la courbe relative au capital santé des jeunes, qui se dégrade depuis 50 ans.

Elle est portée par le collectif « *Pour une France en forme* ».

L'investigateur coordonnateur de l'étude est le Professeur François Carré, physiologiste cardiovasculaire et cardiologue du sport au sein du CHU Pontchaillou, à Rennes.

Le financement de l'étude a principalement été assuré par la Fondation Matmut Paul Bennetot, qui œuvre dans le domaine de la recherche médicale appliquée, sous l'égide de la Fondation de l'Avenir.

L'étude bénéficie également du soutien de la Fédération Française de Cardiologie et du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques. Paris 2024 est aussi associé au projet de l'étude. Elle a été réalisée dans trois régions, soit, la Bretagne, la région Auvergne-Rhône-Alpes et les Hauts-de-France

## Principaux enseignements de l'étude « *Inverser les courbes* »

Le suivi de la capacité physique des adolescents avait noté une nette diminution entre 1971 et 2011 (baisse de 0,5 % par an, en moyenne, de la VO<sub>2</sub><sup>1</sup> max.). La crainte était réelle, au moment du lancement de l'étude, que la capacité physique, donc le capital santé, des adolescents actuels soit encore plus diminuée avec un risque de raccourcissement de leur espérance de vie par rapport à celle de leurs parents.

Premier enseignement de l'étude « *Inverser les courbes* », menée sur 6 321 collégiens de classe de 6<sup>e</sup> – 3 098 filles et 3 223 garçons –

ayant suivi l'ensemble du protocole (qui s'est appuyé sur le test navette, une méthode de référence) : la dégradation de la capacité physique évaluée par la Vitesse Maximale Aérobie (VMA), filles comme garçons, depuis 35 ans (entre 1987 et 2022) est confirmée.

Deuxième enseignement, les améliorations de la capacité physique sont observées dans les 3 régions étudiées. Nous savons que les niveaux d'inactivité physique et de sédentarité sont négativement corrélés au niveau socio-économique des populations.

1. Consommation maximale d'oxygène à l'effort

Troisième enseignement, sûrement le plus important : après la phase d'entraînement individualisé réalisé en groupe lors des cours d'EPS (deux fois 15 minutes par semaine, pendant 6 semaines), l'amélioration de la capacité physique – directement corrélée à l'espérance de vie – est de 1,96 % en moyenne dans le groupe d'enfants n'ayant pas bénéficié de cet entraînement spécifique et de 4,64 %

pour le groupe entraîné. Soit un différentiel de + 235 % ! (+ 256 % pour les filles, + 226 % pour les garçons).

**En synthèse, la capacité physique des adolescents a continué à baisser entre 1987 et 2022, mais INVERSER CETTE COURBE EST POSSIBLE !** C'est-à-dire améliorer rapidement leur capital santé, avec une activité physique individualisée et réalisée en groupe.

**40 %**

de perte des capacités cardiovasculaires des enfants en 40 ans

**17 %**

des enfants sont en surpoids

**30 minutes**

d'activité physique par jour pour inverser les courbes



### François Carré

Cardiologue et médecin du sport au sein du CHRU Pontchaillou, à Rennes

Membre du collectif « Pour une France en forme »

Investigateur coordonnateur de l'étude « Inverser les courbes »

*Nous devons tous prendre conscience que nous sommes aujourd'hui face à un tsunami sociétal d'inactivité physique et de sédentarité, qui représente un véritable enjeu de santé publique y compris pour la jeunesse.*

*En effet la capacité physique – qui représente le capital santé d'un sujet – des enfants et adolescents baisse régulièrement. Les jeunes sont de plus en plus touchés par des maladies qui étaient auparavant une exclusivité de l'adulte.*

*Le collectif « Pour une France en forme » a décidé de s'emparer du sujet. Il a réalisé, entre septembre et novembre dernier, une étude inédite intitulée « Inverser les courbes » chez plus de 7 000 collégiens de 10 à 12 ans. Ses premiers résultats ont confirmé leur très faible niveau de capacité physique. Mais surtout, ils montrent qu'il est possible d'inverser rapidement cette courbe en incluant une activité physique individualisée de courte durée dans les cours d'éducation physique habituels.*

*Profitions de la prochaine tenue des Jeux Olympiques et Paralympiques, dans l'hexagone, pour faire passer ce message au plus grand nombre et pour agir vite et efficacement pour la santé de nos enfants.*



# 30 minutes d'activité physique quotidienne : une révolution silencieuse

**L**ancé à la rentrée 2020 dans le cadre des mesures d'héritage de Paris 2024, le programme « 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne » est généralisé depuis septembre 2022 dans les **36 250 écoles primaires du pays**. L'accompagnement de ce dispositif transformateur constitue une des priorités des feuilles de route du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse.

Cette mesure s'inscrit dans la construction d'une **Nation sportive** pour laquelle nous connaissons votre mobilisation. Elle a été conçue pour offrir aux enfants l'opportunité de pratiquer une activité physique régulière

et de les inciter à la pratique sportive afin de lutter contre les augmentations conjuguées, graves et massives, de la sédentarité et de l'inactivité physique. Le Direction Générale de l'Enseignement Scolaire (DGESCO), la Direction des Sports (DS) ainsi que les différentes fédérations sportives françaises sont déjà engagées pour permettre sa réussite en produisant des ressources pédagogiques pour les professeurs des écoles.

