



# Prévenir la sédentarité

## Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

---

*Prevent sedentary lifestyle: where are we at in Europe?  
European Conference on Physical Activity and Sport*

**#PrévenirSédentaritéEU**



# Ouverture

## Opening speech

Patrick Jacquot  
Président d'Attitude Prévention





# Prévenir la sédentarité

## Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

---

*Prevent sedentary lifestyle: where are we at in Europe?  
European Conference on Physical Activity and Sport*



# Panorama sur le niveau d'Activité Physique des Européens

**Jean-François TOUSSAINT**

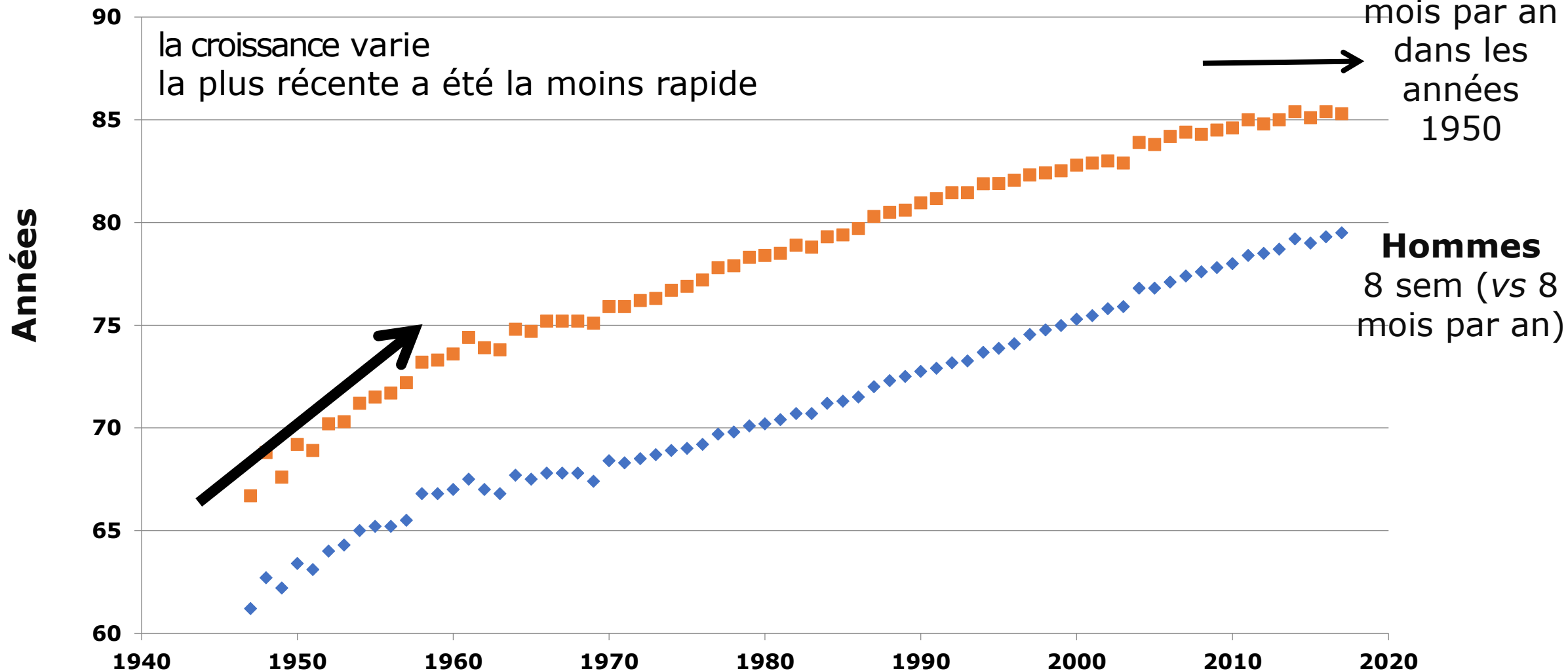
Directeur

Institut de Recherche bio-Médicale et  
d'Épidémiologie du Sport (IRMES)

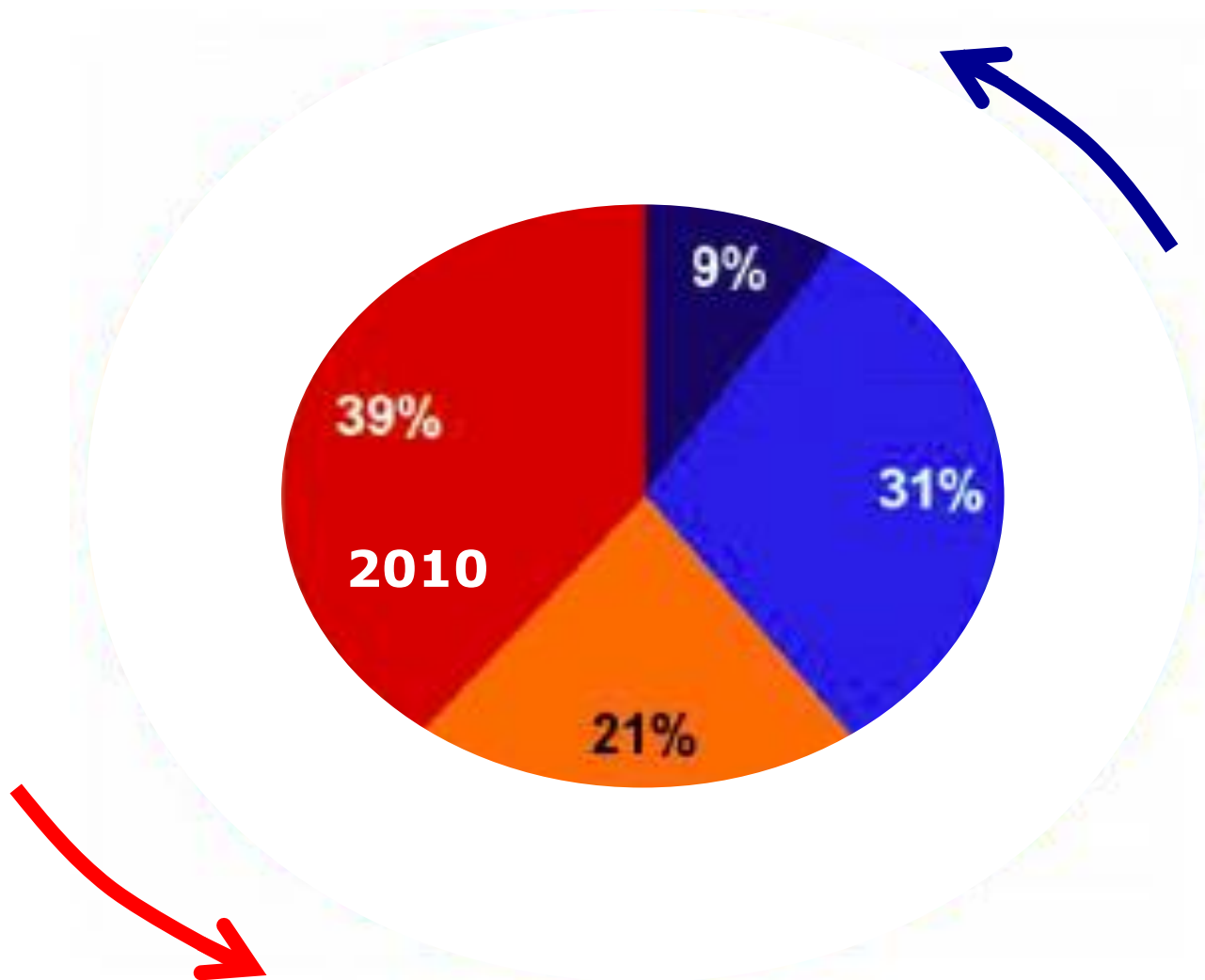


# Espérance de vie

## France 2018



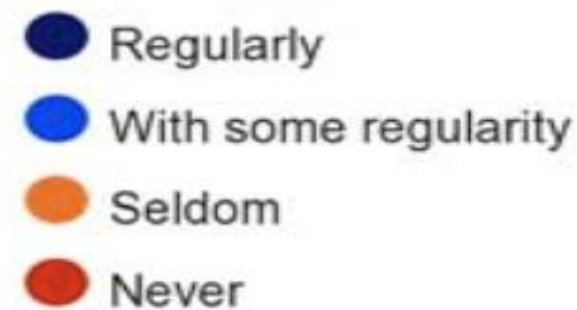
# 2014 L'activité physique régresse



**" regularly "**

**F -5%**

**EU -1%**

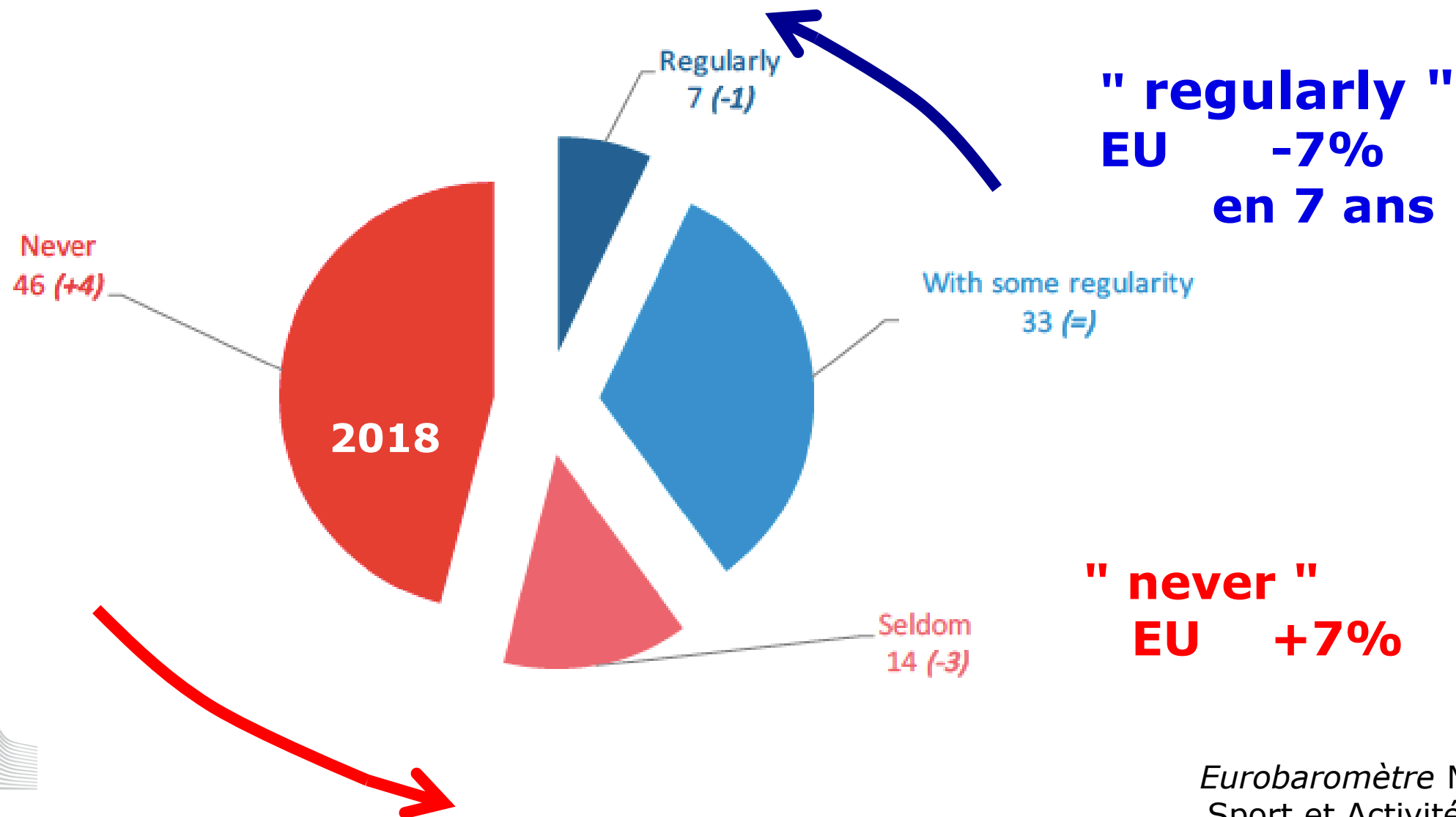


**" never "**

**EU +3%**

**F +8% !**

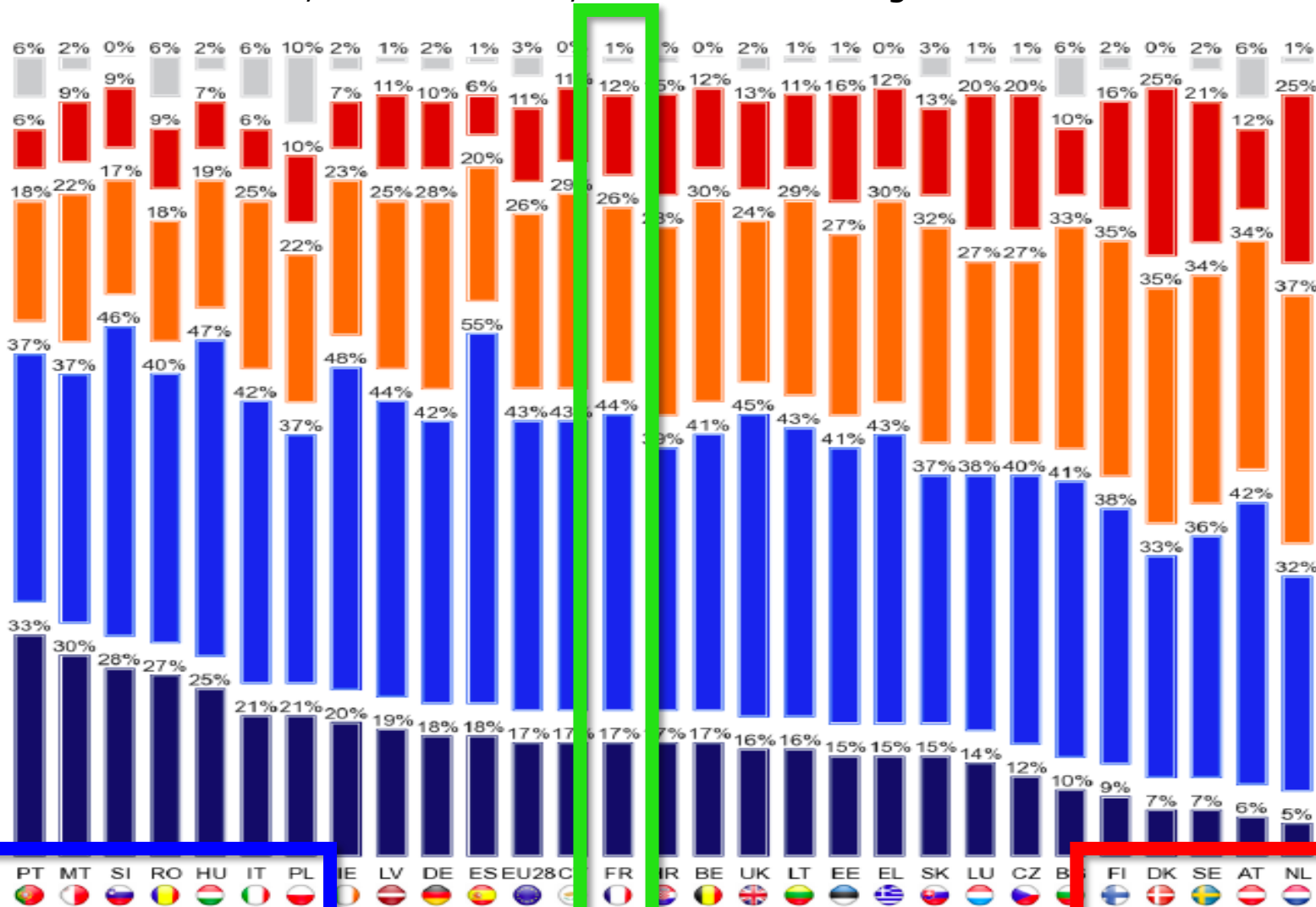
# 2018 L'activité physique régresse encore



# La sédentarité progresse

## Combien de temps restez-vous assis chaque jour ?

à un bureau, avec des amis, en étudiant ou regardant la télévision



$\frac{1}{3} > 5h\frac{1}{2}$

- 2h30min or less
- 2h31min to 5h30min
- 5h31min to 8h30min
- 8h31min or more
- Don't know

Eurobaromètre  
Mars 2018  
Sport et  
Activité Physique

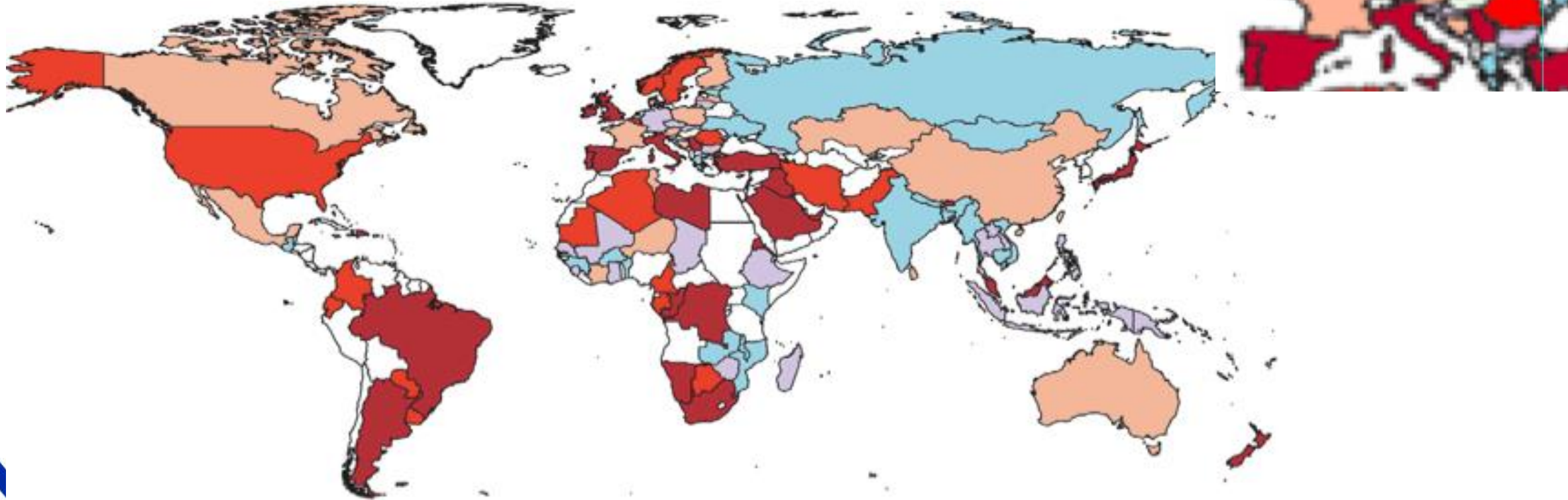
sud & est

nord



# Sédentarité déclarée

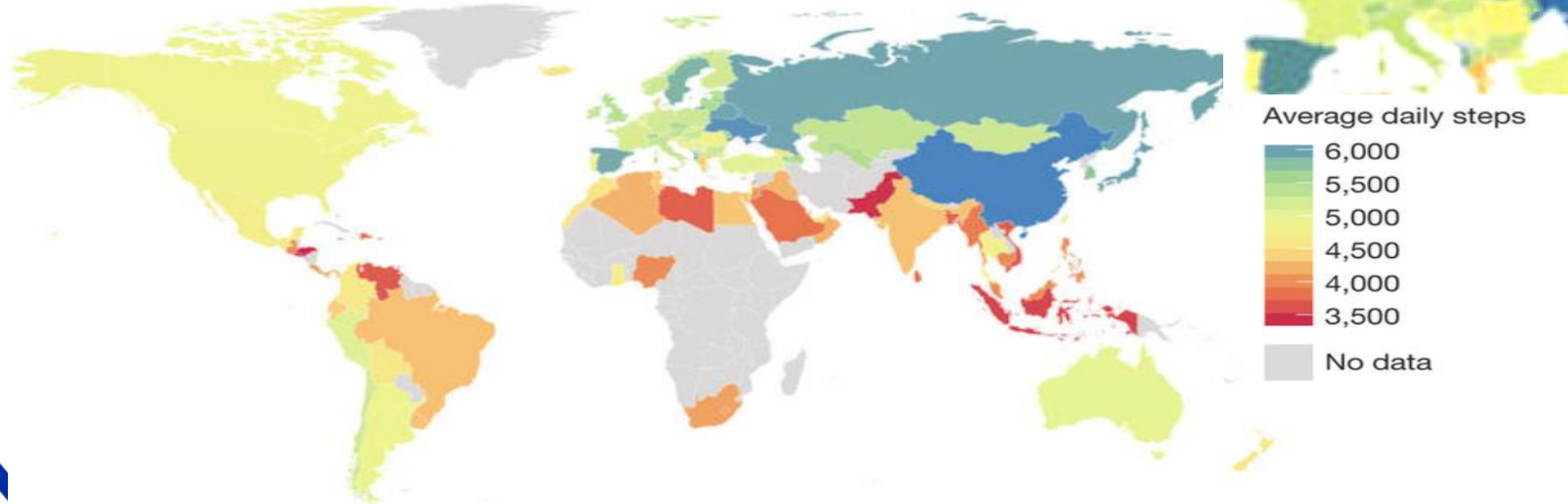
300 000 sujets >15 ans  
76 pays, 80% population mondiale, IPAQ