Ce dispositif est également social, puisqu'il permet aux enfants de pratiquer une activité dans un lieu à la fois gratuit et obligatoire. Dès 2023, ce dispositif sera étendu aux 70 000 établissements sociaux ou médico-social (ESMS).





# Les formations

**L**e dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école s'inscrit dans le cadre du programme Génération 2024, de la démarche École promotrice de santé et dans la Stratégie nationale sport-santé (SNSS). L'instauration de 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école constitue une avancée importante dans la lutte contre la sédentarité chez les enfants. Dans la lignée des Jeux de Paris 2024, elles contribuent également à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques. Le déploiement de cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et au bénéfice de leurs apprentissages en général (capacité de concentration, climat de classe).

Répondre de manière qualitative à cet objectif passe par l'accompagnement des professionnels de l'éducation. Ainsi, au ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, nous mettons en œuvre dès cette année un programme annuel de formation dédié au 30 mn qui est complété par des journées en Académie à destination des inspecteurs et des conseillers pédagogiques. Cette action conjuguée et articulée entre le national et l'académique permettra sans nul doute une généralisation fondée par une démarche de qualité essentielle pour répondre aux enjeux et donner du sens à l'action.

# Les outils à disposition des écoles

**D**e novembre 2021 à septembre 2022, Paris 2024 et l'Agence nationale du sport ont distribué plus de

10 000 kits sportifs aux écoles volontaires inscrites dans la démarche des 30 minutes d'activité physique quotidienne.

## Ce kit sportif

est composé de petits matériels sportifs polyvalents et adaptés à une utilisation dans l'environnement scolaire. Les premières écoles inscrites dans le dispositif peuvent y retrouver :

**1 sifflet poire / 1 chronomètre / 20 cônes / 40 coupelles / 15 cerceaux / 20 lattes - bandes de marquage / 3 mini vortex / 1 ballon peau d'éléphant / 3 ballons multi-activités / 1 ballon sonore / 10 balles de tennis / 10 cordes à sauter / 10 mini haies / 20 chasubles / 15 foulards de jeu.**

## Des fiches pratiques

sont mises à disposition des enseignants pour mettre en œuvre les 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école. →

Toutes les ressources sont accessibles gratuitement sur le site de Génération 2024 ([La plateforme éducation de Paris 2024 | Génération 2024](https://www.generation2024.fr)).



# Les profs et les parents en parlent...

**MARIE BARSACQ, Directrice Impact et Héritage de Paris 2024**

*Ce mouvement des 30 minutes d'activité physique quotidienne commence à l'école, mais il doit irriguer toute la société, et tous les moments de la vie quotidienne : nous devons être une nation plus active, pour être une nation en meilleure santé ! Nous voulons partager cette conviction que bouger au quotidien est un plaisir, et que c'est possible à mettre en place partout : dans l'entreprise, dans l'espace public... c'est le grand défi de Paris 2024.*

## Paroles de professeurs

**DELPHINE MERCIER,**  
**Directrice d'école élémentaire**

*École élémentaire labellisée « Génération 2024 », il nous a semblé évident de mettre en place le dispositif de 30 minutes d'activité physique quotidienne qui répond à plusieurs constats : une baisse des habiletés motrices fondamentales, une augmentation de la sédentarité et de l'obésité infantiles, des déplacements actifs de plus en plus réduits chez nos jeunes, une nécessité d'utiliser le trop-plein d'énergie des élèves pour mieux canaliser leur attention.*

*Les activités physiques, dans mon école, sont très diverses tant par leur thématique, que par leur durée ou leur place dans l'emploi du temps.*

*Les bénéfices constatés sont nombreux : une plus grande disponibilité des enfants aux apprentissages, davantage de concentration, de confiance en soi, mais également un développement de compétences psychosociales engageant des projets collaboratifs et coopératifs dans et hors l'école; enfin, et surtout, l'expression des élèves d'un besoin et d'une joie à jouer et agir ensemble.*



Semaine Olympique et Paralympique 2021 © Paris 2024 / Nicolas Jacquemin

**MURIEL BLANCHET,**  
**enseignante en CE1 à l'école Monique et Jean Renon à Villiers-sur-Marne (94350)**

*Les séances de 30 minutes d'activité physique quotidienne sont pour moi l'occasion d'autonomiser les enfants au maximum, ce sont eux qui mettent en place leur séance. On descend dans la cour, ils vont chercher le matériel, ils préparent le parcours... Après avoir travaillé, quand je vois que je commence à perdre l'attention des élèves, la séance de 30 minutes est alors une bonne occasion pour relâcher la tension ou la pression, ça leur permet d'expulser, quand on revient ils sont mieux disposés à travailler à nouveau. C'est positif pour les enfants, cela améliore leur bien-être quand ils sont en classe.*



# Paroles d'élèves

## LÉONIE

*Le sport c'est trop bien parce que ça me dégorde les idées. Quand je travaille trop j'ai mal à la tête et quand je fais du sport ça fait du bien. Vu qu'on est assis toute la journée ça fait du bien de faire du sport et puis c'est bon pour la santé ! Travailler en bougeant c'est super parce qu'après j'ai tout bon à la dictée !*

## SACHA, (élève de CE2 de l'année dernière)

*L'année dernière j'aimais bien car je faisais plus de sport que les autres classes. C'est bon pour la santé.*

## Retours des parents

*Cette année je sens que mon fils est motivé, il comprend mieux ses leçons et c'est plus facile de faire les devoirs avec lui. Il adore ses 30 minutes !*

*Je trouve que ma fille se sent bien sans son corps et dans sa tête. Elle a pris goût au sport et à bouger pour souffler après une longue période de concentration. Le week-end elle le fait aussi à la maison, du coup c'est un vrai apprentissage du mieux-être que vous leur faites.*

### PROGRAMME BOUGE ! DU STADE RENNAIS



Le Stade Rennais F.C. se mobilise depuis deux ans autour des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école, autour de trois enjeux majeurs : sensibiliser, former et accompagner. Après avoir mobilisé 20 classes du CE2 au CM2 en 2021-2022, ce sont aujourd'hui plus de 40 classes et 1 000 élèves qui participent au programme « Bouge » ! Chaque semaine, les classes utilisent des fiches d'activité co-construites par les professeurs et les élèves d'une autre école pour bouger. « Bouge », c'est aussi toute une communauté engagée sur son territoire qui se mobilise notamment au travers du soutien de nombreux ambassadeurs du secteur éducatif et médical.



### HOPE



Association reconnue d'intérêt général, Hope œuvre pour que le sport soit une source d'inspiration pour les enfants.

Chaque semaine, de jeunes athlètes olympiques et paralympiques vont à la rencontre d'enfants handicapés ou issus de quartiers prioritaires pour faire découvrir leur discipline.

En 2022, 75 actions-écoles ont permis à 2 000 enfants de découvrir 11 sports différents comme le hockey sur gazon, le canoë ou le basket fauteuil. En janvier, Erwan, petit garçon paraplégique de 11 ans a ainsi pu pratiquer l'escalade grâce à Oriane Bertone. Anouk, 8 ans, issue d'un quartier prioritaire a, quant à elle, découvert le handicap au travers d'une séance ultra ludique de cécifoot avec Yvan Wouandji.

# L'Équipe de France des 30 minutes, 150 sportifs mobilisés pour des élèves plus actifs

**P**our incarner le déploiement des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école, le ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, ainsi que la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques ont décidé de constituer un pool de sportif de haut niveau, une « Équipe de France des 30 minutes » dont l'objectif est de promouvoir l'activité physique à l'école au travers de l'accompagnement du dispositif des 30 minutes d'activité physique à l'école.

Chaque sportif de haut niveau s'est engagé à effectuer au moins un déplacement dans une école de son choix au cours de l'année scolaire 2023, pour échanger avec les élèves et évoquer les bénéfices d'une pratique sportive quotidienne pour leur bien-être physique et mental. Cet échange donnera ensuite lieu à l'animation d'une séance en accord avec les enseignants et les directeurs des établissements.



## Des interventions en milieu scolaire au plus proche de leur lieu d'entraînement

Ce déplacement s'accompagnera d'une médiatisation sur les réseaux sociaux pour permettre la promotion la plus large possible de l'activité physique à l'école, et favoriser la conviction de son intérêt en particulier auprès des enfants et des familles.



© Germain HAZARD



## Rappel des objectifs de la visite

- Promouvoir l'activité physique à l'école au travers du dispositif des 30 mn d'activité physique quotidienne (30'APQ).
- Partager les valeurs du sport, de l'olympisme et du paralympisme.

## Préparation de la visite

**J-30** : le sportif de haut niveau prend contact avec son référent départemental 30 mn d'activité physique quotidienne et lui indique son souhait de se déplacer ainsi que ses disponibilités. Le référent 30 mn d'activité physique quotidienne est en charge du lien avec l'école pour organiser la visite du sportif.

**J-20** : communication avec DS/RMSJOP sur la venue du sportif.

**J-8** : le référent 30 mn d'activité physique quotidienne stabilise le déroulé de la visite avec le chef d'établissement et transmet au professeur une courte biographie du sportif de haut niveau.

**J-6** : les enseignants préparent la visite du sportif de haut niveau avec les élèves et incitent les élèves à se renseigner sur le sportif dans le but de nourrir les échanges.

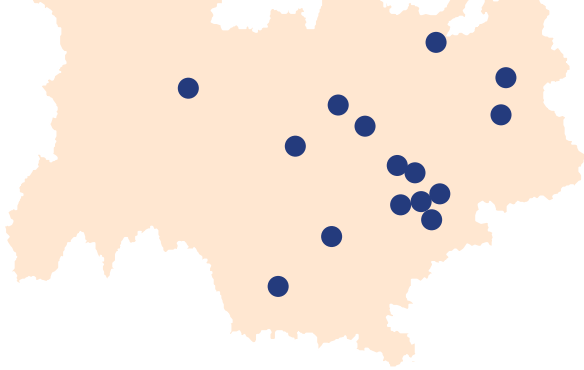
**J-3** : annonce aux rectorats et aux académies de la venue du sportif de haut niveau dans l'école.