Prévalence 21.4%

# Activité Physique mesurée

717 527 smartphones - 68 millions jours



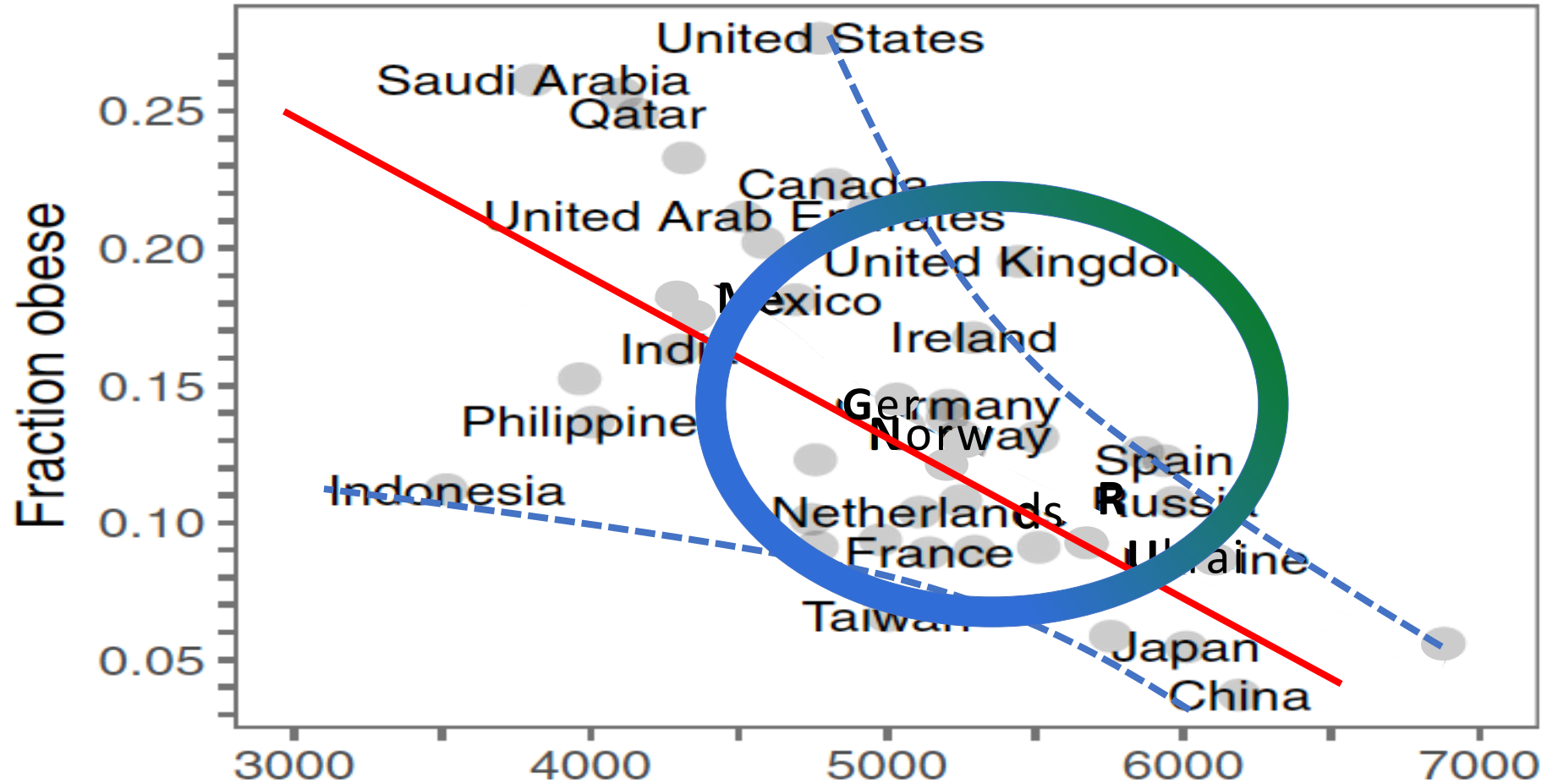
Nb de Pas moyen mesuré par smartphone (111 pays, 100 utilisateurs minimum)

Couleur chaude: bas niveau d'activité (Arabie Saoudite orange)

Couleurs froides: activité élevée (Japon en bleu)

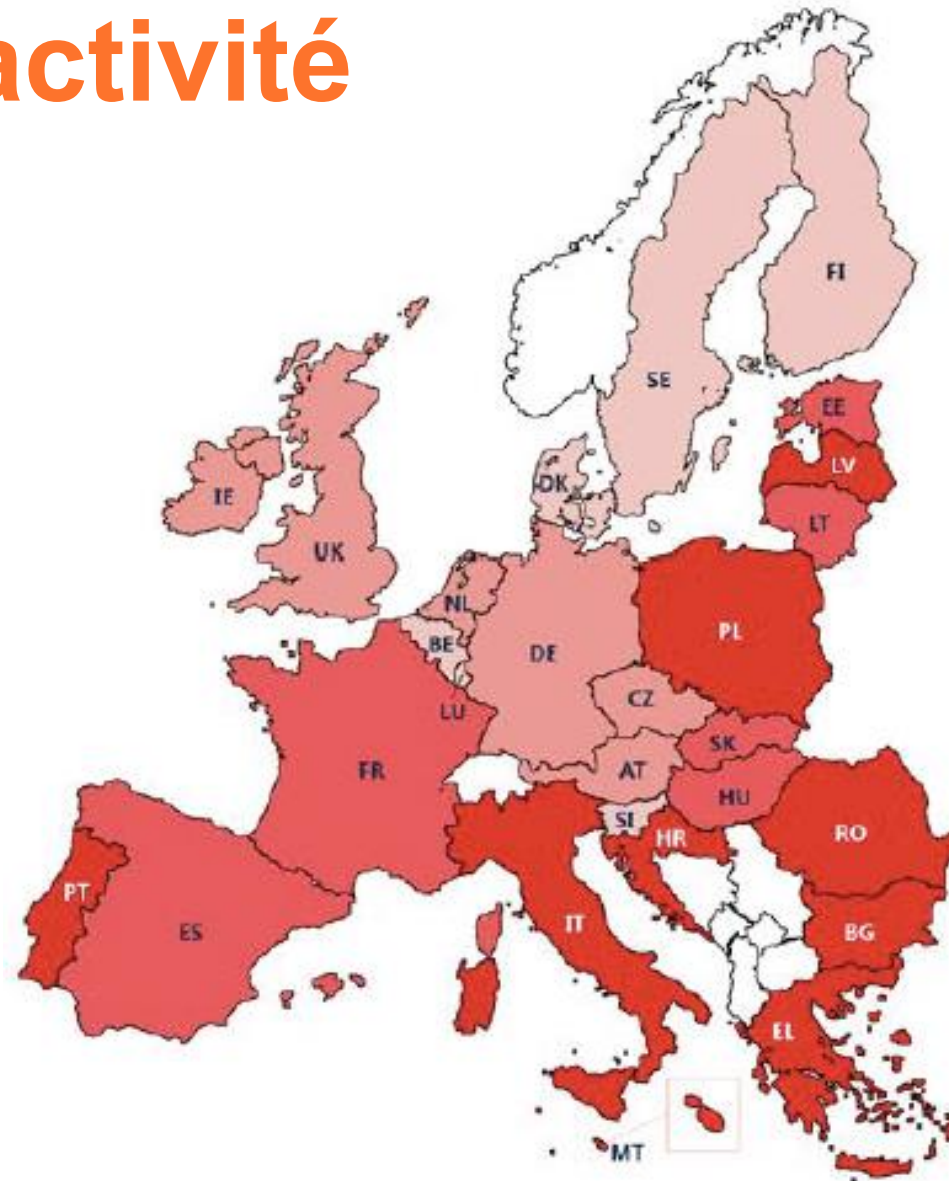
# Activité Physique mesurée

717 527 smartphones - 68 millions jours



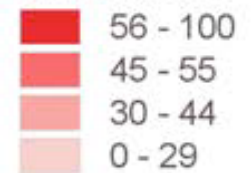
Taux d'obésité & Nombre de Pas

# Niveau d'inactivité

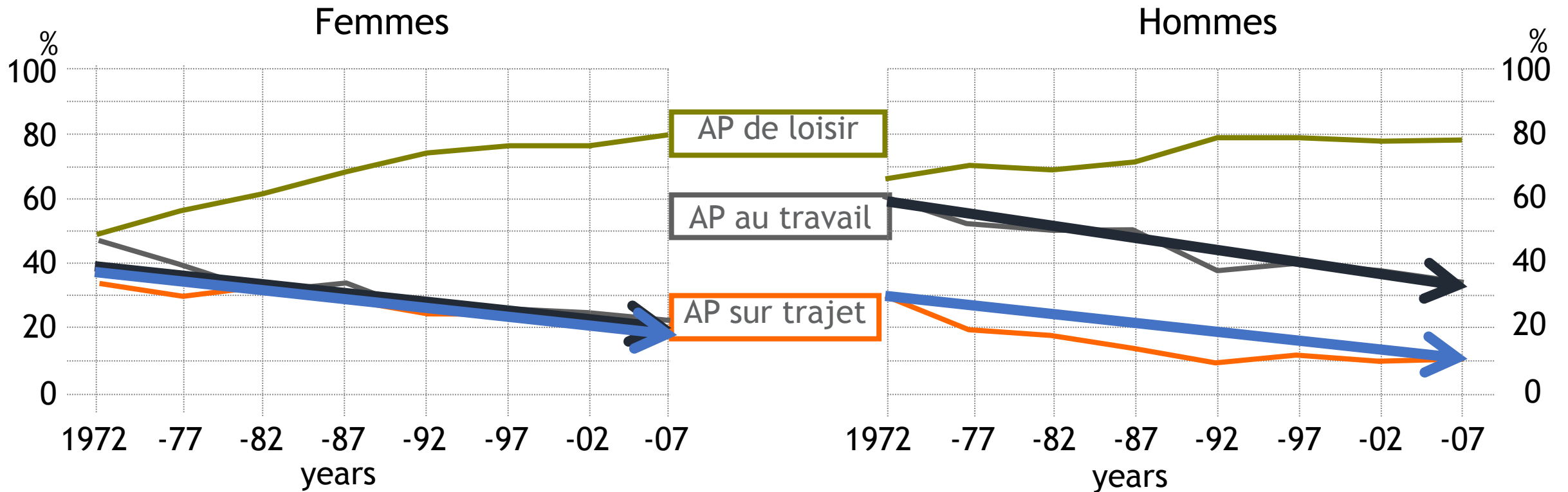


How often  
do you  
play  
Sport  
?

**% Never**



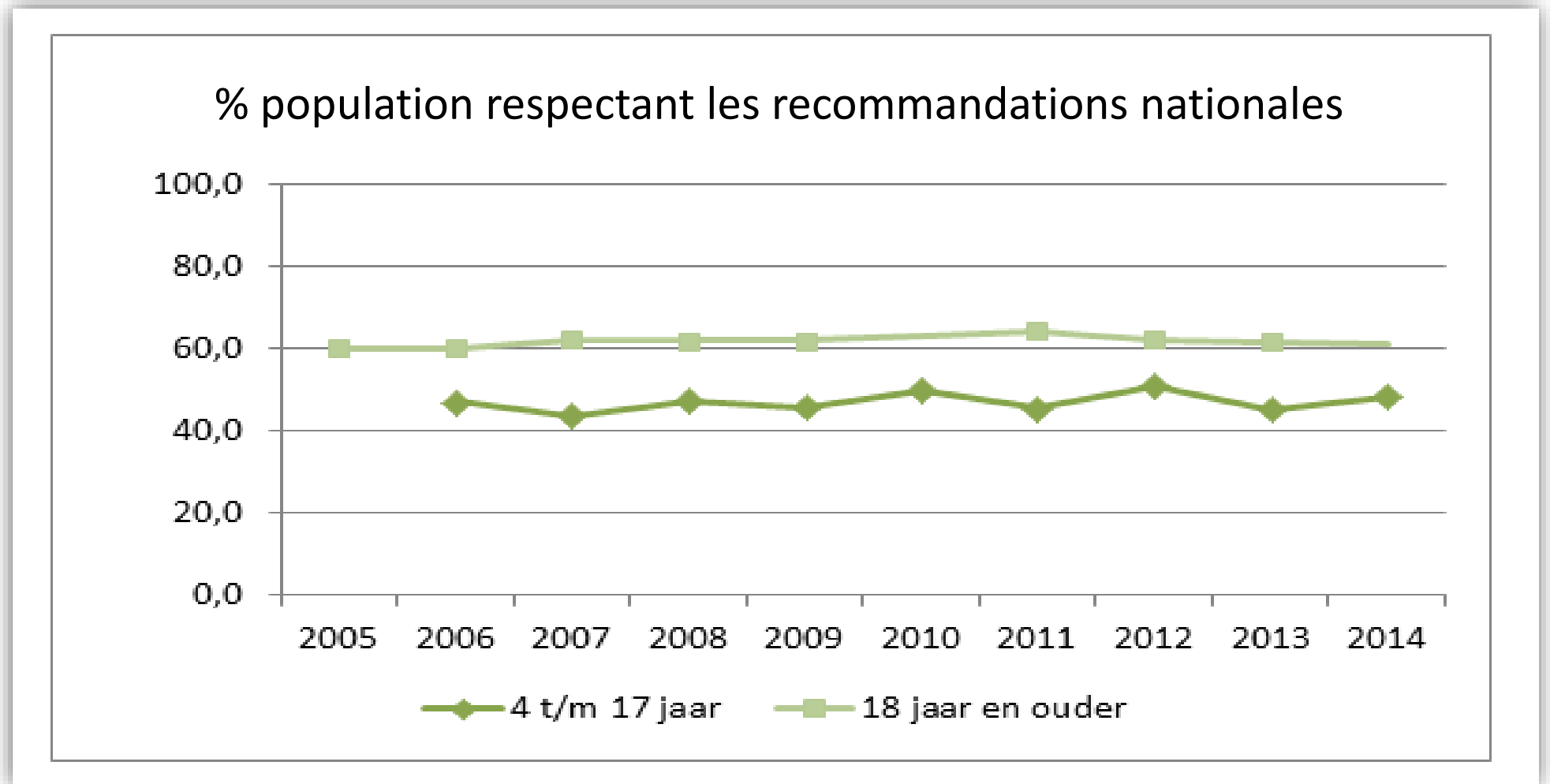
# Finlande



Pourcentage de la population

avec contraintes physiques professionnelles fortes

# Pays-Bas



# Mortalité

80 306 Adultes Britanniques

52 ± 14 ans 54% femmes

IMC 27,2 ± 4,8 25% fumeurs

Nat 13%, Cycl 10%, Course 5%

## Réductions de la mortalité toutes causes

cycling **15%** (HR=0.85 95%CI 0.76-0.95)

swimming **28%** (HR=0.72 95%CI 0.65-0.80)

racquet **47%** (HR=0.53 95%CI 0.40-0.69)

# Vélo & Santé

Transport actif

263 450 participants, 22 sites GB  
106 674 femmes (52%) – âge 52.6 ans  
**mode actif (marche, vélo, les deux) vs**  
non-actif (voiture, transport public)  
trajets quotidiens

2430 décès  
496 MCV - 1126 cancers  
5 années de suivi



# Vélo & Mortalité

## All cause mortality

Trend

## CVD mortality

Non-active (reference)

Cycling: short distance

Cycling: long distance

Trend

## CVD inci

Non-ac

Cycling: short distance

Cycling: long distance

Trend

## Cancer m

Non-active (reference)

Cycling: short distance

Cycling: long distance

Trend

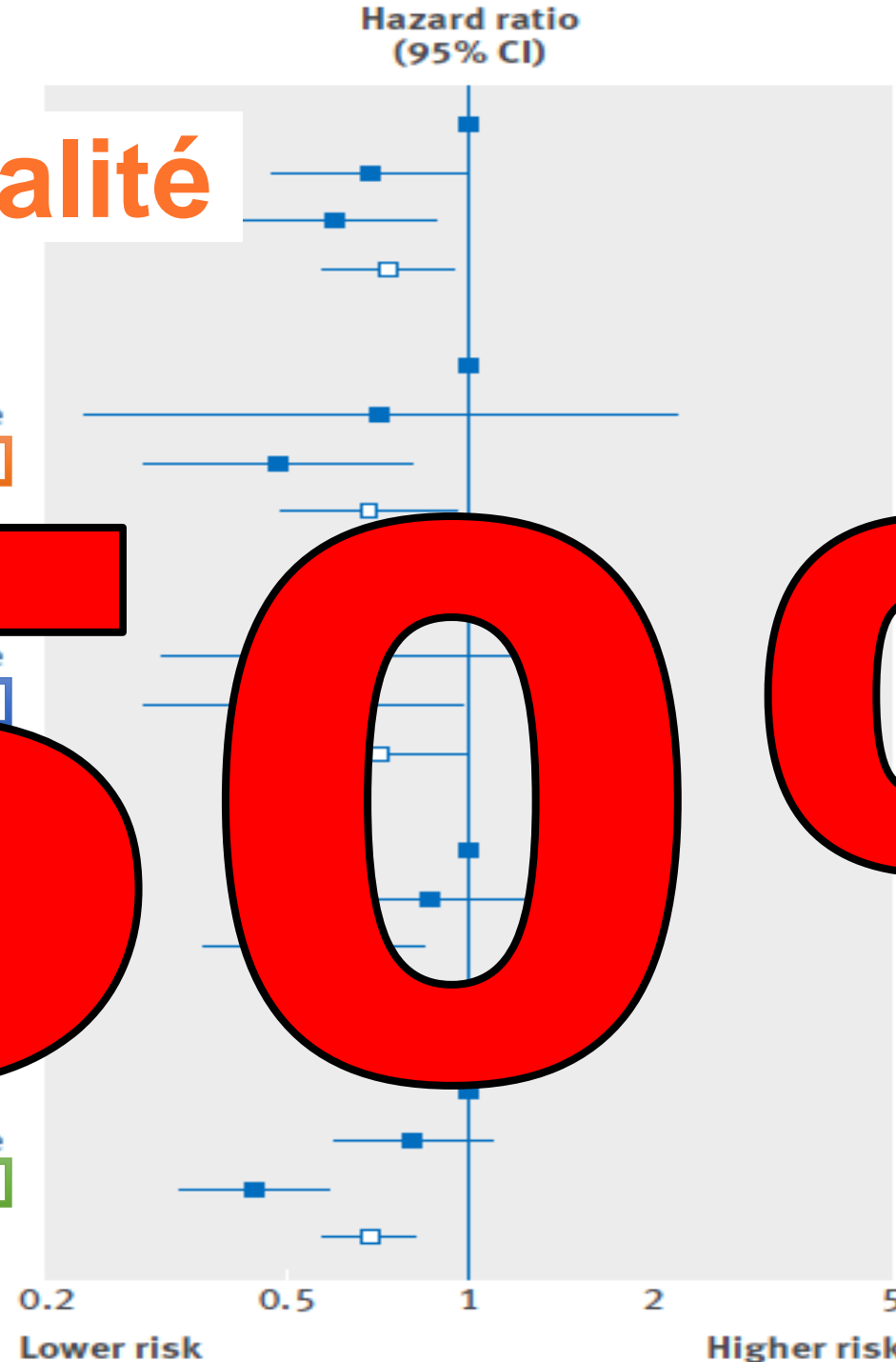
## Cancer

Non-active (reference)

Cycling: short distance

Cycling: long distance

Trend



50%

# Politiques et Projets Européens



**Council Recommendation 2013**

**Eurobarometer**

**Erasmus+**



**World Health  
Organization**

**OMS 2025**

**Stratégie sur  
l'Activité Physique  
en Région Européenne**

# Stratégie sur l'activité physique européenne

## OMS 2016-2025



- Agir contre la diminution des niveaux d'AP sur toute la durée de la vie
- Donner les moyens d'agir par des environnements favorables
- Promouvoir l'adoption d'approches multisectorielles
- Assurer l'adaptabilité des programmes à des contextes variés
- Appliquer des stratégies fondées sur des bases factuelles

# Domaines prioritaires



- **Leadership et coordination**
- **AP en vie quotidienne: loisirs déplacements, lieux de travail**
- **Enfants et adolescents**
- **Systemes de santé**
- **Personnes âgées**



# Plan de travail 2018



## Principes

**Sport dans toutes les politiques**

**Coordination** politique au niveau national

**Coopération** avec les structures existantes  
de l'Union et de l'OMS

**Erasmus<sup>+</sup>**  
*sport for all*





# Plan de travail 2018



## Sport et société

### Santé

suivi recommandation 2013  
lutte contre la sédentarité  
& groupes à risque

### Inclusion

égalité des sexes

### Éducation

organisations sportives  
double carrière





# Plan de travail 2018



## Économie

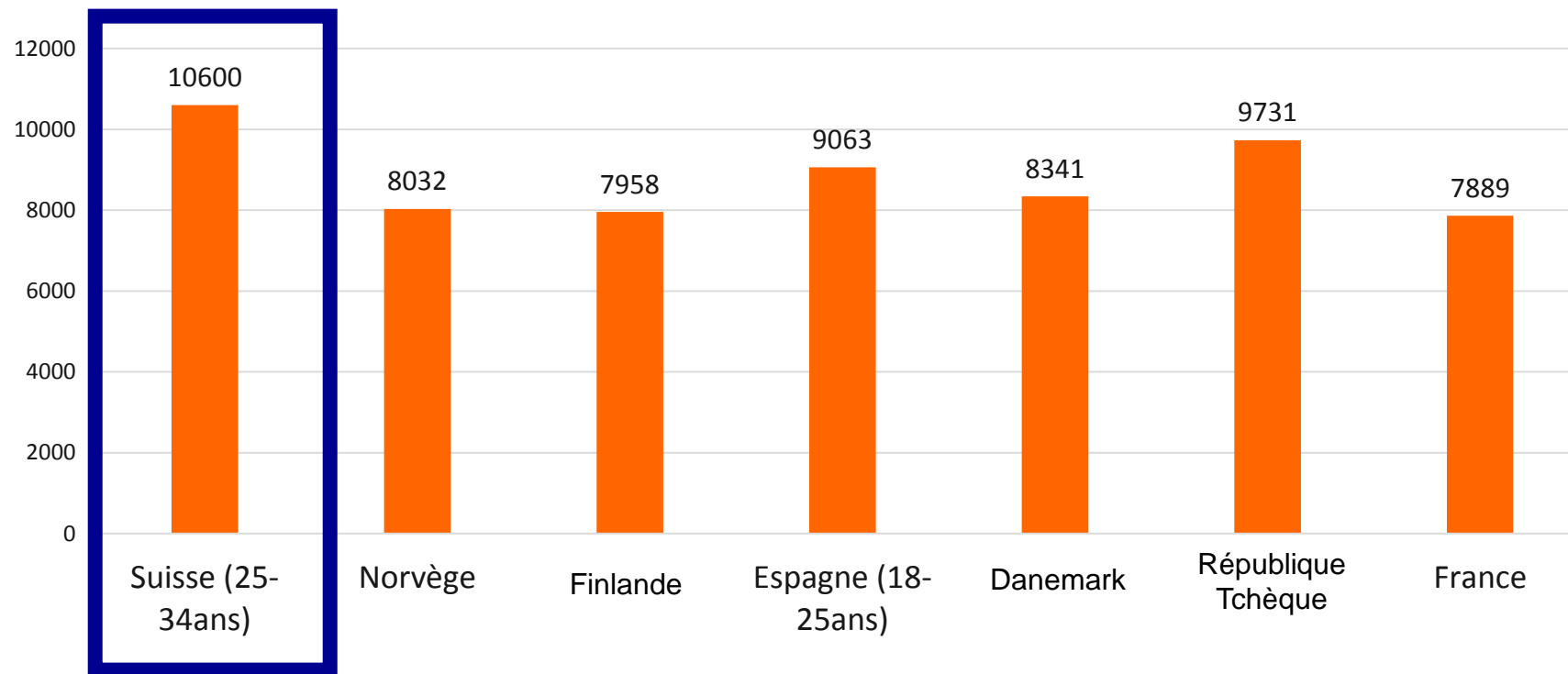
employabilité  
**économies de santé**

développement économique  
& **environnemental**

durabilité des grands événements



# Pays Européens



*Suisse : American Journal of Epidemiology, 1995  
Finlande : PLoS ONE 10(8), 2015, Kari JT  
Espagne : PLoS ONE, 2015, Arias-Palencia NM  
Tchéquie : Int. J. Environ. Res. Public Health, 2016*

*Norvège : Med Sci Sports Exerc. 2012, Hansen BH  
Finlande (2) : Scand J Public Health. 2011, Hirvensalo M  
Danemark : Scand J Public Health, 2015, Matthiessen J  
France : Moyenne Baromètres Activité Physique 2012-2016*



# Belgique

- Politiques régionales de promotion des transports actifs:
  - **Wallonie Cyclable**: intégration des cyclistes dans les aménagements urbains, vélo dans l'entreprise, développer infrastructures adaptées aux cyclistes, disposition de vélo
  - **Tous vélo-actifs**, cible: déplacements domicile-travail **Employeurs** qui proposent un plan de promotion vélo
    - modèles
    - créer une culture d'entreprise pro-vélo