**J-J** : visite dans l'école, publication d'un post sur les réseaux sociaux (après l'autorisation préalable du droit à l'image des parents) et éventuellement d'un CP à destination des académies.

## Déroulé type d'une visite dans une école (1h30)

- Accueil de la délégation (sportif de haut niveau et référent 30 mn d'activité physique quotidienne) par la direction de l'école.
- Temps d'échange avec la direction pour présenter l'école et la classe (niveau, activités, élèves) et la manière dont sont mise en œuvre les 30 mn d'activité physique quotidienne au sein de l'école.
- Rencontre avec les élèves dans la classe : présentation de travaux d'élèves sur le thème du sport et de l'olympisme. Échanges avec le sportif sur sa pratique et sur les bienfaits de la pratique sportive.
- Piste de thèmes :
  - le sportif et son parcours personnel, son sport, son entraînement, son organisation, son sac de sport,
  - le sport pour la santé,
  - le sport pour réussir à l'école,
  - le sport pour rencontrer et partager avec des camarades,
  - le sport pour se faire des amis, apprendre à vivre avec les autres, respecter les règles,
  - le sport pour apprendre à faire des efforts, à répéter, à s'entraîner régulièrement,
  - les Jeux Olympiques et Paralympiques, les compétitions internationales, les sportifs et les sports dans les autres pays,
  - les règles des sports,
  - activité physique et bien-être en classe
  - activité physique et capacité d'attention en classe
  - les parasports...
- Mise en œuvre de la séance de 30 mn d'activité physique quotidienne à laquelle le sportif participe ou co-anime avec le professeur des écoles (dans la cour ou un espace aménagé à cet effet).
- Bilan de la séance (ressenti des élèves).
- Photo avec la classe et départ (publication sur les réseaux sociaux et médiatisation de la visite grâce aux éléments préalablement fournis par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse).

## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



### Kévin AYMOZ

Fédération française des sports de glace

### Manon BERNARD

Fédération française de volley

### Lucas CHANAVAT

Fédération française de ski

### Alexandre CHIRAT

Fédération française du Sport-Boules

### Dorian CONINX

Fédération française de triathlon

### Louis DUPLAN-FRIBOURG

Fédération française de ski nautique et wakeboard

### Damien FLEURY

Fédération française de hockey sur glace

### Hélène JANICOT

Fédération française de montagne et d'escalade

### Paul JENFT

Fédération française de montagne et d'escalade

### Amandine LEYNAUD

Fédération française de handball

### Ferdinand LUDWIG

Fédération française d'aviron

### Arthur MOINDROT

Fédération française de vol libre

### Emma PICARD

Fédération française de pétanque

### Dylan ROCHER

Fédération française de pétanque

### Farah SAIDI

Fédération française de basketball

### Mejdi SCHALCK

Fédération française de montagne et d'escalade

### Tessa WORLEY

Fédération française de ski

### AUDREY CORDON-RAGOT (cyclisme), multiple championne de France sur route et sur piste

*Intégrer cette équipe de France était naturel pour moi. D'autant plus que j'ai pris conscience au fil de mes expériences que beaucoup d'enfants de 8-10 ans ne savaient non seulement pas faire du vélo, mais aussi ne savaient pas vraiment courir, n'étaient pas à l'aise avec leur corps. Cette sédentarisation de la jeunesse m'effraie. Je suis née dans une famille très sportive, j'ai toujours fait moi-même beaucoup de sport avec mon père, mais aussi à l'école et cela me tient à cœur de faire bouger les nouvelles générations. Je veux leur montrer qu'il y a autre chose que les écrans.*

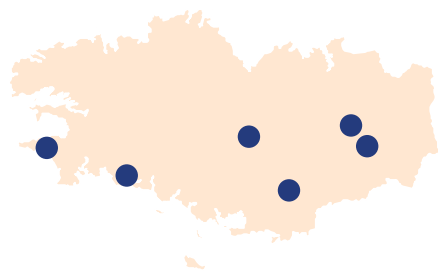
*Le sport, ce n'est pas que de la transpiration, c'est une vraie école de la vie. Ces 30 minutes d'activité physique quotidienne ne doivent pas être la finalité. Elles peuvent servir à enclencher une dynamique, (re)donner le goût du sport aux enfants et peut-être les inciter à rejoindre un club. Il faut surtout qu'ils prennent conscience à quel point la pratique sportive peut les aider dans leur vie quotidienne. Le sport est bien sûr bon pour la santé, mais il ouvre l'esprit, il permet de reprendre confiance en soi. Moi-même à l'école, je n'étais*



*pas toujours à l'aise dans certaines matières, mais le fait d'être performante en sport m'aidait à rebooster mon niveau d'estime. Et c'est peut-être encore plus important à notre époque.*