# Belgique

## Plan de Déplacements Entreprise (Bruxelles Environnement)

- **obligatoire** pour entreprise >100 personnes, actualisé tous les 3 ans
- encourager travailleurs et visiteurs aux modes de déplacements actifs
- réduire l'impact du trafic généré par l'entreprise ( ↗ qualité de l'air) & la congestion routière ( ↗ mobilité)

→ mobilité active en **5 ans**: vélos x2 / voitures -18%

- **Mesures**: parking vélo, vestiaires & douches, véhicules propres, formations vélo, indemnité vélo, remboursement 100% billets de train travail à distance

# Royaume-Uni

- **Change4life** (APS & nutrition)
- **Cycle to work:** ↗ santé des employés et ↘ pollution  
Exonération fiscale : vélos & équipements de sécurité  
Entreprises *cycle-friendly*
- Base: Volontariat avec Arguments de communication
- Parkings à vélo, vestiaires et douches, primes à l'achat, services réparation, formations

# Allemagne

Activité physique sur ordonnance

Prévention primaire et secondaire

Critères nationaux normalisés en 2011

Caisses d'assurance remboursent (jusqu'à 80%) pour l'adhésion à un programme labélisé

**REZEPT FÜR BEWEGUNG**  
Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
Beständiges Angebot  
DOSB  
Logo of the German Olympic Sports Confederation

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungssystems verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätsiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgeicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

Stempel und Unterschrift der Ärztin/ des Arztes

# Baromètre niveau d'activité physique en population française

2012-2016



BAROMÈTRE ATTITUDE PRÉVENTION

LE NIVEAU D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE OU SPORTIVE  
DES FRANÇAIS



# Les Français effectuent

## 7889 pas

par jour en moyenne

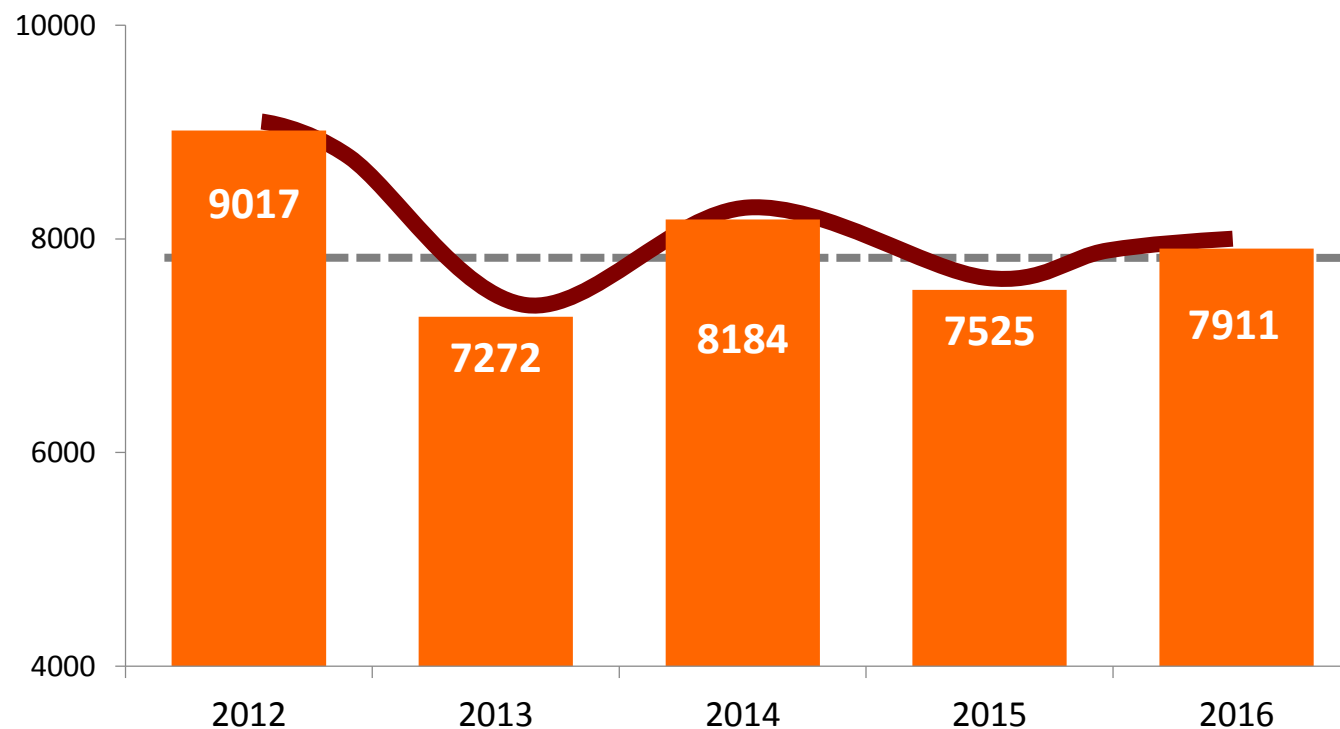
La recommandation  
de santé publique  
est de 10 000.

Bilan des 5 éditions du baromètre Attitude Prévention (2012-2016).

ATTITUDE  
**PRÉVENTION**  
Donnons de l'assurance à la vie

# Evolution du pas

2011 - 2016



**7 900 pas**  
~ 6 km

→ ~ 2 km  
ou 30 min  
de plus

BAROMÈTRE ATTITUDE PRÉVENTION

LE NIVEAU D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE OU SPORTIVE  
DES FRANÇAIS



# 3 Français sur 4

font moins de 10000 pas  
par jour\*.

\* Recommandation de santé publique.

Bilan des 5 éditions du baromètre Attitude Prévention (2012-2016).

ATTITUDE  
PRÉVENTION  
Donnons de l'assurance à la vie



# Idées reçues

1

Les jeunes Français  
bougent plus  
que leurs aînés

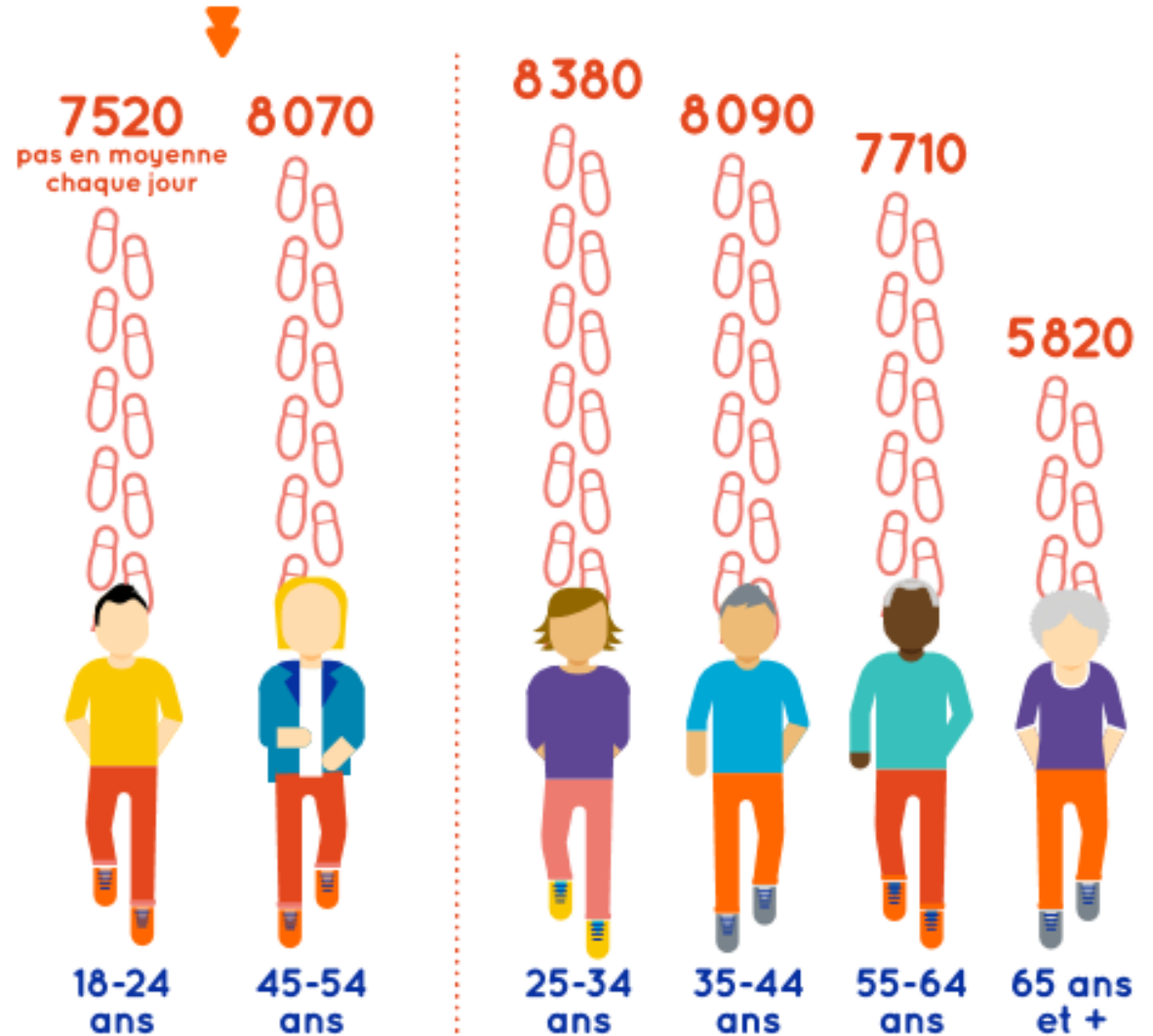
# VIDÉO 1

1

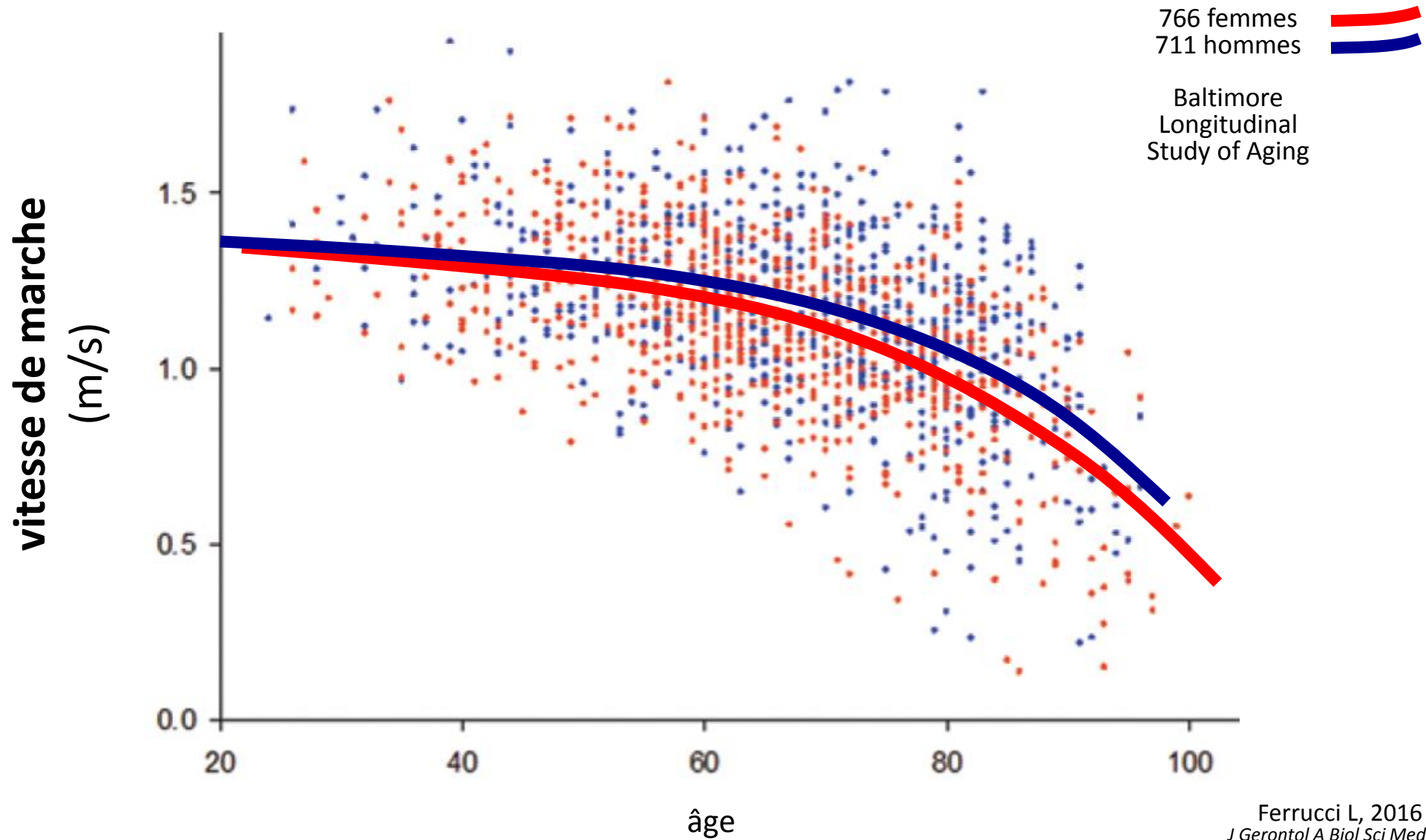
Les jeunes Français  
bougent plus  
que leurs aînés

NON

Chaque jour, les 18-24 ans font environ  
**500 PAS DE MOINS** que leurs aînés...



# Age & mobilité



2

Les Français profitent  
de leur temps libre  
pour bouger

# VIDÉO 2

2

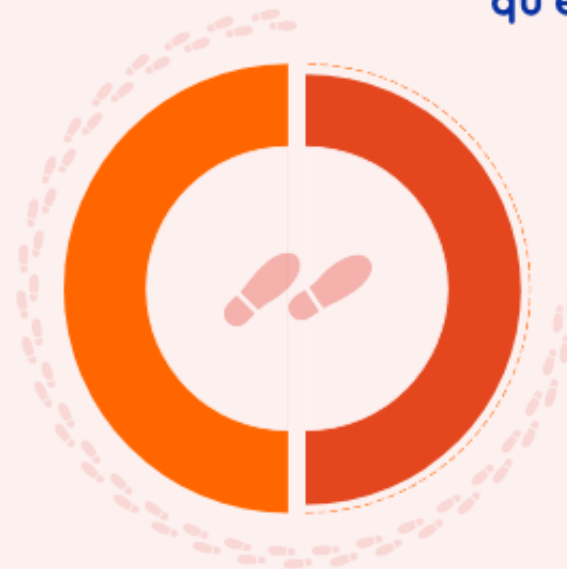
Les Français profitent  
de leur temps libre  
pour bouger

NON

Durant les week-ends,  
les Français réalisent environ  
**700 PAS DE MOINS**  
qu'en semaine

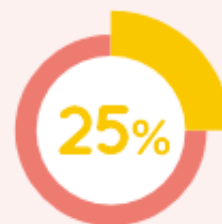


EN SEMAINE  
**8 180**  
pas  
en moyenne

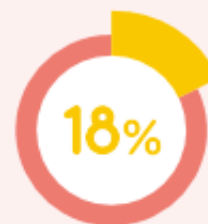


LE WEEK-END  
**7 510**  
pas  
en moyenne

Quels **SONT LES FREINS**  
à l'activité physique?



Manque  
de temps



Manque de  
motivation



Désamour  
du sport



Envie d'autres  
choses

# Principaux freins à la pratique d'APS



**N'aime pas le sport ?**

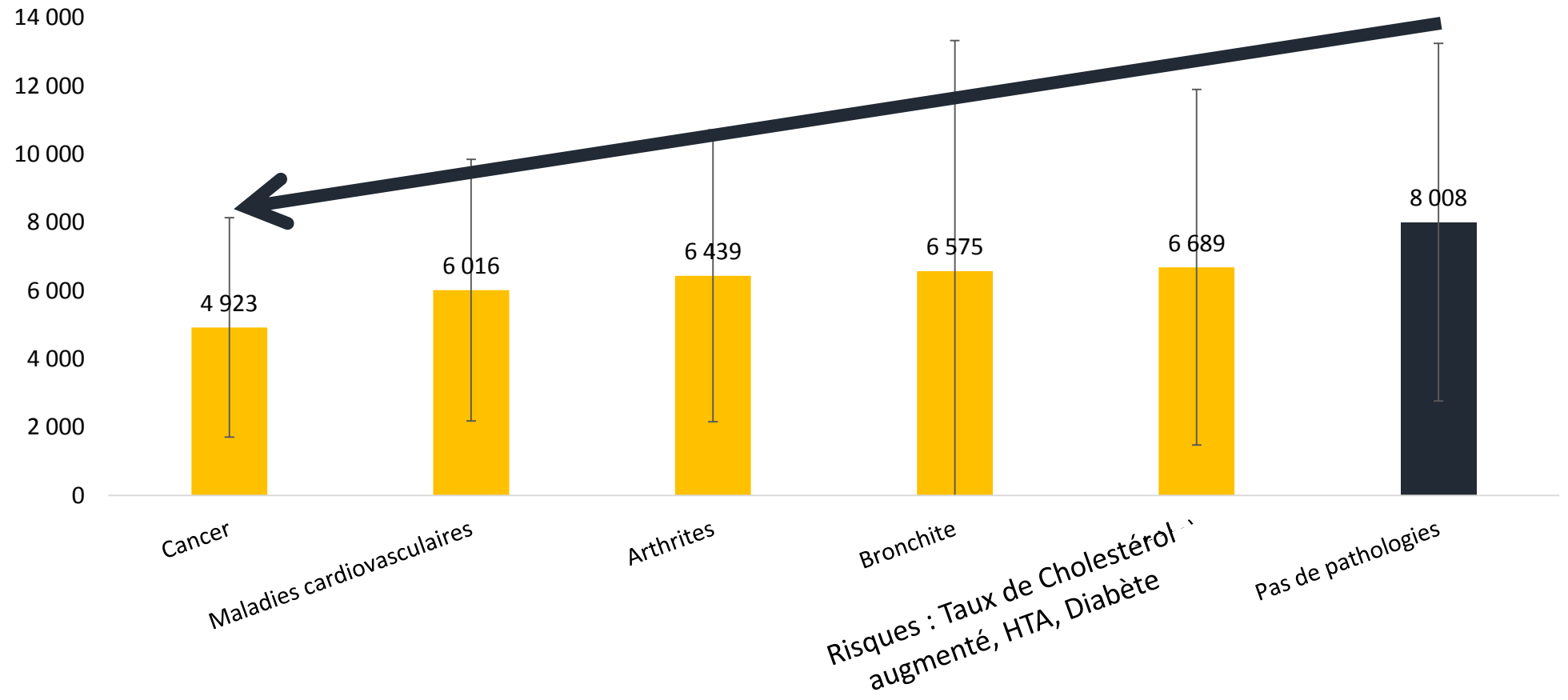


**Temps**

**Santé**

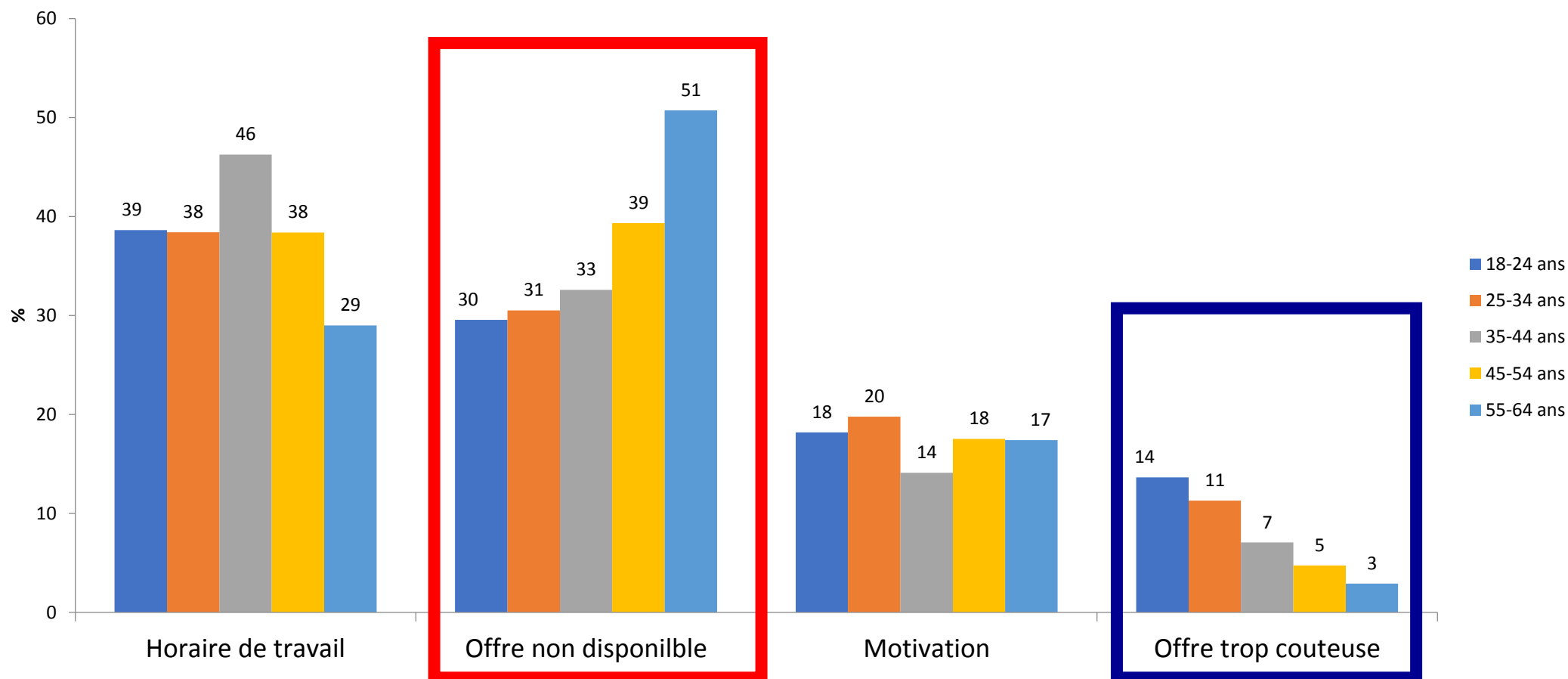


# Nombre de pas selon la pathologie





### Freins professionnels à la pratique d'APS selon l'âge



# Principales motivations



**Entretien  
physique**

# Leviers pour encourager la pratique d'APS

**Pratiquer avec les autres**



**Tarifs attractifs / aide financière**



**Recommandation médicale**



3

Les garçons font  
plus de sport  
que les filles

# VIDÉO 3

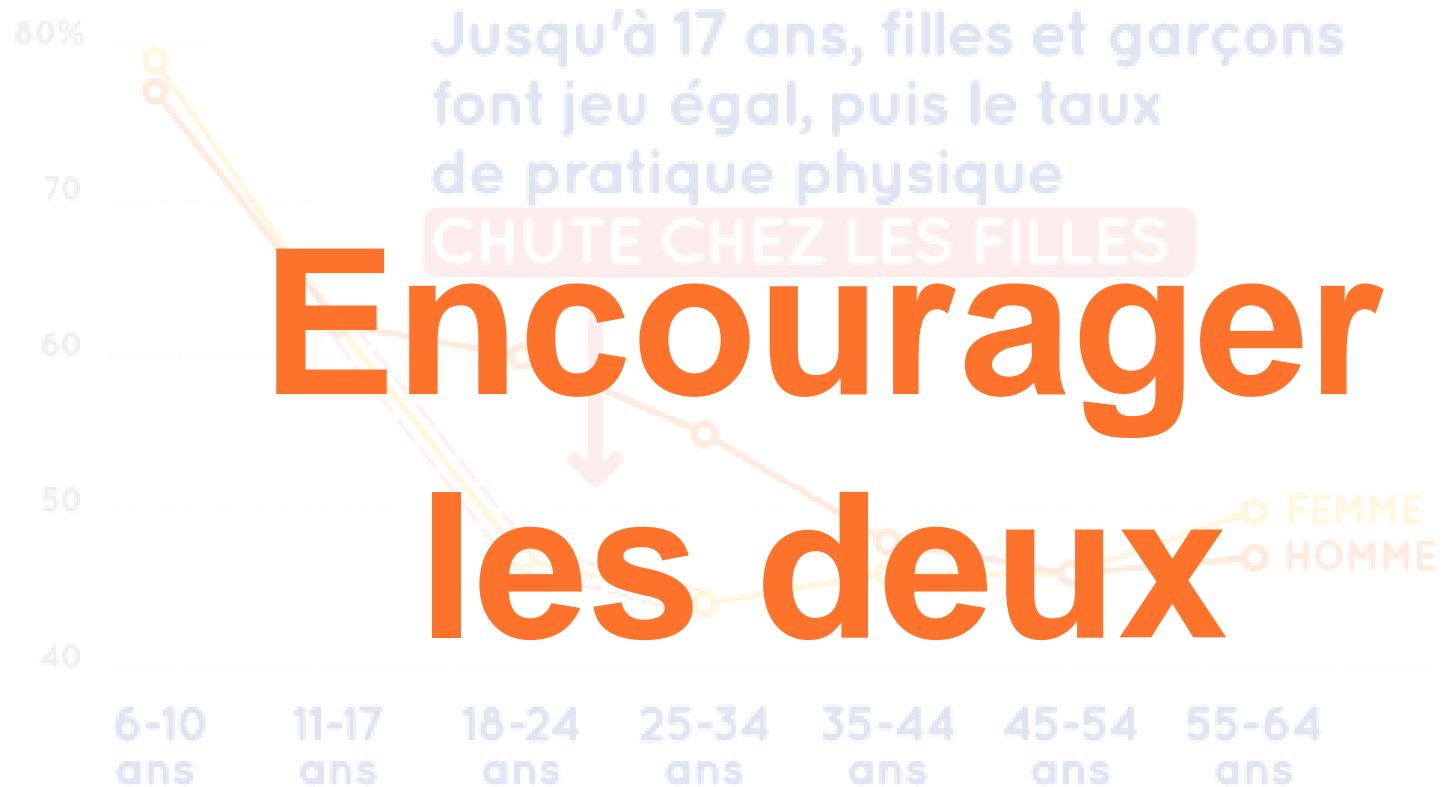
3

Les garçons font plus de sport que les filles

CE N'EST PAS SI SIMPLE 🤔

sur une tranche d'âge seulement (15-35 ans)

H/F



# Motivation

4

Les enfants font  
du sport **pour gagner  
des médailles**

NON

Les 2 principales  
**MOTIVATIONS**  
pour l'enfant sont...



**79%**  
LE PLAISIR,  
L'AMUSEMENT



**71%**  
LE DÉFOULEMENT,  
LA DÉTENTE

# Transmission

En revanche, le niveau de pratique des enfants est étroitement **LIÉ À CELUI DE SES PARENTS**



**78%**

Le taux de pratique sportive chez les enfants dont le parent exerce lui-même une activité physique



**61%**

Le taux de pratique sportive chez les enfants dont le parent n'exerce pas d'activité physique

# Écrans

5

Les jeunes passent plus de temps devant des écrans que leurs aînés

NON

32% des 55-64 ans passent chaque jour **PLUS DE 4 HEURES DEVANT LES ÉCRANS\*** contre 30% chez les 18-24 ans.

TEMPS PASSÉ DEVANT DES ÉCRANS\* SELON L'ÂGE

MOINS DE  
2H



23% 18-24 ans

24% 55-64 ans



PLUS DE  
4H



30%

32%





## Cela a un impact direct sur l'activité physique



Plus de 4h  
devant des écrans



Moins de 2h  
devant des écrans

Les personnes passant moins de 2 heures devant des écrans réalisent **2000 PAS DE PLUS** que celles qui y passent plus de 4 heures



Juliana Antero	Insep
Geoffroy Berthelot	E. Polytechnique
Hélène Boucher	Adjointe
François Desgorces	Irmes
Haidar Djemai	U. Paris Descartes
Pasquale Gallo	Insep
Thibault Ledanois	Insep
Arthur Leroy	U. Paris Descartes
Andy Marc	Insep
Adrien Marck	Frontières du Vivant
Issa Moussa	Irmes
Philippe Noirez	U. Paris Descartes
Guillaume Saulière	ED Santé Publique
Rémi Thomasson	U. Marne la Vallée
Julien Schipman	Insep
Adrien Sedeaud	Insep
<b>Joana Ungureanu</b>	<b>EHESP</b>

Alain Frey Dir Méd INSEP  
 Philippe Le Van CNOSF  
 Sébastien Le Garrec



## Remerciements



Gilles Boeuf MNHN  
 Aurélien Latouche I.Curie  
 Michael Spedding Res.Solutions  
 Jean-Marc Di Meglio MSC U.Diderot  
 Olivier Hermine CNRS / Imagine  
 Bernard Swynghedauw Inserm  
 Patricia Thoreux CNAM-CIMS  
 Gérard Dine IBT





Thank you for your attention!



# Physical activity, sport and insurance sector: Challenges for interactions

**Paulo Rocha, PhD**

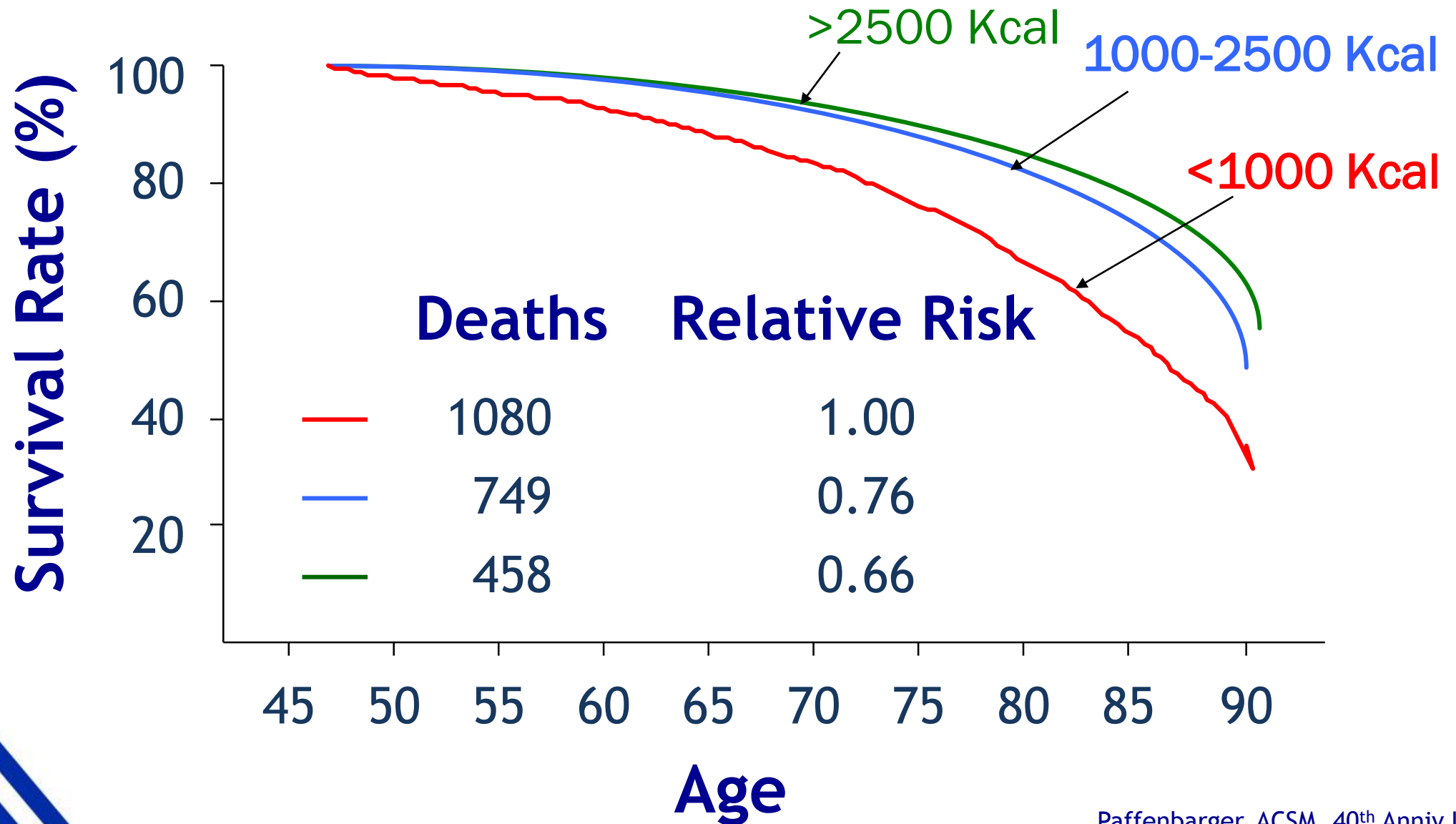
EUPASMOS Project Coordinator, PT Sport4All Program

Portuguese Institute of Sport and Youth

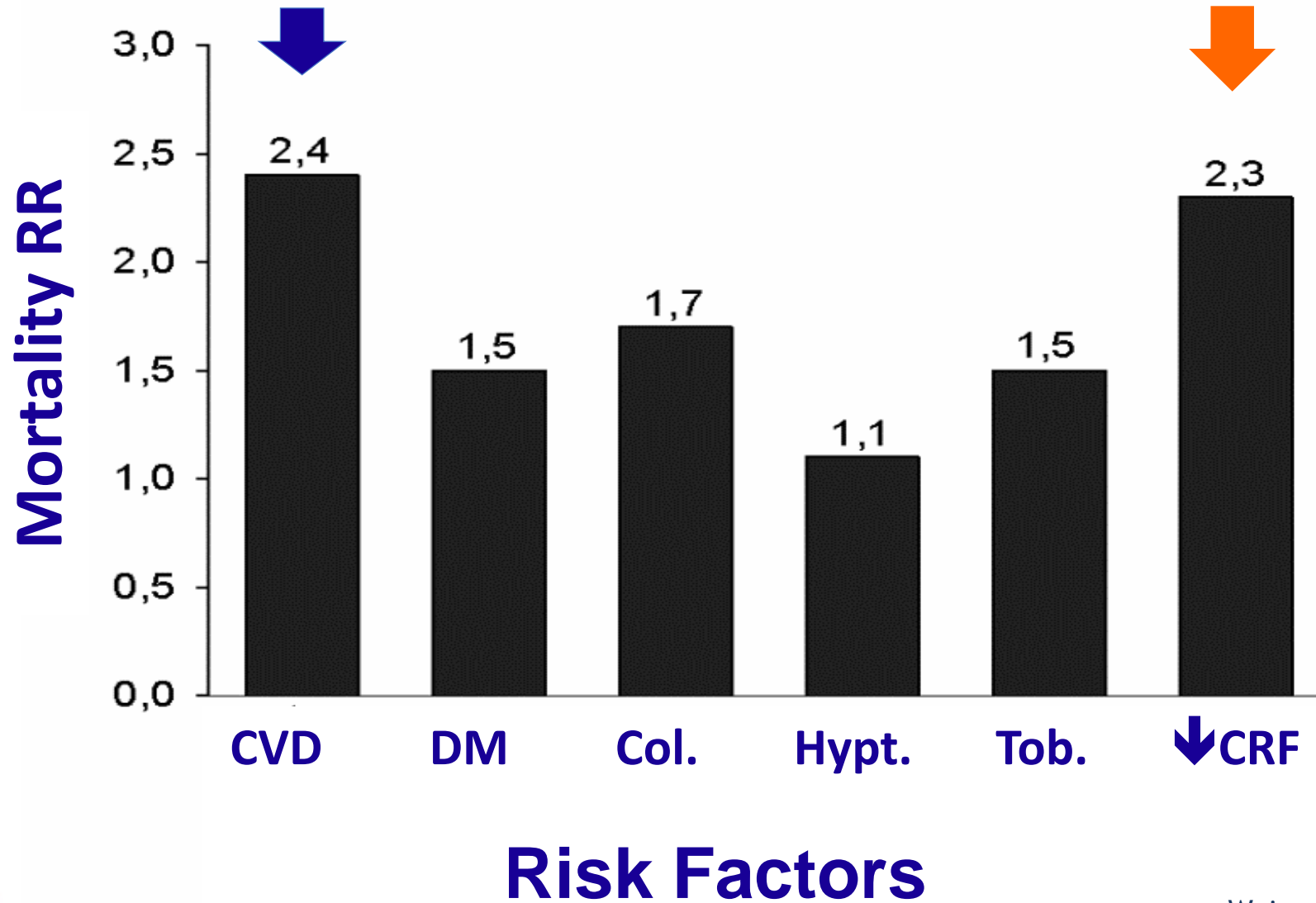
@Paulo\_M\_Rocha



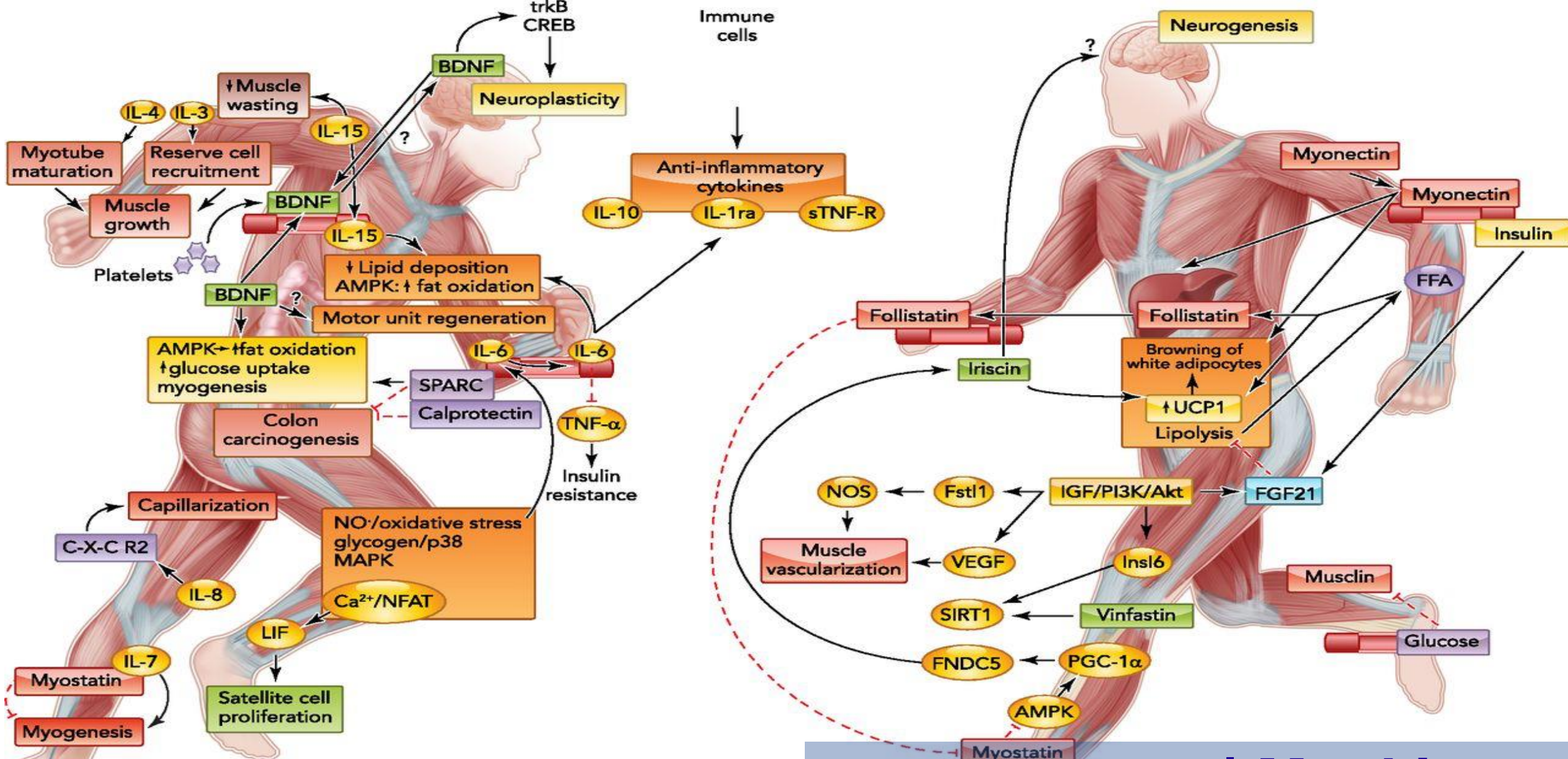
# Life Expectancy: "Harvard Alumni"



# Cardiorespiratory Fitness and Mortality Risk







**| Myokines:  
 “Metabolic Redundancy”**



| EU Level



# **EU Physical Activity Guidelines**

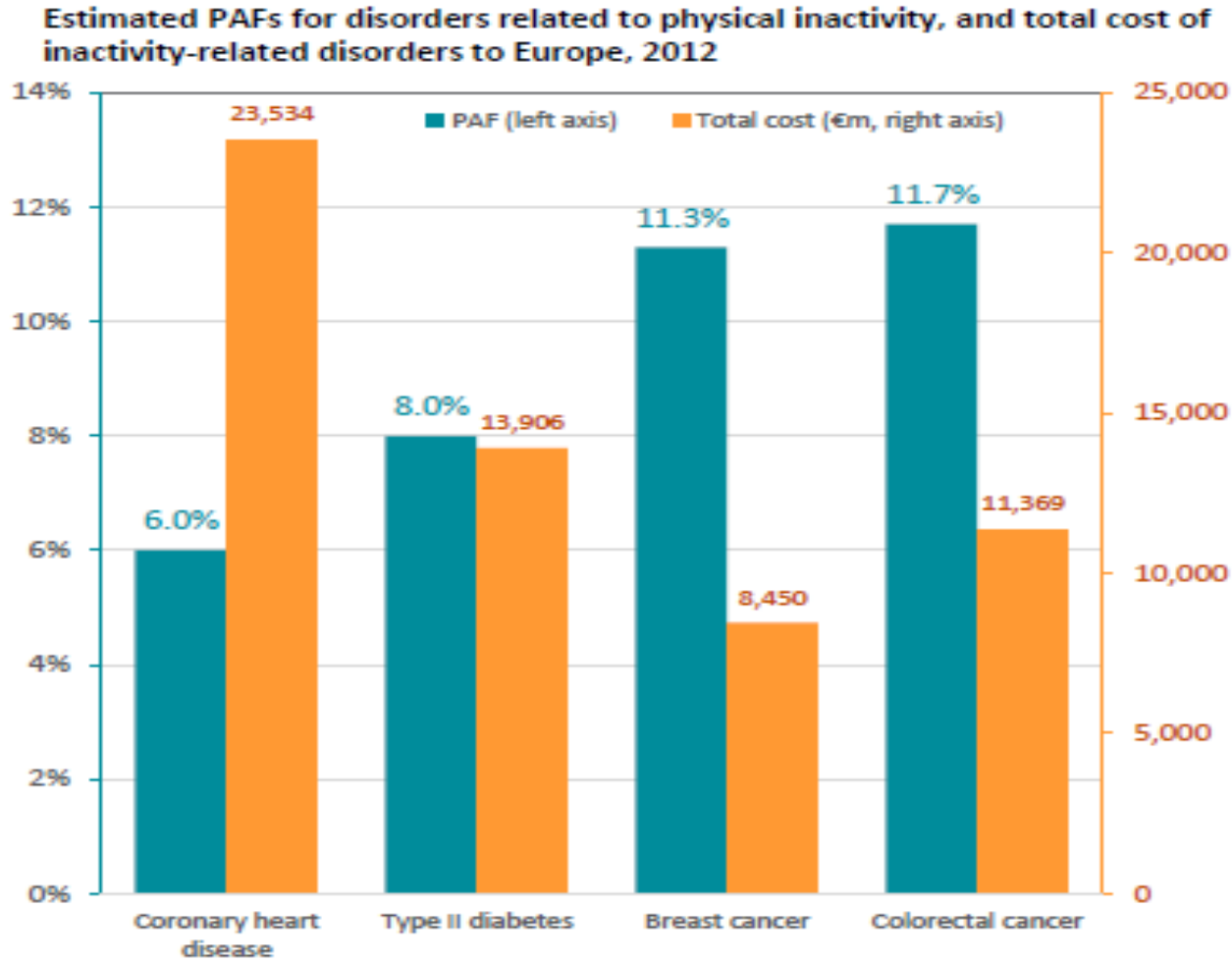
## **Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity**

- The reduction in PA and sport participation along with the increase of sedentary behaviors are enormous threats to EU societies and responsible for physical, metabolic and mental comorbidities during youth and later life;
- Along with increased morbidity, these facts will reduce life expectancy, increasing social disadvantages, health and social costs.