## BRETAGNE



### **Inès ARCHER**

Fédération française de golf

### **Audrey CORDON-RAGOT**

Fédération française de cyclisme

### **Mélanie GADOULET**

Fédération française de vol en planeur

### **Guillaume GAILLY**

Fédération française de badminton

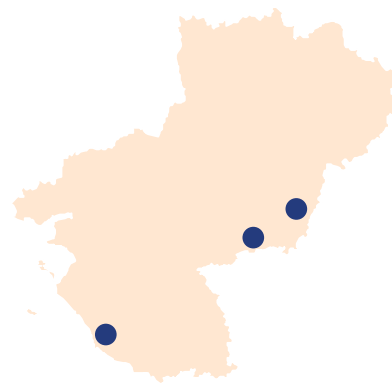
### **Jason GRANDRY**

Fédération française de judo

### **Bastien REMBERT**

Fédération française de tennis de table

## PAYS DE LA LOIRE



### **Franck CADONNA**

Fédération française de hockey sur glace

### **Céline GERNY**

Fédération française d'équitation

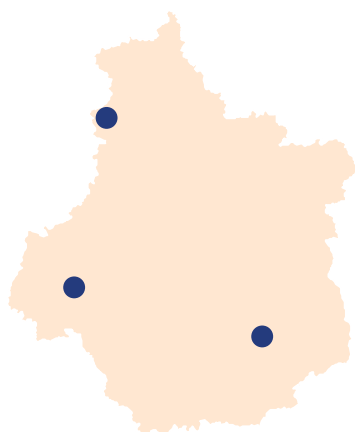
### **Gwladys LEMOUSSU**

Fédération française de triathlon

### **Manon MOUTINHO**

Fédération française d'équitation

## CENTRE-VAL DE LOIRE



### **Laetitia GUAPO**

Fédération française de basketball

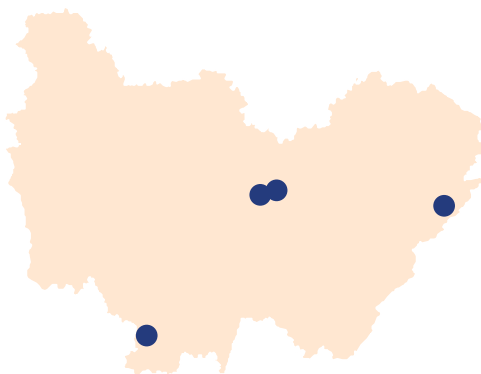
### **Karim Florent LAGHOUAG**

Fédération française d'équitation

### **Alexandra PETITJEAN**

Fédération française de parachute

## BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



### **Lucas COLIN**

Fédération française de parachute

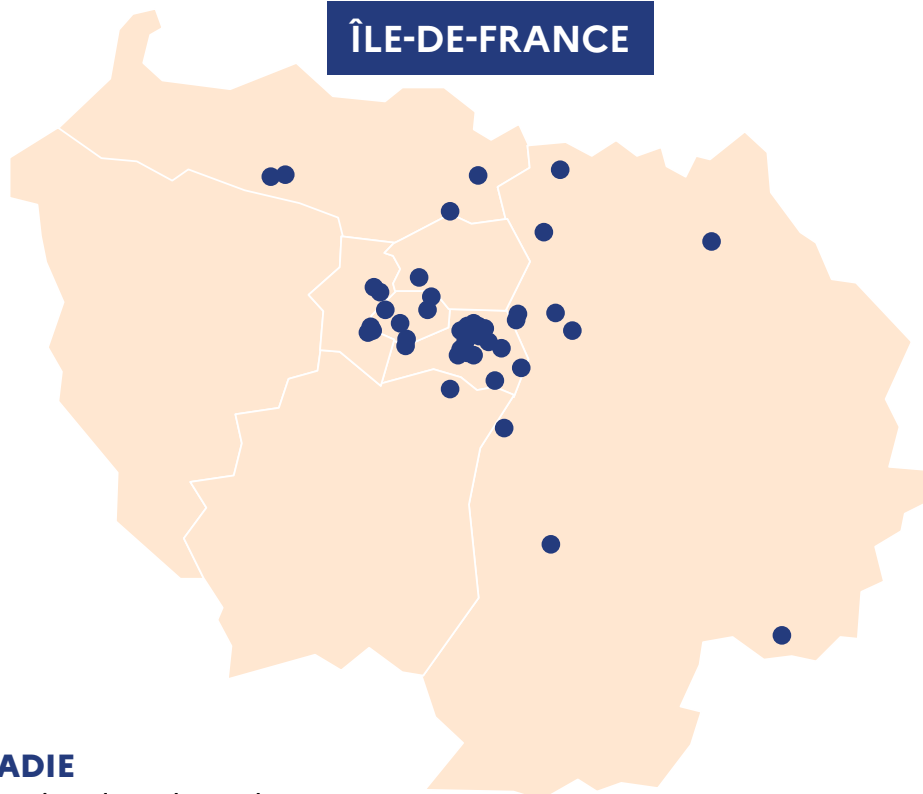
### **Aude LEMORDANT**

Fédération française d'aéronautique

### **Constance METTETAL**

Fédération française de vol libre

## ÎLE-DE-FRANCE



### **Christophe ABADIE**

Fédération française de vol en planeur

### **Solène AVOULETE**

Fédération française de taekwondo  
et disciplines associées

### **Nélia BARBOSA**

Fédération française de canoë-kayak  
et sport de pagaie

### **Sharone BAUER**

Fédération française de badminton

### **Cécilia BERDER**

Fédération française d'escrime

### **Céline BOUTIER**

Fédération française de golf

### **Marine BOYER**

Fédération française de gymnastique

### **Jérémy BURY**

Fédération française de billard

### **Rebecca CASTAUDI**

Fédération française de pentathlon  
moderne

### **Guillaume CHAINE**

Fédération française de judo

### **Élodie CHAPLOT**

Fédération française de moto

### **Dylan CHELLAMOOTOO**

Fédération française de taekwondo  
et disciplines associées

### **Jeff DAHIE**

Fédération française de savate,  
boxe française et disciplines associées

### **Paul DEGOUY**

Fédération française de gymnastique

### **Pierre DEJARDIN**

Fédération française de pentathlon moderne

### **Pauline DEROULEDE**

Fédération française de tennis

### **Coline DEVILLARD**

Fédération française de gymnastique

### **Carlota DUDEK**

Fédération française de danse

### **Thibault FROMENTIN**

Fédération française de vol en planeur

### **Vicky GRAILLOT**

Fédération française d'haltérophilie

### **Théa GREBOVAL**

Fédération française de football

### **Jean-François GUEUDRY**

Fédération française de danse

### **Coralie HAYME**

Fédération française de judo

### **Charlotte HYM**

Fédération française de roller  
et de skateboard

**Romain IMADOUCHENE**

Fédération française d'haltérophilie

**Daniel JERENT**

Fédération française d'escrime