*(European Commission, 2008)*

# Physical Inactivity Costs

EU-28 € 80 billions  
Direct and Indirect Costs

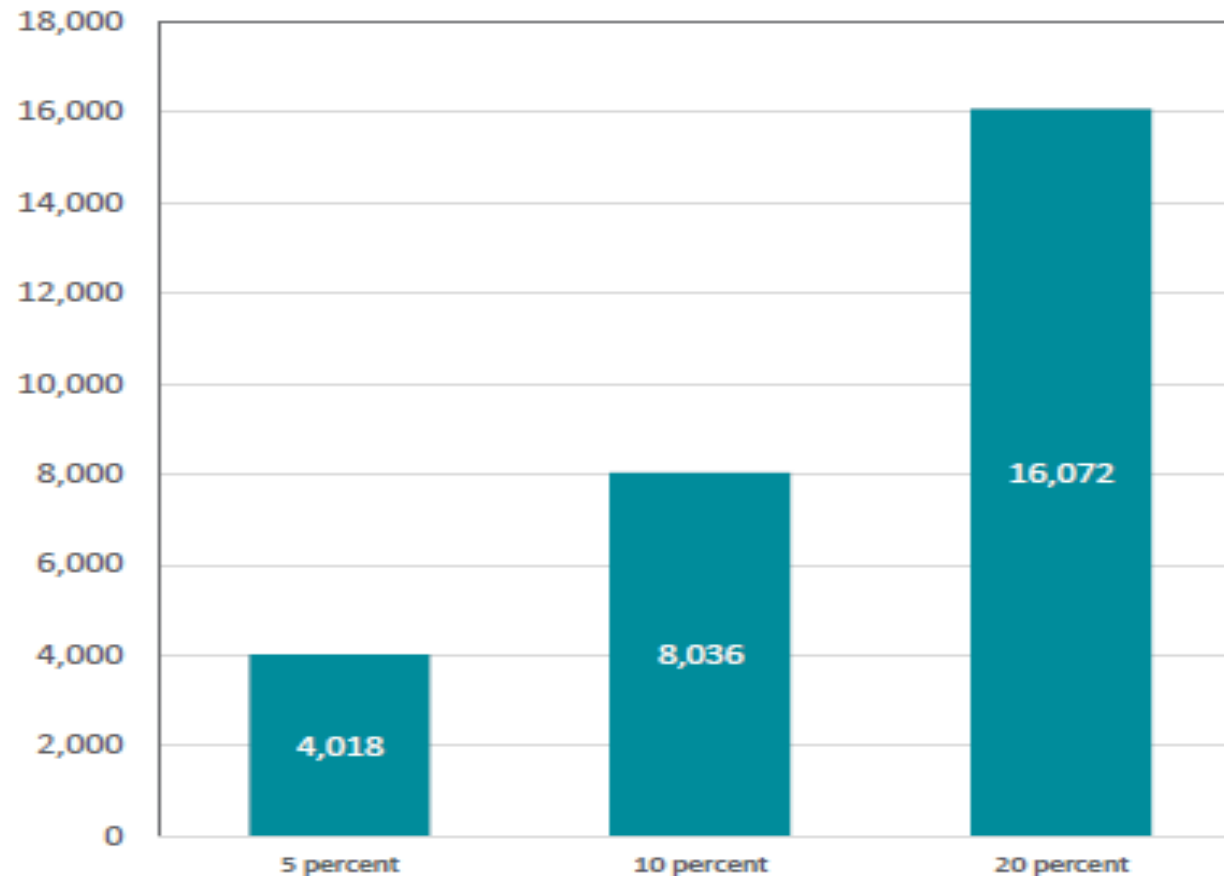


Source: Lee et al., (2012), WHO, OECD, Eurostat, IDA, EUCAN, Cebr analysis

# Physical Inactivity Costs

**EU-28 € 16.1 billions**  
**Savings ↓ 1/5 Sedentary Behaviour**

Estimated cost savings (direct and indirect) from reductions in the prevalence of physical inactivity in Europe, millions of Euros, 2012



Source: Lee et al., (2012), WHO, OECD, Eurostat, IDA, EUCAN, Cebr analysis



# | Eurobarometer on Sport and PA 2018

QB1 How often do you exercise or play sport?  
(% - NEVER)

BG		68
EL		68
PT		68
RO		63
IT		62
LV		56
MT		56
PL		56
HR		56
HU		53
LT		51
SK		49
EE		48
ES		46
FR		46
CY		46
EU28		46
CZ		41
AT		40
DE		38
UK		37
IE		34
NL		31
BE		29
LU		27
SI		24
DK		20
SE		15
FI		13



# | Main objectives

- Develop the *EU Physical Activity and Sport Monitoring System* – EU surveillance system to collect comparable, valid and reliable sedentary behavior, PA and sport participation data among all EU MS.
- Support the European Commission, EU MS, WHO and other relevant stakeholders to design, promote, implement cost-effective and adjusted sport and HEPA policies and strategies across Europe.



**Commissioners Navracsics, Andriukaitis and Hogan agree on the following roadmap:**

The seminar on healthy lifestyles organised during the opening of the 2017 European Week of Sport in Tartu (Estonia) will be crucial in strengthening coordination across different policy areas inside the Commission, notably to address the societal, health and economic challenges of unhealthy lifestyles, in particular physical inactivity.

The Tartu Call for a Healthy Lifestyle will be presented to sport organisations at a meeting of experts on Health-Enhancing Physical Activity, to be held in December 2017.

Specific workshops on healthy lifestyles will be held at the next two EU Sport Forums, in spring 2018 and 2019.

Progress made on implementing the commitments will be assessed at a seminar on healthy lifestyles, to be organised in the second semester of 2019.

**#BEACTIVE**

European Week of Sport

**CONTACT:**

EWOS EAC-SPORT  
EWOS@ec.europa.eu or  
ewos-info@bm.com.

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union  
[ec.europa.eu/sport/week](http://ec.europa.eu/sport/week)

**#BEACTIVE**

European Week of Sport

23-30 September 2017

**TARTU CALL  
FOR A HEALTHY  
LIFESTYLE**

**JOINT ACTIONS TO PROMOTE  
HEALTHY LIFESTYLES**





# Insurance sector: Challenges for interactions

- Traditional perspective
  - ✓ Insurances - Risk (Health/Curative)
  - ✓ Health/Curative – “punitive”
    - Leisure activities – “green & blue sports”
    - Tourism PA and sport
    - Fitness sector
    - Sport sector
    - High-performance



# Insurance sector: Challenges for interactions

- Innovative perspective
  - ✓ Insurances - Joint Programs (Win-Win)
  - ✓ Health/Preventive – “1 per 4 euros”
    - Grassroots sports
    - Physical activity
    - Novel segments of population
    - Inclusion
    - Personal expression in wide social settings





# Active Transportation in France



## Grenelle Law



## Reduction of greenhouse gas & pollutants

- Encourage travel plans to the workplace with car sharing, remote work **walking & cycling**

**3rd National Plan  
Health Environnement  
(PNSE)**

**↘ environmental risks**

**+ PNNS &  
Plan Cancer**

- 1. Environmental health in territories: travel, urban planning, housing**
- 2. Promote active mobility and their effects on health & environment**
- 3. Improve knowledge on the health impacts of daily transport**

# Supporting active travel to the workplace

## Tax reduction for employers

2016, a company that makes bicycles available to employees reduces tax up to 25% of both costs & maintenance of the bicycles fleet

## Kilometric allowance for employees

→ those who bike between home and workplace (0.25 € /km)  
private sector

## Parking

<https://www.service-public.fr/professionnels-entreprises/actualites/008283>





SNCF,  
MAKING BIKE+TRAIN  
EASY IN FRANCE







## **EHESP methodological guide**

to support decision-makers  
representatives and technicians  
of local communities, in their will  
to conduct a policy favorable  
to health through  
active mobility

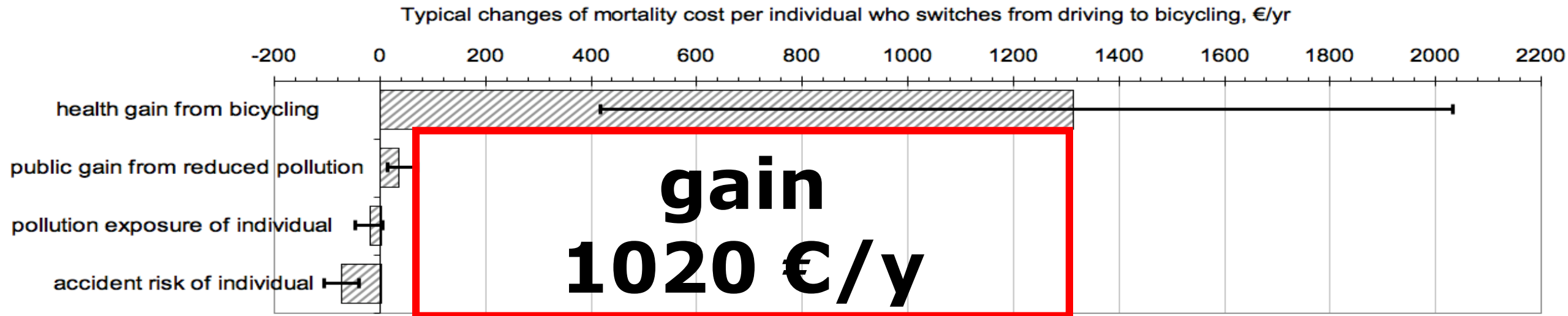
## Club of Cyclable Cities

Network of local authorities  
committed to the  
development  
of daily cycling &  
sustainable mobility



CLUB DES **villes**  
& **territoires**  
**cyclables**

# Bénéfices du report modal car → bike



*gains importants dus à la réduction de la pollution  
l'exposition est variable pour l'individu, mais reste négligeable*

Rabl A, de Nazelle A  
Transport policies 2011



Thank you for your attention!

# Echanges avec la salle

## Discussion with the audience





# Prévenir la sédentarité

## Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

---

*Prevent sedentary lifestyle: where are we at in Europe?  
European Conference on Physical Activity and Sport*

**#PrévenirSédentaritéEU**



# Promotion of Physical Activity in Germany

**Dr. Ute Winkler**

Head of the Basic Issues of Prevention, Self-help and  
Environmental Health Protection Division

German Ministry of Health

[422@bmg.bund.de](mailto:422@bmg.bund.de)



# Importance of Physical Activity (PA)

- PA → health and well-being for everybody → prevention of noncommunicable diseases (NCDs)
- Physical Inactivity = one of the 4 major risk factors for NCDs
- Important international policy: EU Network of Focal Points, WHO draft global action plan to promote PA



## PA – The German Approach

- Key Stakeholders: responsibility of different ministries, federal states, local authorities and other stakeholders
- National Recommendations for PA and PA Promotion (2016), scientifically proven
  - Behavioural and setting-based prevention are linked
  - Target Groups: children, adults, elderly people, adults with chronic diseases
  - Settings: kindergarten, school, workplace, communities ...
- Legal Framework: Preventive Health Care Act (2015)

# Collaboration & Networking

- Collaboration of scientific experts, various organizations (health promotion, PA, sport... )
- Special working group on PA promotion in Germany since 2010
- Linking activities for synergies
  - National Action Plan IN FORM (PA and nutrition)
  - 2020 National Cycling Plan
  - Sports for Health (German Olympic Sports Confederation)
- Participation of all relevant stakeholders as a key factor for success

# Milestones

- Dissemination and implementation of the National Recommendations
- Various ideas were developed by different stakeholders, e.g.:
  - Spaces for PA in everyday life (parks, playgrounds, cycling paths...)
  - Material for multipliers (teachers, nurses, ...)
  - Cooperation between different sectors (schools and sport clubs...)
- Integration of different perspectives is a challenge for the future



Thank you for your attention!

# To exercise or not to sit

**Hans Savelberg, PhD**

Director of Education for Biomedical Sciences

Nutrition & Movement Sciences, Maastricht University



@hanshcms



Do you exercise a lot?

**yes** → please sit down

**no** → remain standing

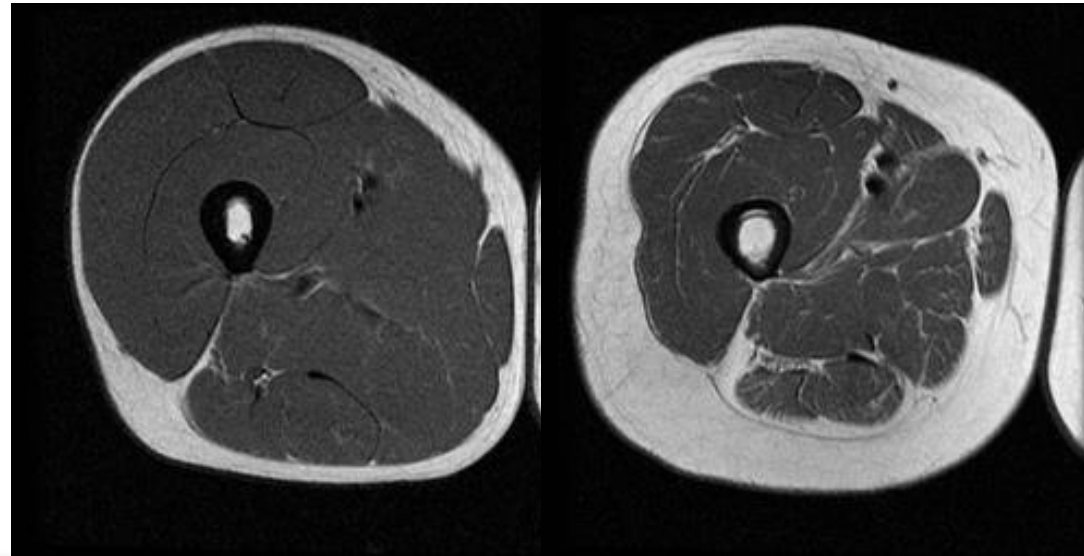
Do you sit a lot?

**yes** → remain standing

**no** → please, sit down

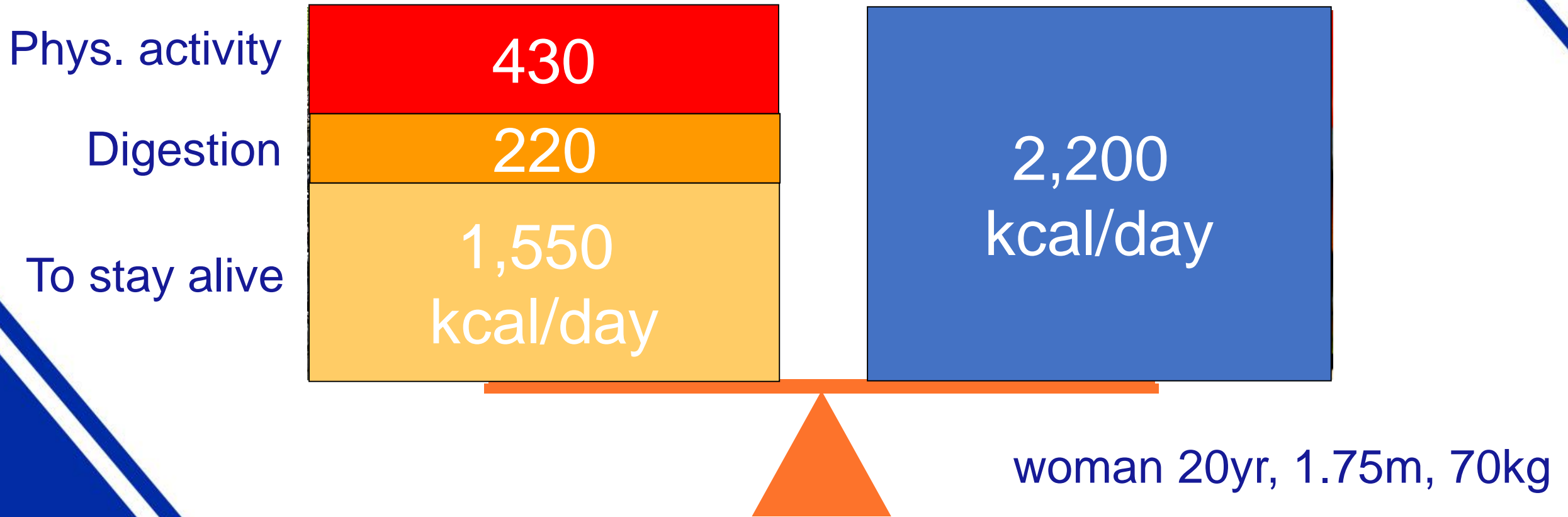
# Two Paradigms

Energy Balance  
Paradigm



Use It or Lose It  
Paradigm

# Energy Balance Paradigm







1 hour



30 minutes

<https://www.pexels.com/photo/athlete-bike-black-and-white-cycle-260409/>

Photo by Nubia Navarro (nubikini) from Pexels  
<https://www.pexels.com/photo/action-active-activity-adult-3860>

**430 kcal**

2-3 hours

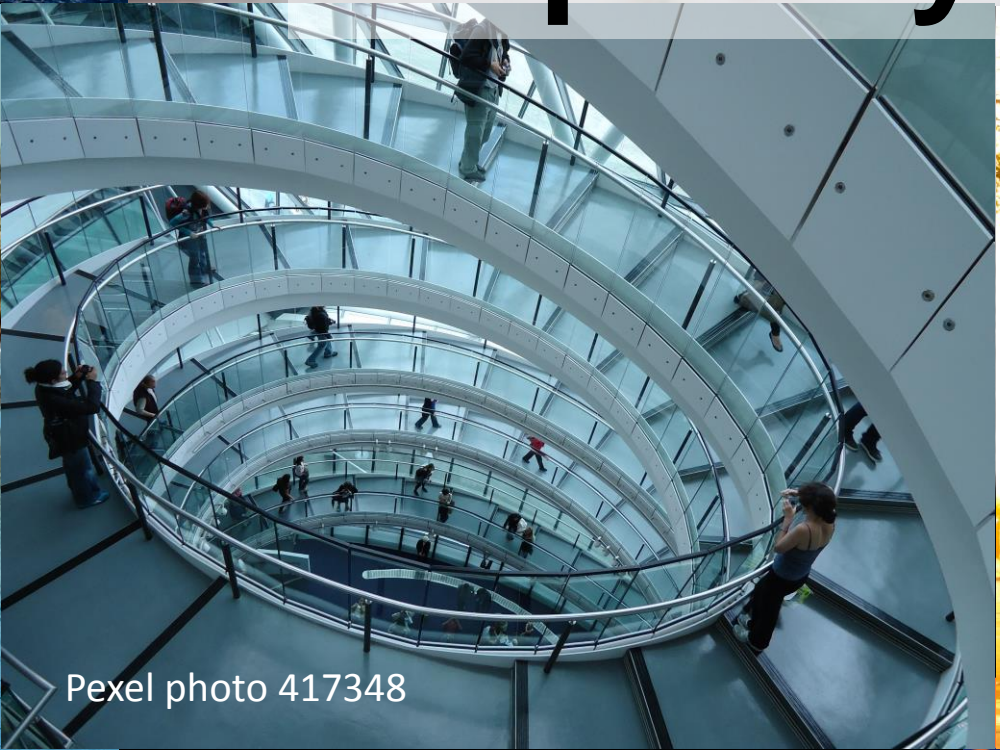
**duration x intensity**



Photo by Ingo Joseph from Pexels <https://www.pexels.com/photo/people-crowd-walking-9816/>



frequency



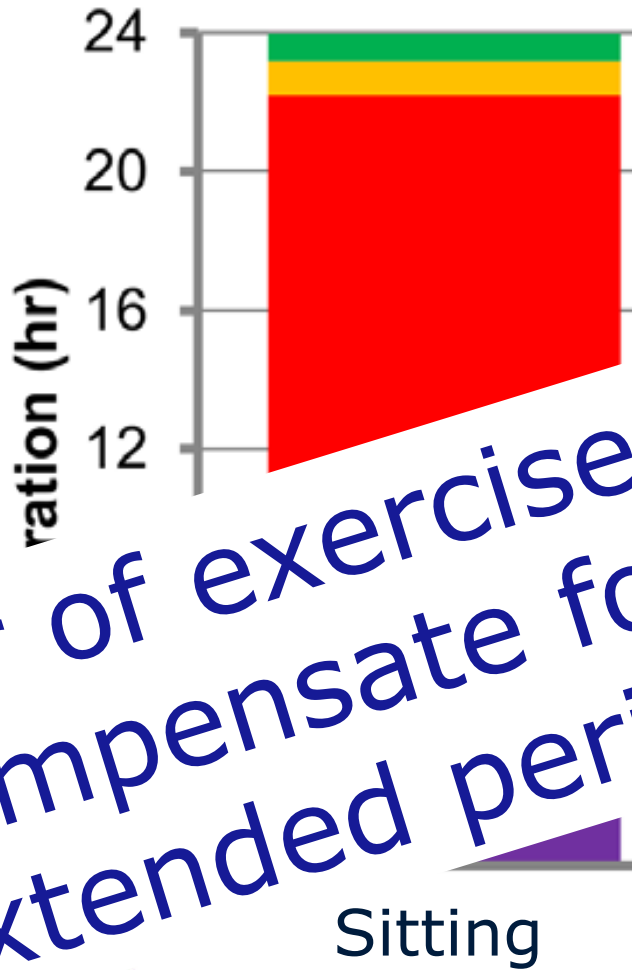
Pexel photo 417348



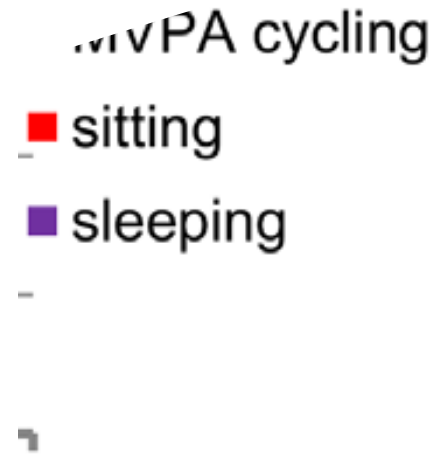
Skitterphoto.com



## Comparing both paradigms



1hr of exercise is not sufficient to compensate for the consequences of extended periods of sitting



You do not need to exercise for health, but it is important to interrupt inactivity





Thank you for your attention!

# Echanges avec la salle

## Discussion with the audience



# Déjeuner Lunch





# Prévenir la sédentarité

## Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

---

*Prevent sedentary lifestyle: where are we at in Europe?  
European Conference on Physical Activity and Sport*

**#PrévenirSédentaritéEU**





# Promouvoir l'activité physique auprès des plus jeunes

**Norbert Bontemps**

Président de la commission santé

Association Attitude Prévention



@PreventAttitude



# Bouge avec les Zactifs !

- L'activité physique est au cœur d'une série d'actions que l'association met en œuvre depuis 2012 :
  - Baromètre APS annuel en partenariat avec l'IRMES sur le niveau d'activité physique des Français
  - Actions ciblées vis-à-vis des enfants de 6-10 ans via le **programme pédagogique « Bouge avec les Zactifs ! »** depuis 2015



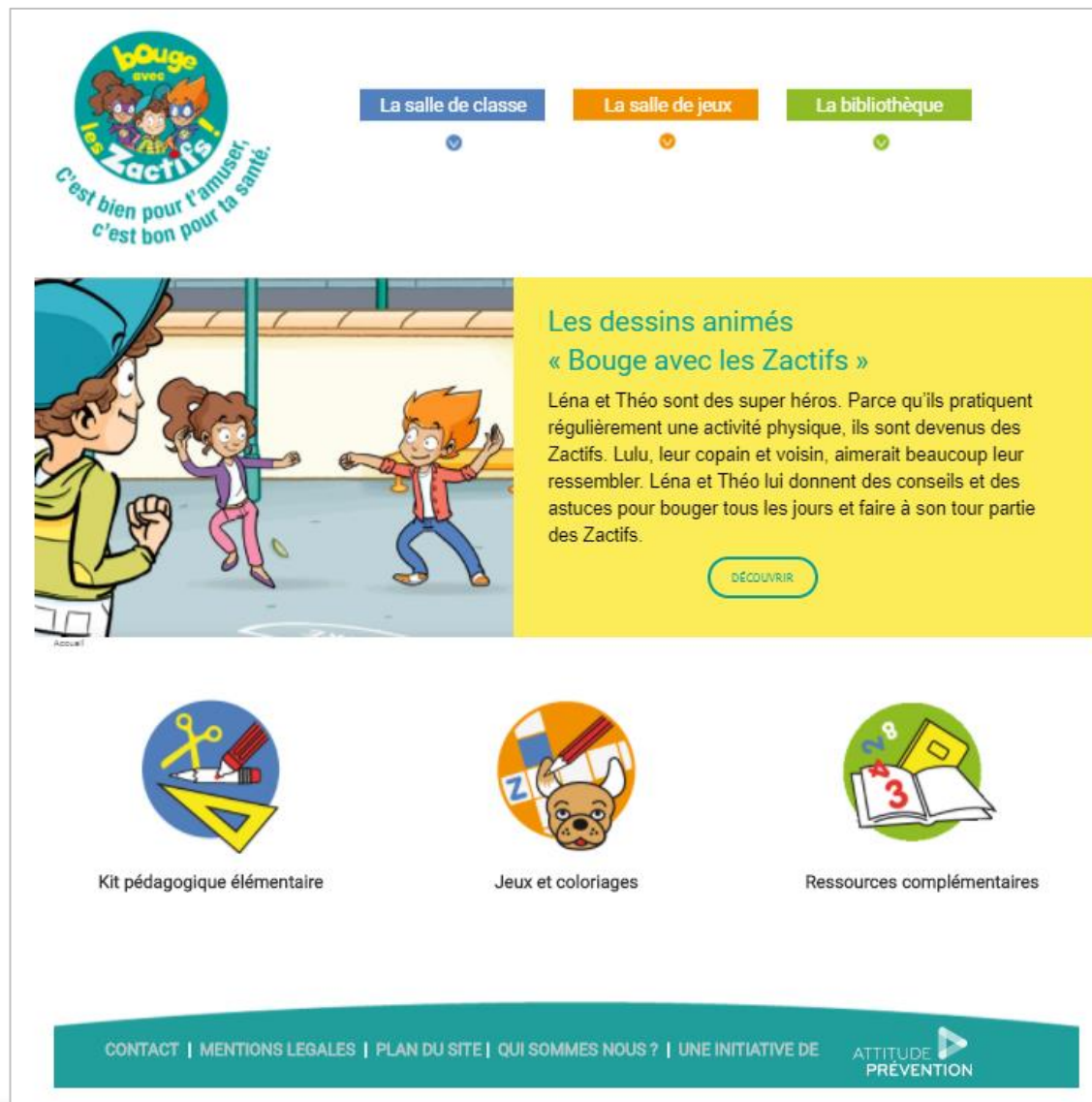
# Bouge avec les Zactifs !