**Erwan KONATÉ**

Fédération française d'athlétisme

**Bopha KONG**

Fédération française de taekwondo  
et disciplines associées

**Marie-Divine KOUAME**

Fédération française de cyclisme

**Camille KOVALEV**

Fédération française de sport de glace

**Pavel KOVALEV**

Fédération française de sport de glace

**Mathilde LAMOLLE**

Fédération française de tir

**Hélène LEFEBVRE**

Fédération française d'aviron

**Hugo LE GOFF**

Fédération française de golf

**Maelys LENCOLS**

Fédération française de gymnastique

**Brice LOUBET**

Fédération française de pentathlon  
moderne

**Camille LUTZ**

Fédération française de tennis de table

**Estelle MARSAL GALANT**

Fédération française de volley-ball

**Victor MARTINS**

Fédération française d'automobile

**Mehdi MARZOUKI**

Fédération française de natation

**Enola MICHARD**

Fédération française de gymnastique

**Franck NGOAN**

Fédération française de karaté

**Célia NOEL-JOSEPH**

Fédération française de gymnastique

**Diane PARRY**

Fédération française de tennis

**Ève PLANEIX**

Fédération française de natation

**Jules POMERY**

Fédération française d'athlétisme

**Lucie QUARTO**

Fédération française de hockey sur glace

**Elisabeth RACHID**

Fédération française de gymnastique

**Fantine RAUZIER**

Fédération française de judo

**Jules ROLLAND**

Fédération française de tennis de table

**Ryan SAINT ROSE**

Fédération française de football

**Tatiana SALAH DEBIEN**

Fédération française de lutte

**Younesse SALMI**

Fédération française de karaté

**Mohamed SAVANE**

Fédération française de football

**Corentin SELLIER**

Fédération française de hockey sur gazon

**Camille SERME**

Fédération française de squash

**Enora SIMON**

Fédération française de baseball et softball

**Gilles SIMON**

Fédération française de tennis

**Gagik SNJOYAN**

Fédération française de lutte

**Samou SOUMAORO**

Fédération française de volley-ball

**Helvetia TAILY**

Fédération française de karaté

**Julia TOLOFUA**

Fédération française de judo

**Axel TOUPANE**

Fédération française de basketball

**William VILLEGER**

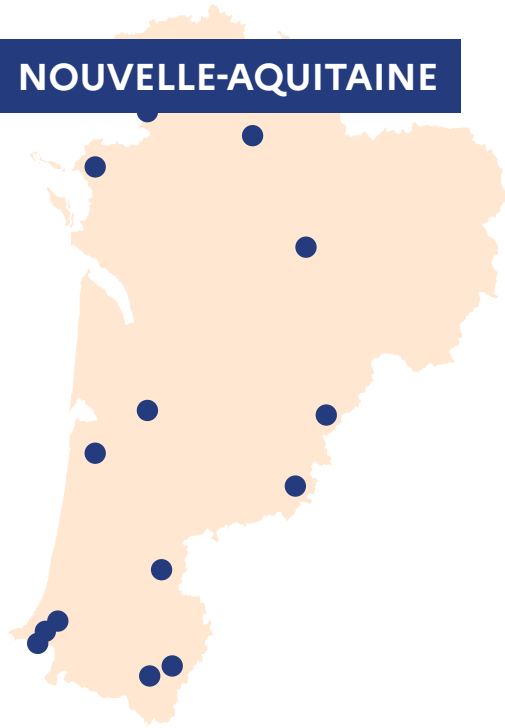
Fédération française de badminton

**Sacha ZOYA**

Fédération française d'athlétisme



## NOUVELLE-AQUITAINE



### Pauline ADO

Fédération française de surf

### Mickael BRAGEOT

Fédération française d'aéronautique

### Sylvain BIRDART

Fédération française de moto

### Elisa CIRIA

Fédération française de rugby à XIII

### Carole CORMENIER

Fédération française de tir

### Jérôme FERNANDEZ

Fédération française de handball

### Manon HOSTENS

Fédération française de canoë kayak et sport de pagaie

### Maritxu HOUSSET CHAPELET

Fédération française de pelote basque

### Alice LESGOURGUES

Fédération française de hockey sur gazon

### Timothy LOUBINEAUD

Fédération française de roller et de skateboard

### Boris NEVEU

Fédération française de canoë kayak et sport de pagaie

### Marie-Ève PAGET

Fédération française de basketball