- 3 personnages
- 5 dessins animés



# Bouge avec les Zactifs !

- Un site Internet [www.bouge-avec-les-zactifs.fr](http://www.bouge-avec-les-zactifs.fr) proposant des études, des tests, des quiz, des jeux et également du matériel pédagogique pour les enseignants.



**bouge avec les Zactifs!**  
C'est bien pour t'amuser,  
c'est bon pour ta santé.

La salle de classe  
La salle de jeux  
La bibliothèque

**Les dessins animés**  
« Bouge avec les Zactifs »

Léna et Théo sont des super héros. Parce qu'ils pratiquent régulièrement une activité physique, ils sont devenus des Zactifs. Lulu, leur copain et voisin, aimerait beaucoup leur ressembler. Léna et Théo lui donnent des conseils et des astuces pour bouger tous les jours et faire à son tour partie des Zactifs.

DÉCOUVRIR

Kit pédagogique élémentaire  
Jeux et coloriages  
Ressources complémentaires

CONTACT | MENTIONS LEGALES | PLAN DU SITE | QUI SOMMES NOUS ? | UNE INITIATIVE DE ATTITUDE PRÉVENTION

# Un kit pédagogique pour les enseignants

- Comment aborder le thème de l'activité physique à travers différentes disciplines pour les enfants du CP au CM2 ?



**7** **THÈME 3** **À chacun son sport**

**Objectifs pédagogiques :**

- Découvrir différents sports et le lien qui existent entre tous ces sports (compétence) ;
- Comprendre que le sport fait partie de l'histoire depuis l'Antiquité ;
- Observer et mettre en pratique les valeurs du sport et ses règles ;
- Appréhender la santé et l'équilibre alimentaire - lien avec les autres disciplines.

**Exercice 1**

**Français**

**Directifs de connaissances et de compétences :**

- Lire un texte et être capable de réaliser une information.

**Histoire/ Histoire des arts**

**Directifs de connaissances et de compétences :**

- Comprendre les mutations de la culture humaine et la place du sport physique ;
- Être capable de reconnaître les caractéristiques des différents sports de corps.

Mais tous les sports ont fait une révolution sur l'histoire du sport et ce qu'ils ont éliminé est très intéressant !

Dans l'antiquité les jeux sportifs occupent une place importante. En 776 avant Jésus-Christ ont lieu les premiers Jeux Olympiques à Athènes. En 1896, le sport moderne revient à Paris avec les Jeux Olympiques modernes qui ont lieu à la fois en Grèce et à Athènes. Ils ont permis de découvrir des épreuves sportives pour les enfants. Les Grecs aimaient le cours à pied, le saut en hauteur, le lancer de disque, le lancer de javalot, la boxe, mais ils n'avaient pas de sport collectif moderne.

En Egypte, au temps des pharaons, se fait aussi que l'on faisait du sport. En plus de l'athlétisme, les Egyptiens aimaient aussi danser le M (1) et le D (2) qui est le sport le plus apprécié à l'époque.

**Le savais-tu ?**

Le marathon n'était pas une épreuve des Jeux Olympiques grecs ! C'est à Marathon qu'il y avait une ville de la Grèce antique.

Le nom d'un sport qui oppose les Grecs et les Perses ou l'armée vient de Marathon, un soldat grec a parcouru d'une traite, en courant, la distance qui sépare le champ de bataille de Marathon à la ville de Athènes, soit environ 42 kilomètres. Il avait annoncé la nouvelle de la victoire. Arrivé à bout de souffle, il mourut d'épuisement après avoir accompli son message.

Pierre de Coubertin l'inspire et les Jeux Olympiques modernes s'inspirent de cette histoire pour créer l'épreuve de marathon. Elle fut les Jeux Olympiques pour la première fois à Athènes en 1896, au cours des premiers Jeux Olympiques. La longueur du marathon est aujourd'hui de 42,195 kilomètres.

**7** **THÈME 3** **À chacun son sport**

**Exercice 2**

**Arts**

**Directifs de connaissances et de compétences :**

- Comprendre les mutations de la culture humaine et la place du sport physique ;
- Être capable de reconnaître les caractéristiques des différents sports de corps.

Mais tous les sports ont fait une révolution sur l'histoire du sport et ce qu'ils ont éliminé est très intéressant !

Dans l'antiquité les jeux sportifs occupent une place importante. En 776 avant Jésus-Christ ont lieu les premiers Jeux Olympiques à Athènes. En 1896, le sport moderne revient à Paris avec les Jeux Olympiques modernes qui ont lieu à la fois en Grèce et à Athènes. Ils ont permis de découvrir des épreuves sportives pour les enfants. Les Grecs aimaient le cours à pied, le saut en hauteur, le lancer de disque, le lancer de javalot, la boxe, mais ils n'avaient pas de sport collectif moderne.

En Egypte, au temps des pharaons, se fait aussi que l'on faisait du sport. En plus de l'athlétisme, les Egyptiens aimaient aussi danser le M (1) et le D (2) qui est le sport le plus apprécié à l'époque.

**Le savais-tu ?**

Le marathon n'était pas une épreuve des Jeux Olympiques grecs ! C'est à Marathon qu'il y avait une ville de la Grèce antique.

Le nom d'un sport qui oppose les Grecs et les Perses ou l'armée vient de Marathon, un soldat grec a parcouru d'une traite, en courant, la distance qui sépare le champ de bataille de Marathon à la ville de Athènes, soit environ 42 kilomètres. Il avait annoncé la nouvelle de la victoire. Arrivé à bout de souffle, il mourut d'épuisement après avoir accompli son message.

Pierre de Coubertin l'inspire et les Jeux Olympiques modernes s'inspirent de cette histoire pour créer l'épreuve de marathon. Elle fut les Jeux Olympiques pour la première fois à Athènes en 1896, au cours des premiers Jeux Olympiques. La longueur du marathon est aujourd'hui de 42,195 kilomètres.

**À faire aux élèves et de leurs parents, répondre aux questions qui leur sont posées et illustrer :**

1) Quels sont les trois sports représentés dans ces deux œuvres picturales (à gauche) ?

2) Dans quel pays a été trouvé ce deuxième athlète qui l'on faisait du sport dans l'antiquité ?

# Bouge avec les Zactifs !

- Des ateliers sportifs animés par des éducateurs sportifs avec le Paris Université Club



**ATELIERS  
SPORTIFS**



Promouvoir  
l'activité  
physique  
ou sportive

**bouge  
avec  
les Zactifs!**  
C'est bien pour t'amuser,  
c'est bon pour ta santé.



**Atelier 1**

### Ranger sa chambre est un jeu d'enfant !

**► Les objectifs de la situation**

1. Transporter un objet vers une cible.
2. Reconnaître la cible.
3. Comprendre et respecter les consignes
4. Apprendre à gérer son effort sur une durée indéterminée plutôt longue.
5. Avoir un objectif collectif et mettre en œuvre une stratégie de groupe.

**► Le concept de l'atelier**

- Simuler le rangement d'une chambre d'enfant en utilisant du matériel sportif (chassubles, coupelles, balles et cerceaux) qui représente des objets que l'on trouve habituellement dans une chambre (vêtements, jouets, billes, cartes...)
- Ainsi :
  - les plots deviennent des jouets,
  - les chassubles des vêtements,
  - les coupelles des cartes,
  - les balles des billes,
  - le cerceau rouge se transforme en caisse à jouets,
  - le cerceau bleu en armoire,
  - le cerceau jaune en boîte à cartes,
  - et le cerceau vert en sac à billes,
- Les joueurs ne peuvent ranger qu'un objet à la fois.

**► L'organisation pédagogique**

- Durée de réalisation de l'atelier : 10 à 15 minutes soit 4 à 5 ateliers
- Nombre d'enfants : 16.
- Jeu en équipe.
- Temps d'installation : 2 minutes.
- Matériel : 16 plots, 16 chassubles, 16 coupelles, 16 balles, 1 chronomètre.
- Encadrement : 1 éducateur.

**► La description de la situation**

- Les enfants doivent ranger la chambre qui est en désordre.
- Le jeu doit se dérouler le plus rapidement possible.

**> Chaque équipe joue à tour de rôle**

- Mise en place de la première équipe qui se positionne en ligne derrière les cerceaux.
- Au signal, les enfants doivent aller chercher un seul objet à la fois et le ranger dans le cerceau correspondant à l'objet. Chaque enfant est libre de choisir l'objet qu'il souhaite mais il ne doit en prendre qu'un seul.
- Tous les plots, les chassubles, les coupelles et les balles qui sont éparpillés sur le sol doivent être rangés le plus rapidement possible dans les cerceaux correspondants :
  - Les plots doivent être rangés dans le cerceau rouge.
  - Les chassubles dans le cerceau bleu.
  - Les coupelles dans le cerceau jaune.
  - Les balles dans le cerceau vert.



- Toutes les équipes passent à tour de rôle.

**>> L'équipe gagnante est celle qui a réalisé le meilleur temps.**

# Bouge avec les Zactifs !

- Début des sessions en février 2018



# Bouge avec les Zactifs !

- Des ateliers animés par des animateurs municipaux (activités périscolaires, centres de loisirs...) avec l'association FLVS dans le cadre du programme Vivons En Forme.



## SOMMAIRE

INTRODUCTION ..... 4

### MODULE 1

Bouger tous les jours c'est facile !..... 6

- Atelier 1 : jeu de mimes "Qu'est-ce que je fais"
- Atelier 2 : course relais "Je bouge à toute allure"
- Atelier 3 : voyage dans le temps (2 séances)
- Atelier 4 : le petit théâtre (2 séances)

### MODULE 2

Varier ses activités, c'est bien pour s'amuser et c'est bon pour la santé !..16

- Atelier 1 : livre de loisirs (2 séances)

### MODULE 3

À chacun son sport ..... 20

- Atelier 1 : devinettes sportives
- Atelier 2 : autoportrait
- Atelier 3 : les jeux olympiques

### MODULE 4

S'activer en famille cest super ! ..... 26

- Atelier 1 : livre d'animations



# Bouge avec les Zactifs !

## Module 1 (suite)

### ► Atelier 2 : course relais "Je bouge à toute allure !"

1. Visionner la vidéo quand c'est possible et/ou poser des questions pour que les enfants s'expriment sur ce qu'est l'activité physique et la sédentarité.
2. Organiser un jeu de course relais de vitesse à partir du jeu de cartes « "Zactif" ou pas ? ».
  - Répartir les enfants en 2 équipes ou plus, leur demander de se positionner en file indienne.
  - Définir un parcours (avec des plots et des cerceaux ou en le dessinant à la craie lorsque c'est possible...) et un temps donné (10 mn ou plus...).
  - Le premier enfant de chaque groupe doit piocher une carte sans la regarder, réaliser le parcours le plus rapidement possible, revenir au point de départ, regarder la carte et la déposer ensuite dans le bon emplacement ou enveloppe : "Activités physiques" ou "Activités sédentaires". Ensuite, il tape dans la main de son co-équipier pour qu'il puisse partir à son tour (piocher une carte, faire le parcours...).
3. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à collecter le plus de cartes pendant le temps imparti sans erreur. A cette fin, il faut donc compter le nombre de cartes correctement triées par chaque équipe : les cartes qui ne sont pas dans la bonne catégorie ne sont pas comptabilisées.

### ► Matériel

- Cartes de jeu « "Zactif" ou pas ? » fournies dans le kit
- Cerceaux, plots ou craie pour tracer le parcours



Activité physique

Activité sédentaire

## Module 1

### Bouger tous les jours c'est facile !

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire la différence entre les activités où l'on bouge (activités physiques) et celles où l'on ne bouge pas ou très peu (activités sédentaires).
- Identifier les différentes activités (je bouge/je ne bouge pas) au cours d'une journée (à l'école, pendant les loisirs, à la maison).
- Comparer l'évolution de la pratique de l'activité physique au quotidien entre 1930 et aujourd'hui.



#### Support vidéo

"Bouger tous les jours, c'est facile!"  
Téléchargeable sur [www.bouge-avec-les-zactifs.fr](http://www.bouge-avec-les-zactifs.fr)

Théo et Léna expliquent à Lulu que bouger ce n'est pas que faire du sport : il y a beaucoup d'activités quotidiennes qui permettent de s'activer... du coup, c'est facile de bouger tous les jours !

#### MESSAGES CLÉS

- Faire de l'activité physique donc bouger, ce n'est pas que faire du sport.
- Les déplacements et les activités quotidiennes sont l'occasion d'être physiquement actifs.
- Il y a beaucoup d'activités dans une journée qui donnent la possibilité de bouger : aller à l'école à pied, ranger sa chambre, faire du vélo, promener le chien...





Thank you for your attention!

# Fondazione ANIA: Initiatives for prevention and health awareness

**Luigi Di Falco**

Head of Life and Non Life Insurance

ANIA – Italian Association of Insurers



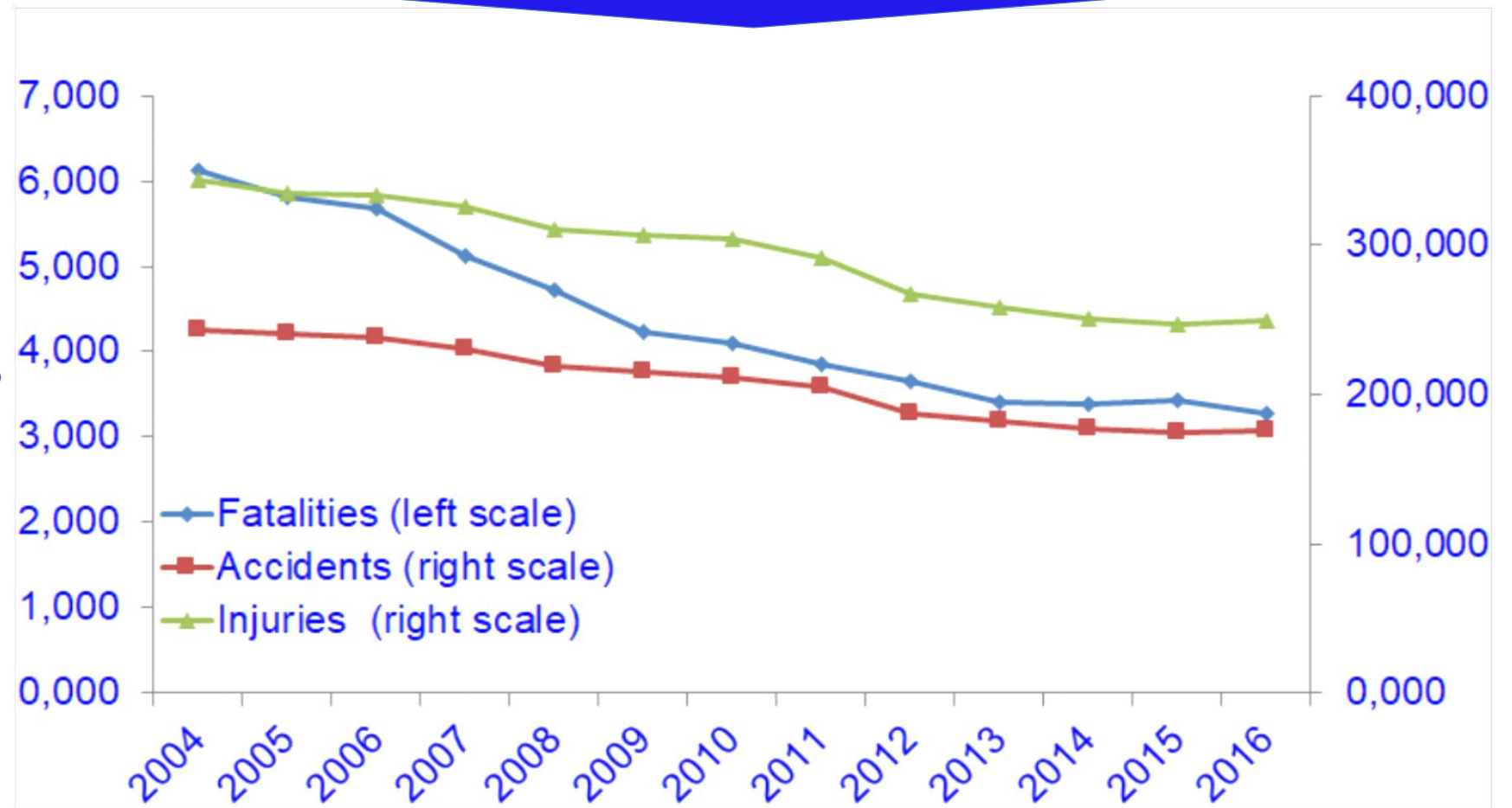
# Fondazione ANIA: About us



# Fondazione ANIA: The origins

Established by the insurance sector in 2004, with the mission to improve road safety and **reduce the number and severity of motor accidents...**

- ..Since 2004:
- Accidents/ injuries reduced by 25%
  - **Victims by 50%..**



# 2017: A new challenge!

The foundation has now expanded its mission...



*NEW SOCIAL PURPOSE:*



# New strategies: Strengthening and expanding the scope of communication...



“Protect your desire to grow”

“Innovation by ANIA”



# ... and defining/conducting projects for an expanded purpose



## LIFE PERSONAL PROTECTION



### PREVENTION/ AWARENESS

- Health devices testing
- Free check-ups
- Education in schools/ youth communities
- Combating gambling addiction to protect savings
- Neurodegenerative diseases: awareness, prevention, free-screening, early diagnosis

### RESEARCH/ INNOVATION

- Studies on health – health/pension systems
- Studies on natural disasters



## ROAD SAFETY



- ANIA Cares: post-traumatic assistance after car accidents
- Education courses for responsible driving
- Creating safer infrastructures (e.g. crosswalk stripes)
- ANIApedia portal (education on road safety)

- Hackathons on road safety
- Scholarships for theses on road safety

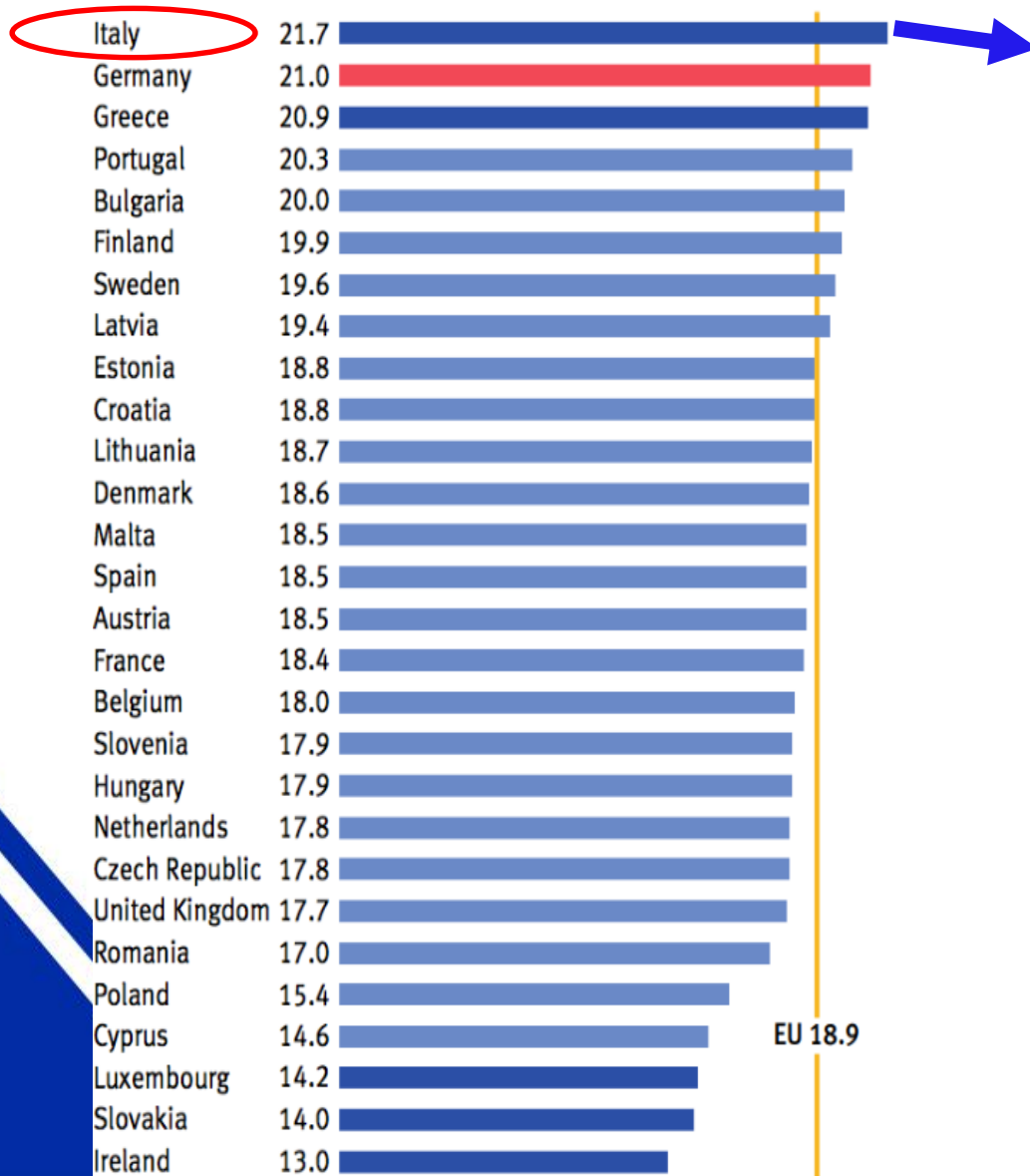


# The initiative

## *STREET HEALTH TOUR*



# The conditions for the initiative



Italy has:

- the highest old-age dependency ratio in Europe (% of 65-year-olds in the total population)

The promotion of self-empowerment and responsibility are important for health prevention.