### Kévin PUCHEUX

Fédération française de pelote basque

### Julie RIGAULT CHUPIN

Fédération française de tir à l'arc

### Léa SERNA

Fédération française de sport de glace

### Sarah STEYAERT

Fédération française de voile

## JÉRÔME FERNANDEZ (handball), multiple champion olympique et champion du monde



© Marie-Lam Nguyen

*Il est important de mettre en place une habitude d'activités physiques quotidiennes pour faire bouger nos jeunes qui sont malheureusement devenus très sédentaires. Pour beaucoup d'entre eux, faire du sport, c'est contraignant. Or, avec seulement 15 à 30 minutes d'activités, tu peux acquérir très vite un peu de tonicité, améliorer ton état physique et mental. Les enfants ne tiennent pas en place toute la journée assis sur leur chaise à l'école. Le sport peut leur permettre de se défouler, de s'apaiser et ils*

*seront encore plus attentifs en cours. À mon époque, pendant la récréation, on ne restait pas passifs. On se courrait après ou on jouait au foot avec une balle de tennis au minimum. Je ne pouvais pas passer une journée sans sport. À peine sorti du couffin, j'avais déjà une balle de hand dans les mains. J'espère que ce dispositif de l'équipe de France des 30 minutes, auquel je suis fier de contribuer, donnera envie aux enfants de bouger, déclenchera des envies, et suscitera peut-être des vocations.*

**SARAH STEYAERT (voile), championne du monde 2008 en laser radial, 6<sup>e</sup> aux Jeux de Rio en 49er**

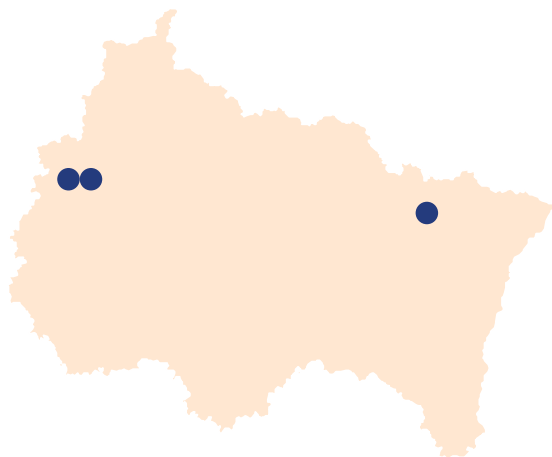
Étant professeure des écoles je n'ai pas hésité une seconde à faire partie de cette équipe de France. **Le sport, quel qu'il soit, est important pour notre santé et notre bien-être mental.** Il peut se pratiquer tous les jours et en peu de temps. Dans cette vie d'aujourd'hui, on prend moins le temps de se déplacer à pied, à vélo, de sortir dans le jardin pour jouer. Il faut se reconnecter un peu plus à son corps et à la nature. Ce que je souhaite, c'est de faire comprendre que notre cerveau pour bien fonctionner a besoin d'être oxygéné, à tout âge. Cette demi-heure quotidienne peut être un moment de détente (méditation, yoga...)

comme un moment de sport plus « défoulant ». L'idée c'est de prendre un temps pour son corps pour un bien-être personnel. Je faisais partie et je fais toujours partie de cette catégorie d'enfants et de personnes que l'on n'a pas besoin de convaincre que le sport est bon pour soi. Le problème c'est pour tous ces enfants qui n'ont pas été habitués à courir dans le jardin, à aller taper dans un ballon, à aller à la piscine... Ces enfants sont en difficulté aussi lors des séances de sport à l'école. Malheureusement, beaucoup d'enfants se sentant en difficulté ne prennent pas de plaisir lors de ces séances et n'ont



donc pas envie de refaire du sport. **Ce que j'aimerais apporter, c'est quel que soit son niveau, il faut trouver les exercices, les sports qui nous font du bien ! Car c'est bon pour son corps, pour son cerveau, pour son bien-être !**

**GRAND EST**



**Solene GORON**

Fédération française de bowling et sport de quilles

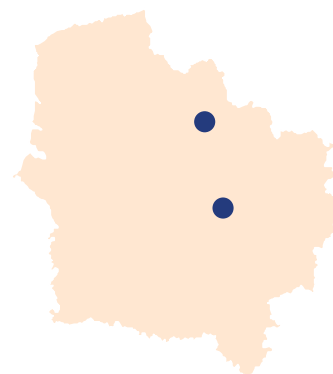
**Gaétan MOUVEROUX**

Fédération française de bowling et sport de quilles

**Yann SCHRUB**

Fédération française d'athlétisme

**HAUTS-DE-FRANCE**



**Maëlys LENCLOS**

Fédération française de gymnastique

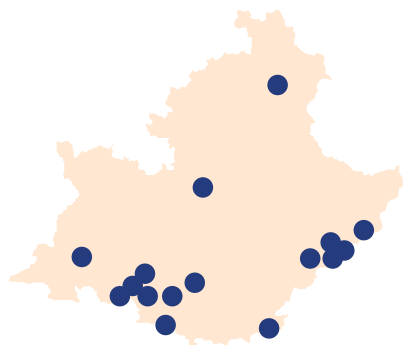
**Didier RICHARD**

Fédération française de tir

**Thalya SOMBE**

Fédération française de karaté

## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



### Noémie ALLABERT

Fédération française de force

### Alizée BARON

Fédération française de ski

### Nathalie BENOIT

Fédération française d'aviron

### Clément BESSAGUET

Fédération française de tir

### Céline BOUSREZ

Fédération française de triathlon

### Mathieu CASTAGNET

Fédération française de squash

### Julian CHARTIER

Fédération française de gymnastique

### Margot CHEVRIER

Fédération française d'athlétisme

### Manon COSTARD

Fédération française de ski nautique et wakeboard

### Anne DUCAROUGE

Fédération française de vol en planeur

### Astrid GALARET

Fédération française de vol en planeur

### Nicolas GIRARD

Fédération française de tir à l'arc

### Arnaud JERALD

Fédération française d'études et de sports sous-marins

### Camille JULIEN

Fédération française de secourisme

### Kevin LASSERE

Fédération française de sauvetage et de secourisme

### Jérémy MION

Fédération française de voile

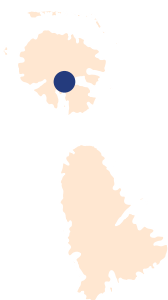
### Alice MODOLO

Fédération française d'études et de sports sous-marins

### Florestan RIOU

Fédération française de gymnastique

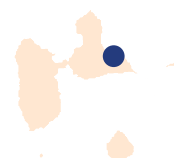
## POLYNÉSIE



### Vahiné FIERRO

Fédération française de surf

## GADELOUPE



### Thomas DEBIERRE

Fédération française de surf

## MARTINIQUE

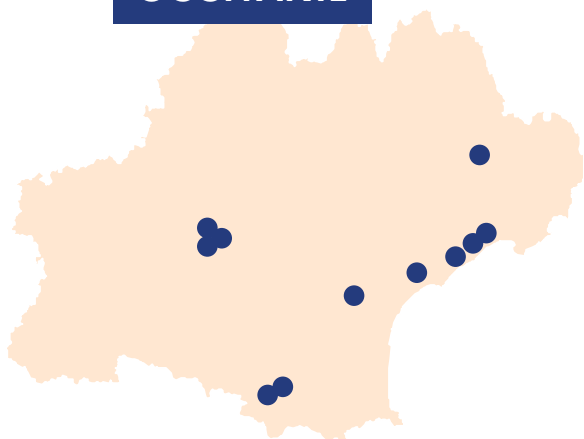


### Mélanie DE JESUS DOS SANTOS

Fédération française de gymnastique



## OCCITANIE



### **Ophélie ARMANET**

Fédération française du sport-boules

### **Rémy CASTY**

Fédération française de rugby à XIII

### **Margaux FABRE**

Fédération française de sauvetage et de secourisme

### **Quentin FERCOQ**

Fédération française de sport de glace

### **Audrey MERLE**

Fédération française de triathlon

### **Mathilde MIGNIER**

Fédération française de savate et boxe française

### **Auréli MONVOISIN**

Fédération française de sport de glace

### **Yohan ROSSEL**

Fédération française d'automobile

### **Magali ROUSSEAU**

Fédération française de sauvetage et de secourisme

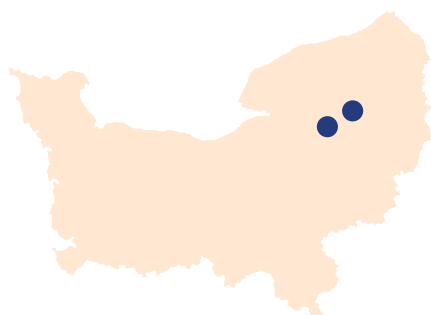
### **Nolan SOLIVERES**

Fédération française de baseball et softball

### **Victoria TROSSET**

Fédération française de gymnastique

## NORMANDIE



### **Florian MERRIEN**

Fédération française de handisport

### **Alexandra SAINT-PIERRE**

Fédération française de handisport





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## CONTACTS PRESSE

### **MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE**

01 55 55 30 10

[spresse@education.gouv.fr](mailto:spresse@education.gouv.fr)

[www.education.gouv.fr/espace-presse](http://www.education.gouv.fr/espace-presse)

[https://twitter.com/Education\\_Gouv](https://twitter.com/Education_Gouv)

### **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

Secrétariat Presse

Cabinet de la ministre des Sports  
et des Jeux Olympiques et Paralympiques

01 40 45 97 48

[sec.presse.sports@sports.gouv.fr](mailto:sec.presse.sports@sports.gouv.fr)

[sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