Fondazione ANIA carried out a ***Street Health Tour*** to build up / improve **awareness about the state of health and lifestyle.**

# Street Health Tour: Project outline



A truck was equipped to perform free check-ups



Doctors gave advice on patients' lifestyles



The tour involved 19 Italian cities.

# Street Health Tour: Key figures

## Street Health Tour main results:

- More than 6,400 free check-ups provided
- More than 17,000 leaflets distributed
- About 9,000 BMI counters distributed
- Almost 3,000 questionnaires provided



# Street Health Tour: Key takeaways

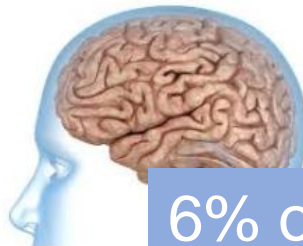
The Tour highlighted a lack of awareness regarding Italians' health.



35% of people seen had high blood pressure....  
10 people were immediately sent to the emergency room / hospital!

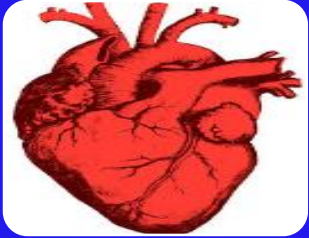


60% of people seen had thyroid problems.... 40% did not know they had a thyroid problem!



6% of people seen received a score corresponding to an advanced neurodegenerative condition!

# Street Health Tour: Check-up results (1/2)



## **CARDIAC FUNCTIONS: 1,689 check-ups**

- 35% had high blood pressure problems
- 6% appeared to have very severe hypertension



## **NUTRITION: 359 check-ups**

- 15% did not eat well
- 55% were overweight
- 45% were underweight



## **THYROID: 383 check-ups**

- 60% with thyroid problems (40% unaware of it)
- 33% with advanced negative conditions



## **BRAIN: 190 check-ups**

- 15% received a borderline score
- 6% showed advanced negative conditions

# Street Health Tour: Check-up results (2/2)



## **MONOXIDE: 799 check-ups**

- 11% had too high levels of carbon monoxide in lungs



## **REFLEXES: 9,861 check-ups**

- 74% had slow or irregular reactions



## **HEARING: 815 check-ups**

- 37% did not hear not clearly
- 27% had difficulties hearing voices of children
- 29% had difficulties with phone conversations
- 36% had poor resistance to noises
- 37% had a different level of hearing in each ear



## **SIGHT: 1,195 check-ups**

- 80% had problems, 40% corrected (eyeglasses), 38% not

# Street Health Tour: Lifestyle questionnaire results



Lifestyle questionnaire submitted from 1,895 people (55% women).



Almost everybody declared eating a balanced diet.  
63% declared they drink 1 litre and a half of water a day.



37% had a sedentary job, only half doing sports/physical activity.  
Body mass index was worse for men (25.8), compared to women (23.5).



20% are smokers (14% more than 1 pack of cigarettes a day).  
69% said they do not drink alcohol, 31% said they consume alcohol, 10% said they did so excessively.

**66% think they have a healthy and proper lifestyle, remaining 34% are aware they have an unhealthy lifestyle**



# Conclusions and next steps

1. Many Italians are unaware of the actual state of their health.
2. Increasing medical expenditure is not enough to tackle health problems/disease (especially in Italy).
3. People's awareness and prevention are crucial to improve the situation.
4. There is room for major awareness initiatives to spread the importance of prevention and physical activity.
5. **Given the positive results of the tour, Fondazione ANIA has decided to repeat the project to reach even more people!**



Thank you for your attention!

# Les activités soutenues par le PKV-Verband

**Florian Reuther**

Directeur, Responsable du département juridique

Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

[florian.reuther@pkv.de](mailto:florian.reuther@pkv.de)

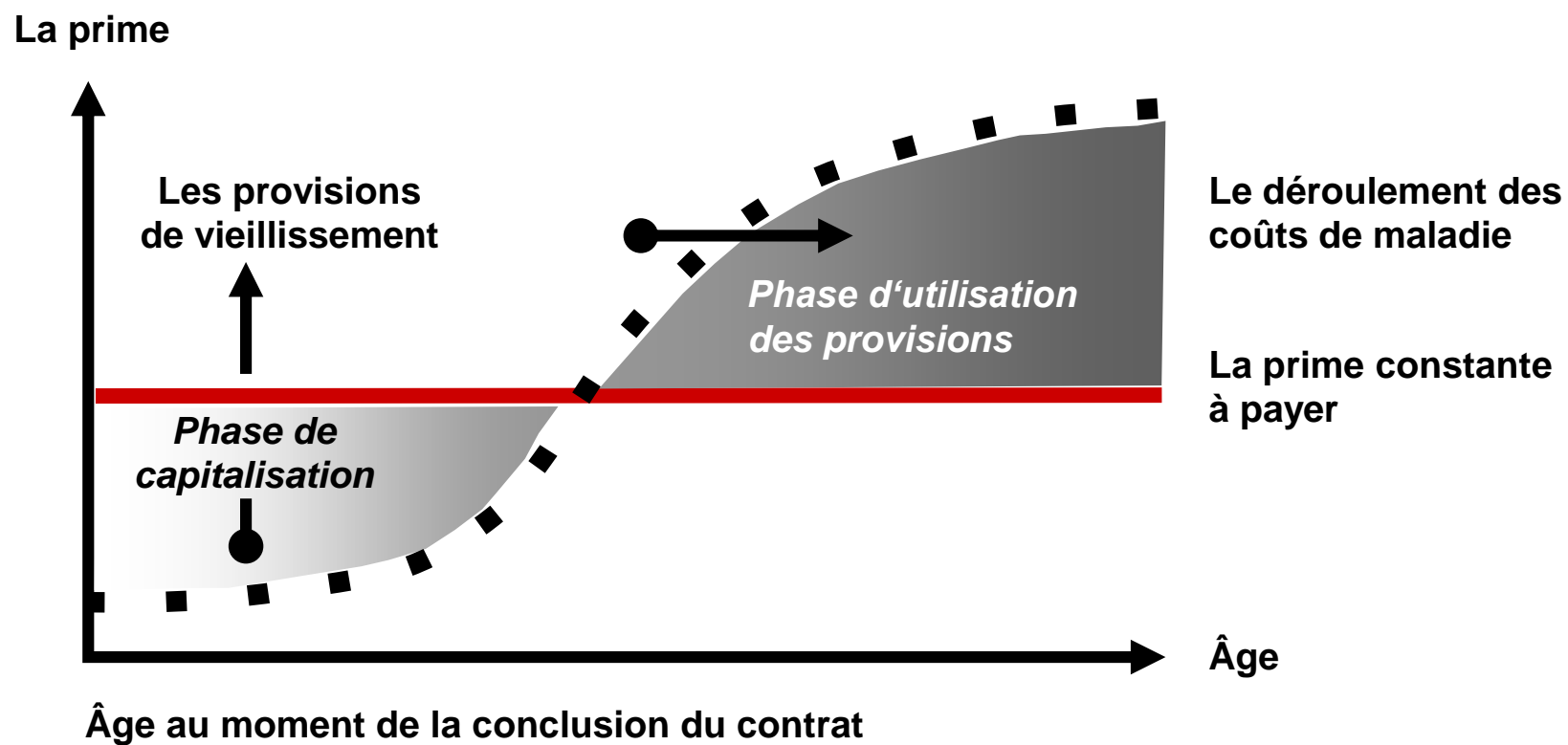


Verband der Privaten  
Krankenversicherung

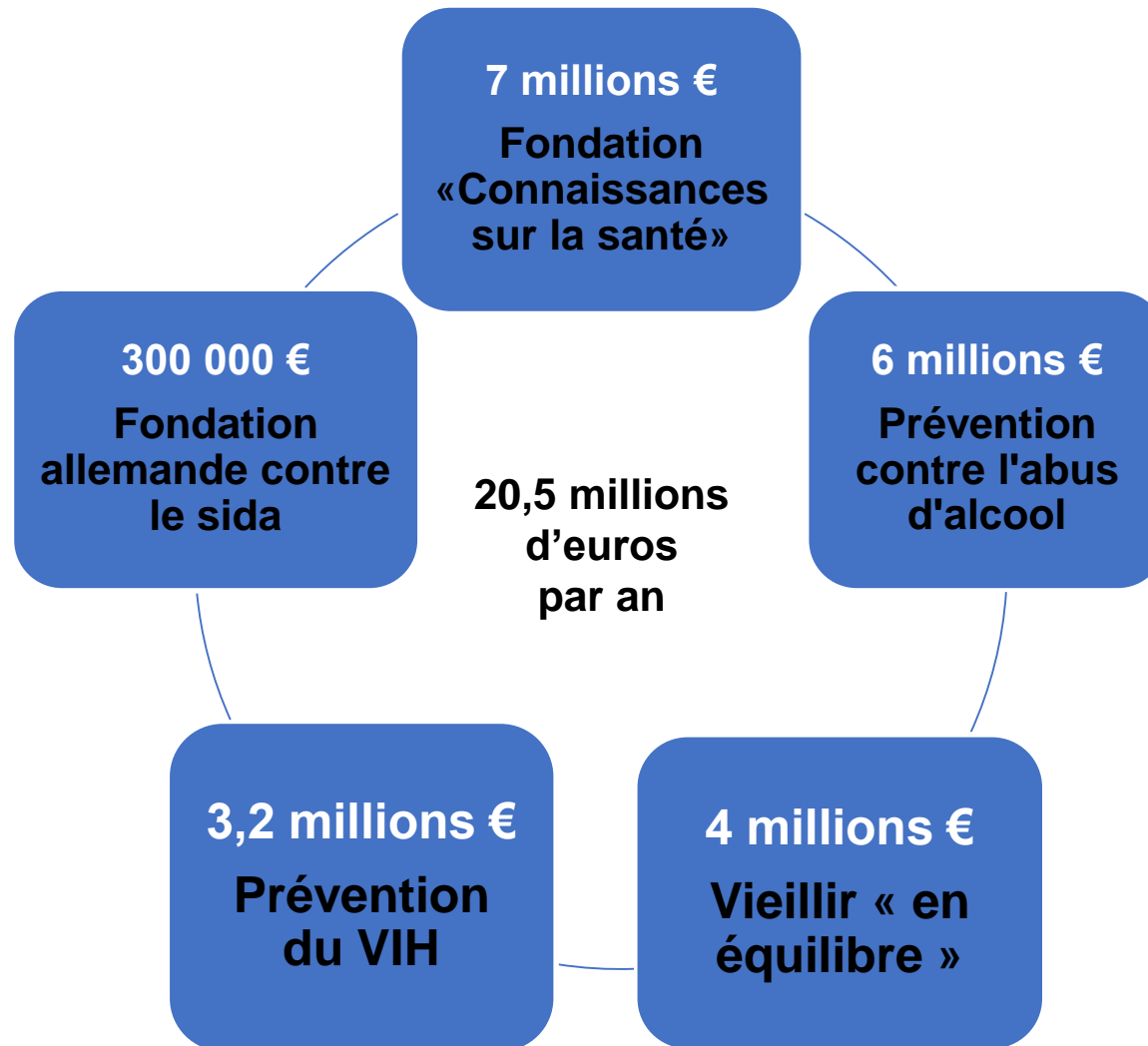
# Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV-Verband) – Chiffres-clés

Représentation de l'assurance maladie et dépendance		
48 membres		> 99 % du marché allemand
assurance maladie substitutive	assurance maladie complémentaire	assurance dépendance
Cotisations annuelles		38 Md €
Prestations annuelles		27 Md €
Provisions de vieillissement		230 Md €

# L'assurance maladie et dépendance durant toute une vie



# Mesures de prévention générale



# Soutien du centre fédéral d'éducation pour la santé (BZgA)

*Passt auf jede Gurke*



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



*Ein Kondom ist so elastisch, dass es fast immer perfekt passt. Und falls das Standard-Gummi nicht optimal sitzt: Selbst für Ausnahmegrößen gibt es passende Modelle. Das macht Sex für jeden sicher und entspannt. Auch für Sie!*

***mach's mit***

[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)  
Telefonberatung: 01805-555444 (ca. 11 Min. aus dem Festnetz)

Eine gemeinsame Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit dem Fachverband Außenwerbung e.V. und dem Verband der Privaten Krankenversicherung



# Soutien du centre fédéral d'éducation pour la santé (BZgA)



- Campagne contre l'abus de l'alcool



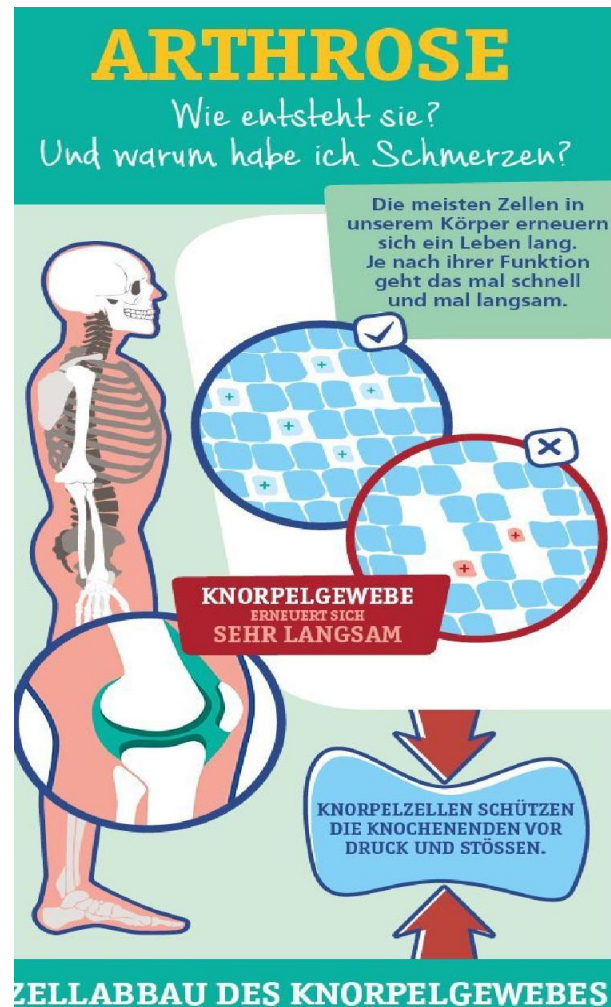
# Fondation nationale contre le SIDA



**AIDS bleibt für immer.**  **PKV**  
Wenn wir nur am Welt-AIDS-Tag daran denken.

 **Deutsche  
AIDS-Stiftung**

# Création de la « Fondation Connaissances sur la santé »



# « Älter werden in Balance » (« Vieillir en équilibre »)



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

- Mesures de prévention adaptées à la vie quotidienne

# « Älter werden in Balance » (« Vieillir en équilibre »)

LÜBECKER MODELL  
Bewegungswelten

- Aktivité mentale et physique dans les maisons de retraite
- Élaboration d'un programme d'entraînement pour les personnes dépendantes et âgées de plus de 65 ans
- Phases de test et d'évaluation avec 25 établissements menées par la Croix-Rouge en Schleswig-Holstein en 2017



# « Älter werden in Balance » (« Vieillir en équilibre »)



- Aktivité physique dans la vie quotidienne
- Programme d'entraînement pour les personnes âgées inactives de plus de 65 ans
- Formation de plus de 1 000 préparateurs physiques
- 800 cours offerts par des clubs sportifs dans toute l'Allemagne



*En coopération avec*



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne



Thank you for your attention!

# Echanges avec la salle

## Discussion with the audience









# Prévenir la sédentarité

## Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

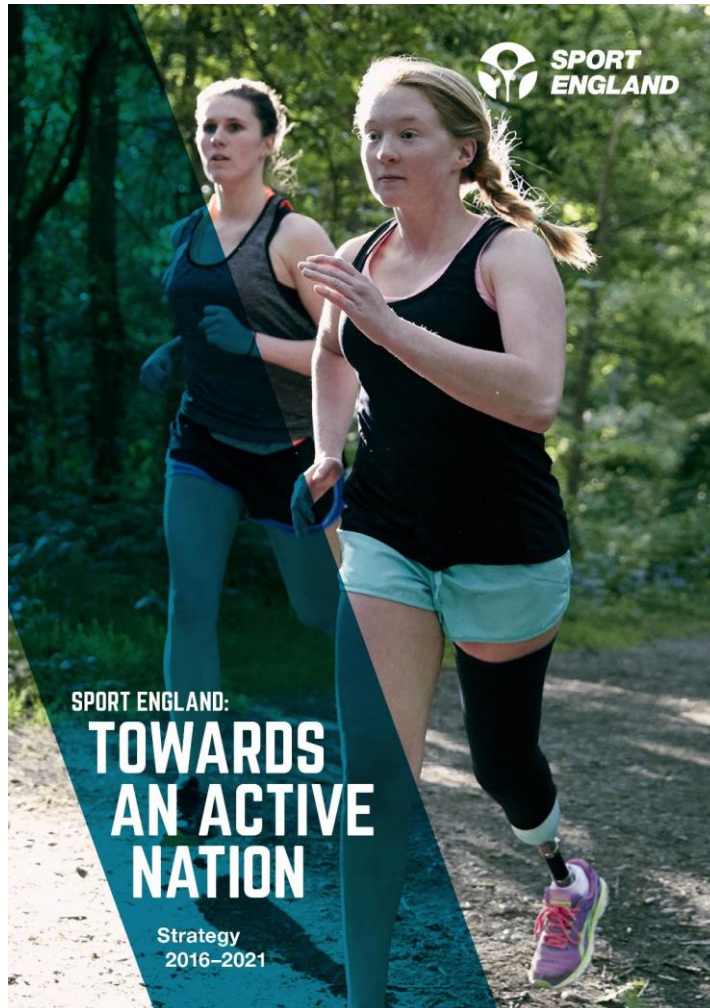
Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

---

*Prevent sedentary lifestyle: where are we at in Europe?  
European Conference on Physical Activity and Sport*

**#PrévenirSédentaritéEU**





**Mike Diaper**

Executive Director for Tackling  
Inactivity

Sport England

 @mikediaper





**SPORT  
ENGLAND**

## Our Vision

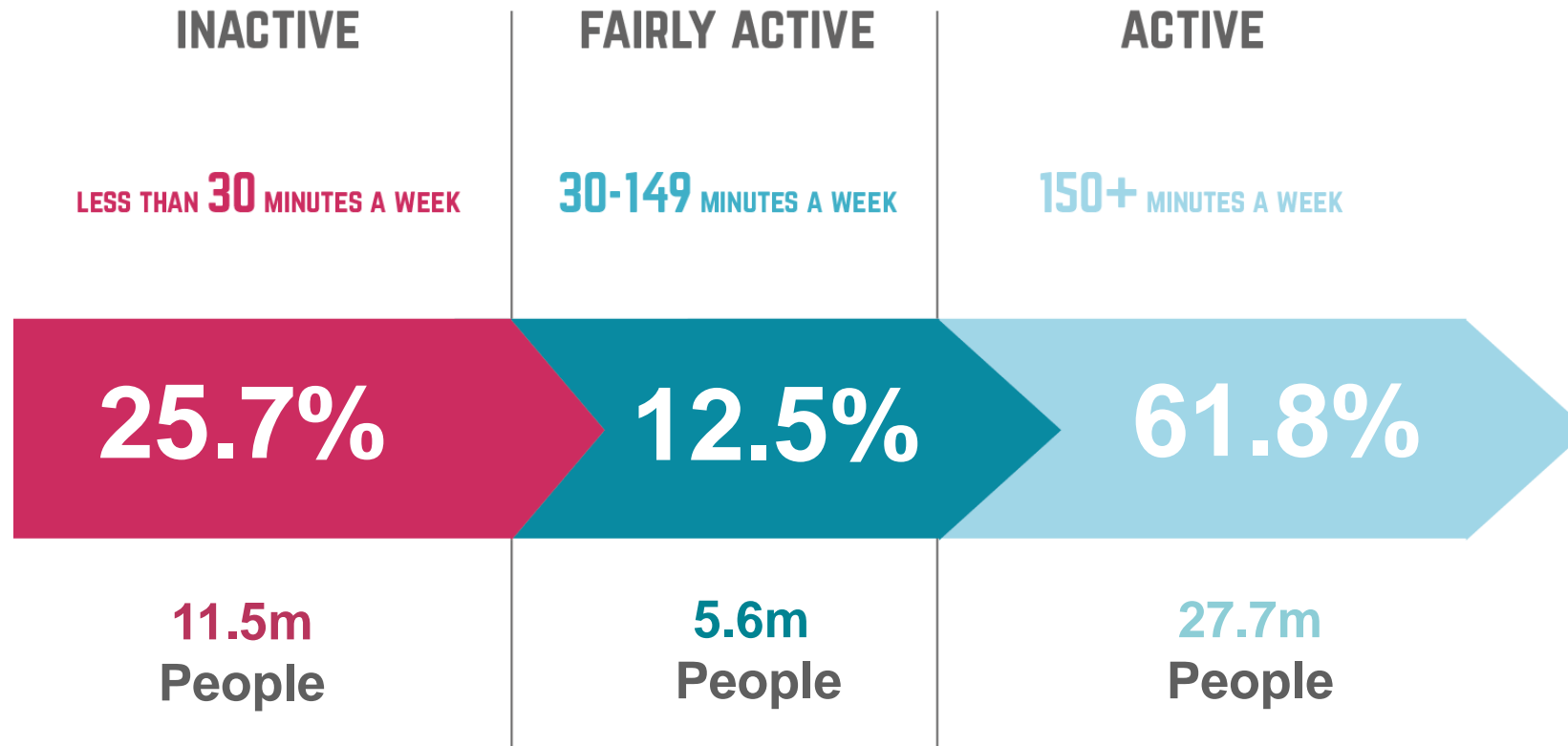
We want to help everyone in England, regardless of age, background or level of ability to feel able to engage in sport and physical activity.



# We are not as active as we need to be

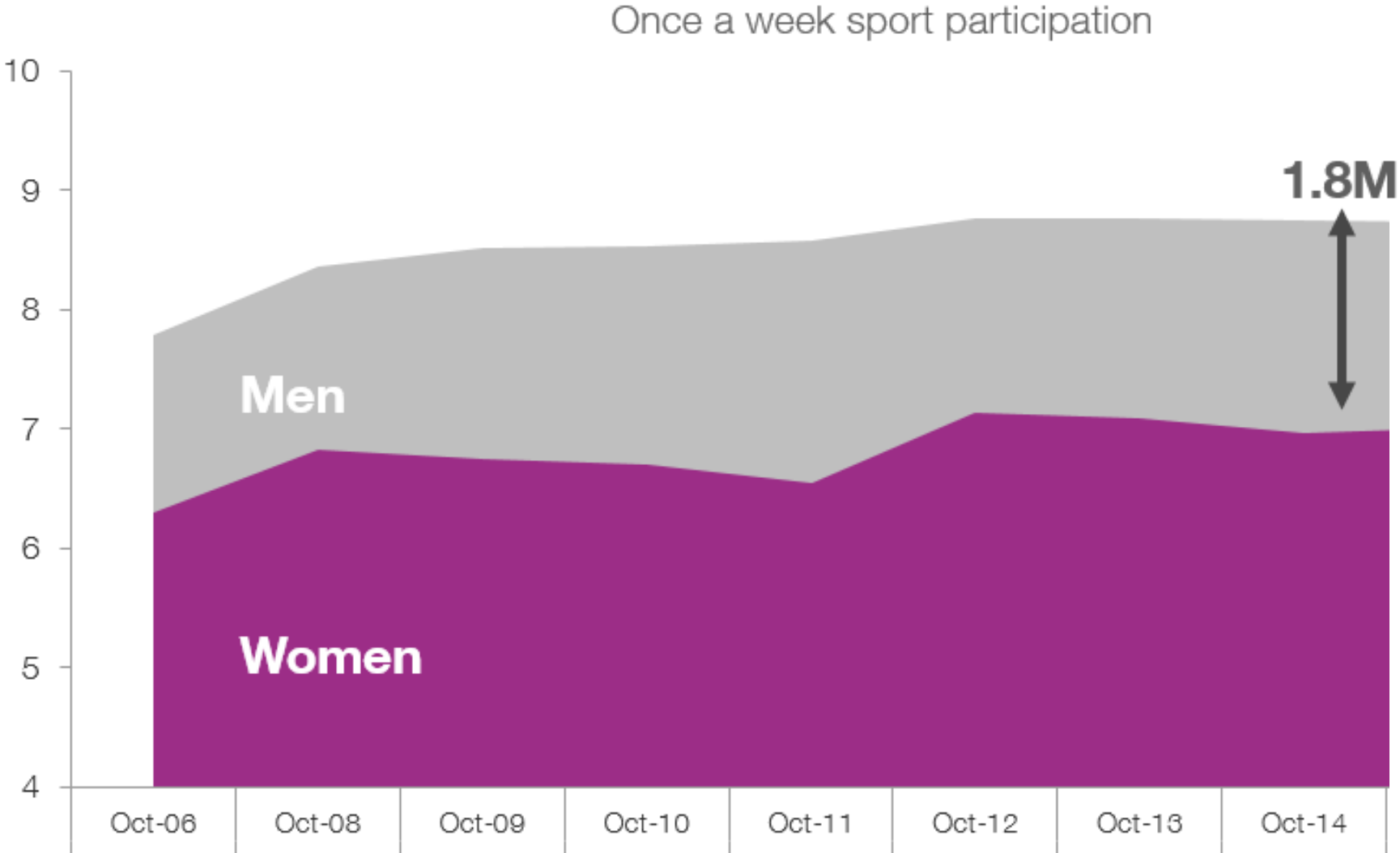


## Physical Activity and Sport



Source – Active Lives Adult Survey November 2016-2017

# The stubborn gender gap meant we had to do something different



Source: Sport England's Active People results for the 12 months to the period shown on the chart

# What we are learning....

- Use behaviour change
- Use audience insight
- Design the offer for the audience/customer
- Reframe the message



# THIS GIRL CAN



Being sweaty

Not being fit enough

Wearing tight clothing

# UNIVERSAL BARRIER

Having a red face

Not knowing the rules

Showing their body

Family should be more important

Bringing the wrong equipment

Not being good enough

Looking silly

Holding back the group

# FEAR OF

Studying should take priority

Being 'too' good

Not looking 'made up'

# JUDGEMENT

Exercise isn't cool

Not appearing feminine

Wearing sports clothing

Time with friends should be more important

Changing in front of others

Being the only new person

Wearing the wrong clothing/kit

Not being competitive enough

Developing too many muscles

Body parts wobbling when exercising

Being seen as too competitive



# Our manifesto

Women come in all shapes, sizes and ability levels. It doesn't matter if you're rubbish or expert. The point is you're a woman and you're doing something

- Increase sport and activity levels
- Change how women feel and think about sport and activity
- Change the opportunities available to women to be active



THIS  
GIRL  
CAN

A kick right in  
the stereotypes.

LOTTERY FUNDED  
SPORT ENGLAND  
#thisgirlcan

LOTTERY FUNDED  
SPORT ENGLAND  
#thisgirlcan

I swim because I love my body.  
Not because I hate it.

THIS  
GIRL  
CAN

THIS  
GIRL  
CAN

I am acting  
my age.

LOTTERY FUNDED  
SPORT ENGLAND  
#thisgirlcan

THIS GIRL CAN

Still slow. Still lapping everyone on the couch.



SPORT ENGLAND  
LOTTERY FUNDED  
#thisgirlcan



THIS GIRL CAN

My alarm clock is set for 6 °C.



SPORT ENGLAND  
LOTTERY FUNDED  
#thisgirlcan



THIS GIRL CAN

I am beat body ready.

SPORT ENGLAND  
LOTTERY FUNDED  
#thisgirlcan



# Our Impact

777k

Social media community members

47k

posters created using our app

550k

users of #ThisGirlCan since launch



3.9m

women have **taken some sort of action**

2.9m

women have **done some or more exercise**

Of the 2.9m

1.5m

women **started exercising** or came back after a break

# Huge numbers of women

saw it, liked it and shared it

**Ellen Gayle Harewood**  
Today at 19:19  
Thank you **This Girl Can** for helping me believe that THIS girl can too!



**Laura Salters** @Laura\_Salters · 4m  
The #ThisGirlCan advert gives me life. Best thing on TV. "watches on repeat times a million" [youtube.com/watch?v=aN7it0...](https://www.youtube.com/watch?v=aN7it0...)

**Claire Griffiths** I love this advert. I've made my daughter watch it so many times 😊  
Like · Reply · 11 hours ago

**37**  
million views  
Youtube and  
Facebook channels

Trended  
**#2**  
on Twitter and  
Google

100,000  
likes

**660,000**  
tweets  
using #ThisGirlCan

The campaign has been talked about everyday on social media since it launched on 12 January 2015



Thank you for your attention!

# Determinants of Diet and Physical Activity-Knowledge Hub: Understandings and perspectives

**Giancarlo Condello, PhD**

Post-doctoral researcher

University of Rome Foro Italico



@giancondello

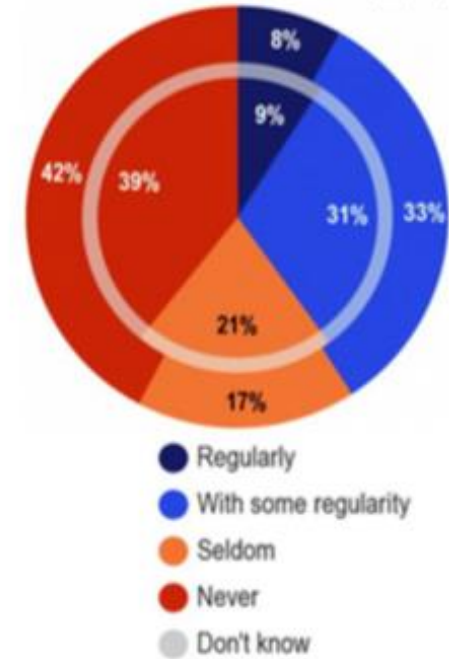






# The paradox

QD1. How often do you exercise or play sport?



Inner pie : 2009 (EB72.3 Oct.)

Outer pie : 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

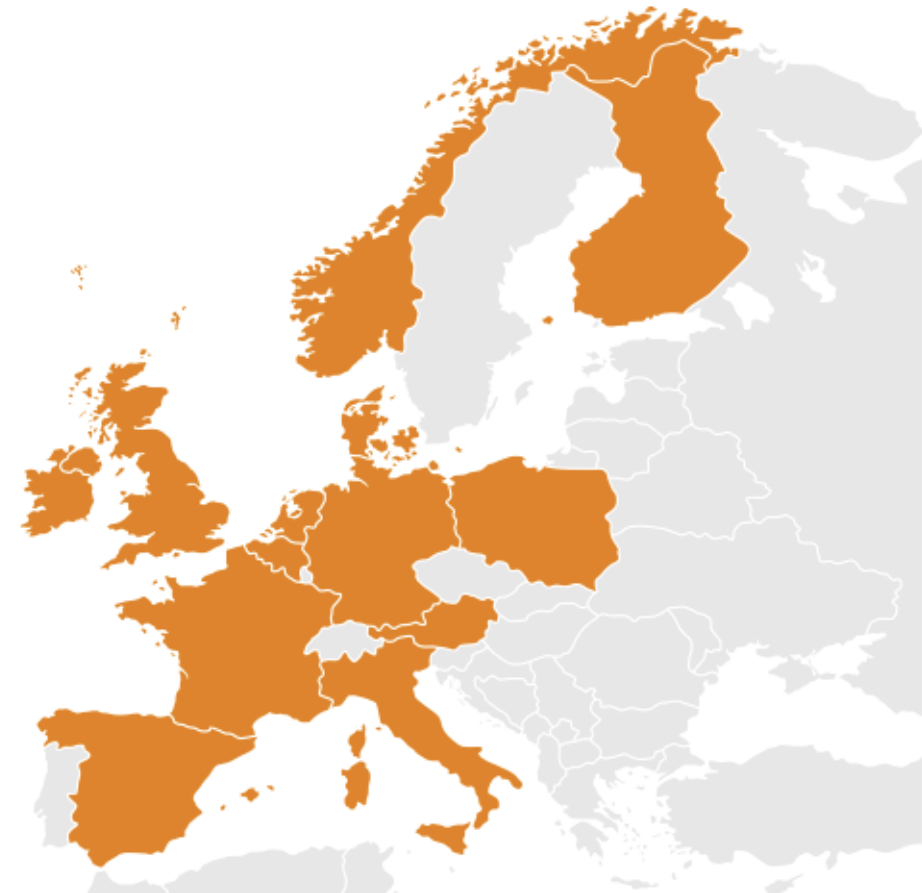


  
**DEDIPAC**  
Determinants of diet & physical activity



- **2013-2016**
- **12 EUROPEAN COUNTRIES**
- **68 RESEARCH INSTITUTES**
- **300 RESEARCHERS**
- **16 SCIENTIFIC DISCIPLINES**
- **€12 million INVESTMENT**

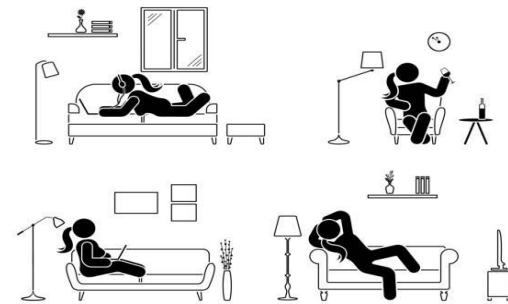
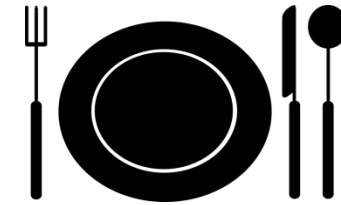
[www.dedipac.eu](http://www.dedipac.eu)  
@JPI\_DEDIPAC



# Causes of the Causes



Factors which promote  
or inhibit behaviour



# DEDIPAC: AIM

To understand the **determinants** and to translate this **knowledge** into a more **effective promotion** of **healthy behaviours** and guide **new research**

# Organization of DEDIPAC

➤ **Thematic Area 1** → measurements and methods

➤ **Thematic Area 2** → determinants  **PHYSICAL ACTIVITY**

➤ **Thematic Area 3** → interventions and policies

# Determinants of physical activity

## EVIDENCE

### Umbrella Systematic Literature Review

Review of previous Systematic Literature Review evaluating the associations between determinants and physical activity

- Assessment of quality
- Importance of the determinants
- Strength of the evidence

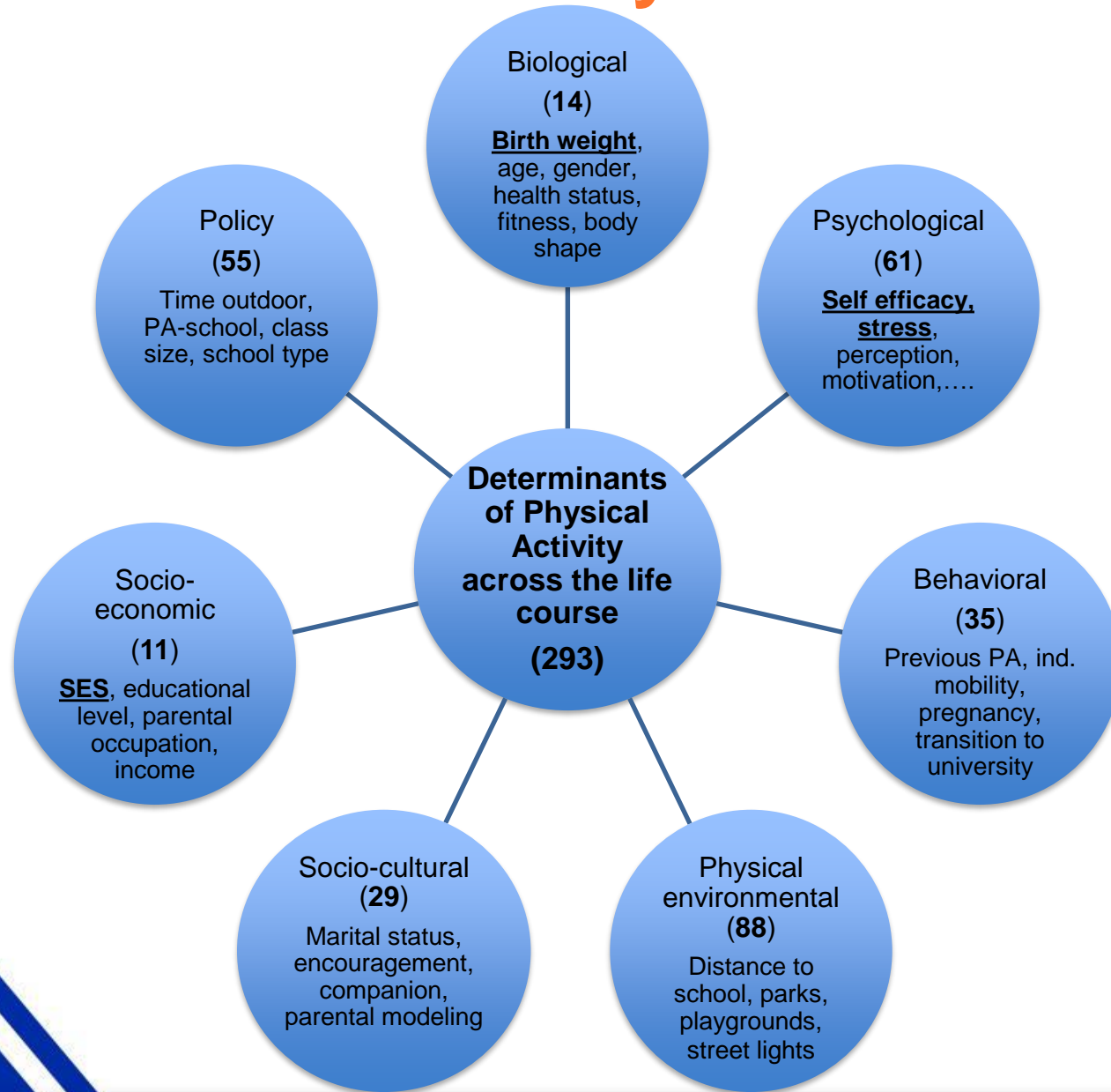
## EMINENCE

### Concept mapping

Expert's opinion on the determinants of physical activity

- Clustering
- Rating

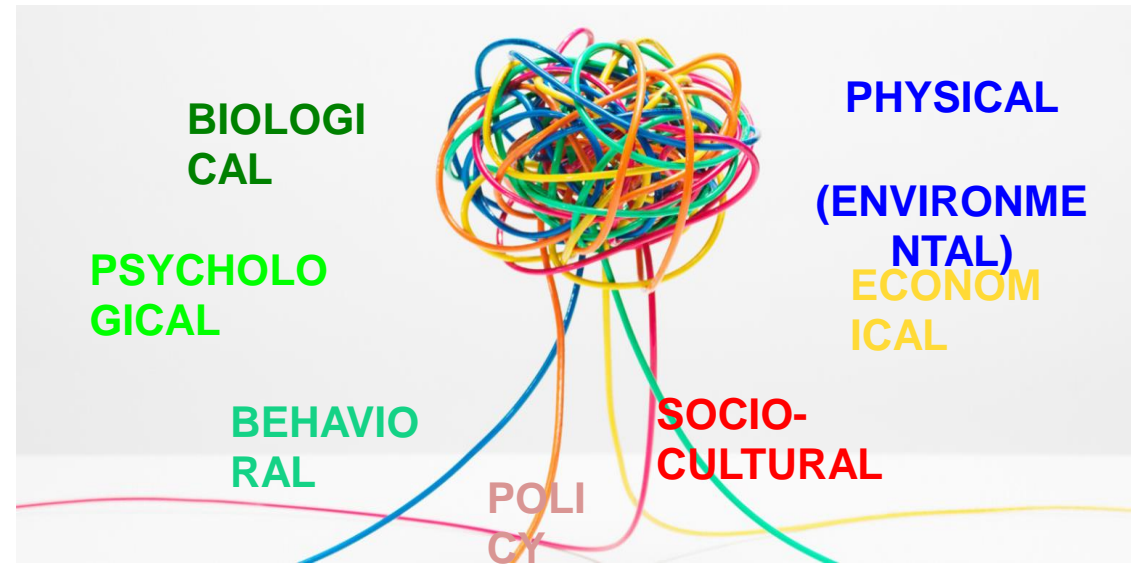
# Umbrella SLR: summary of evidence



Condello et al., *IJBNPA*, 2016  
Cortis et al., *PLoS One*, 2017  
Carlin et al., *PLoS One*, 2017  
Jaeschke et al., *IJBNPA*, 2017  
Puggina et al., *EJPH*, 2017  
O'Donoghue et al., *PLoS One*, 2018  
Aleksavska et al., submitted to *PLoS One*

# Umbrella SLR: keys messages

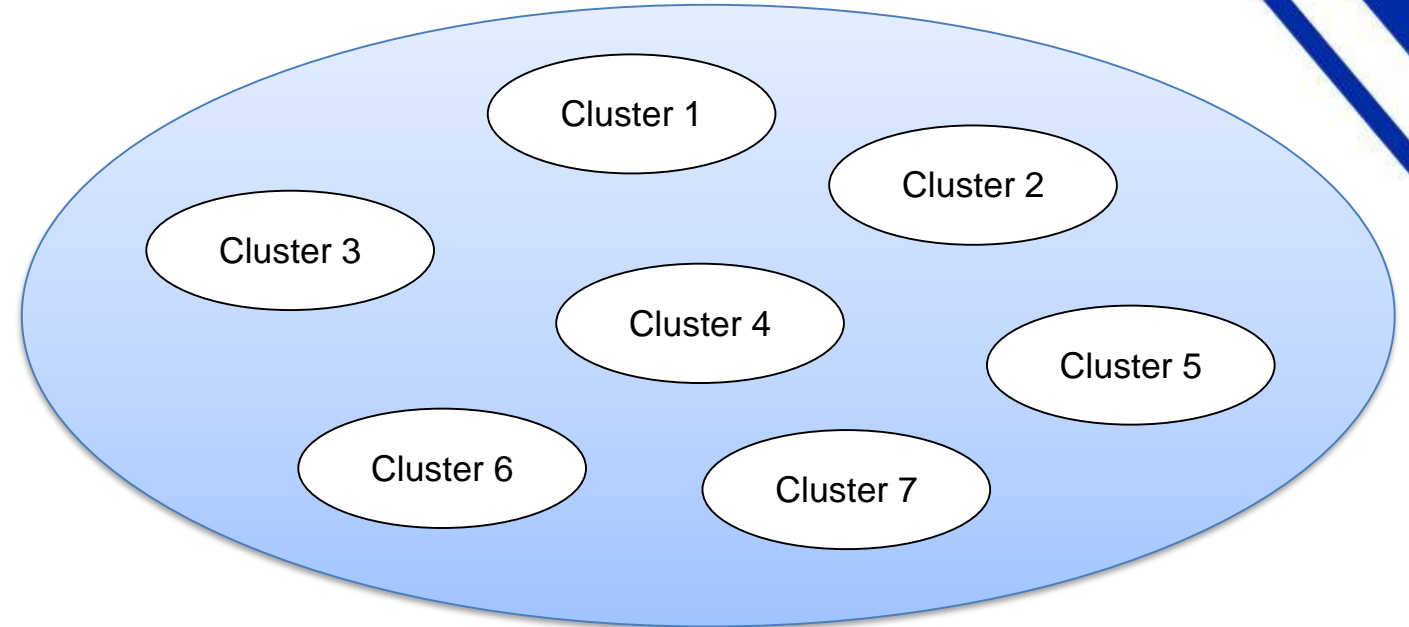
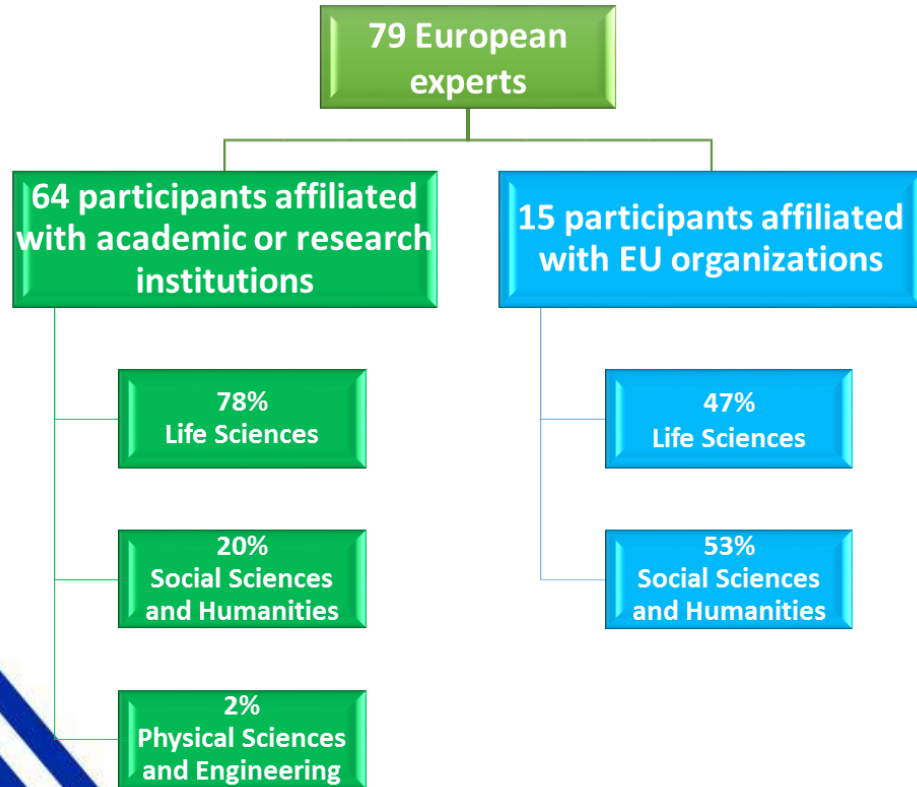
- Limited 'convincing' and 'probable' evidence
- Investigations on determinants
- Evidence based on cross-sectional experimental designs





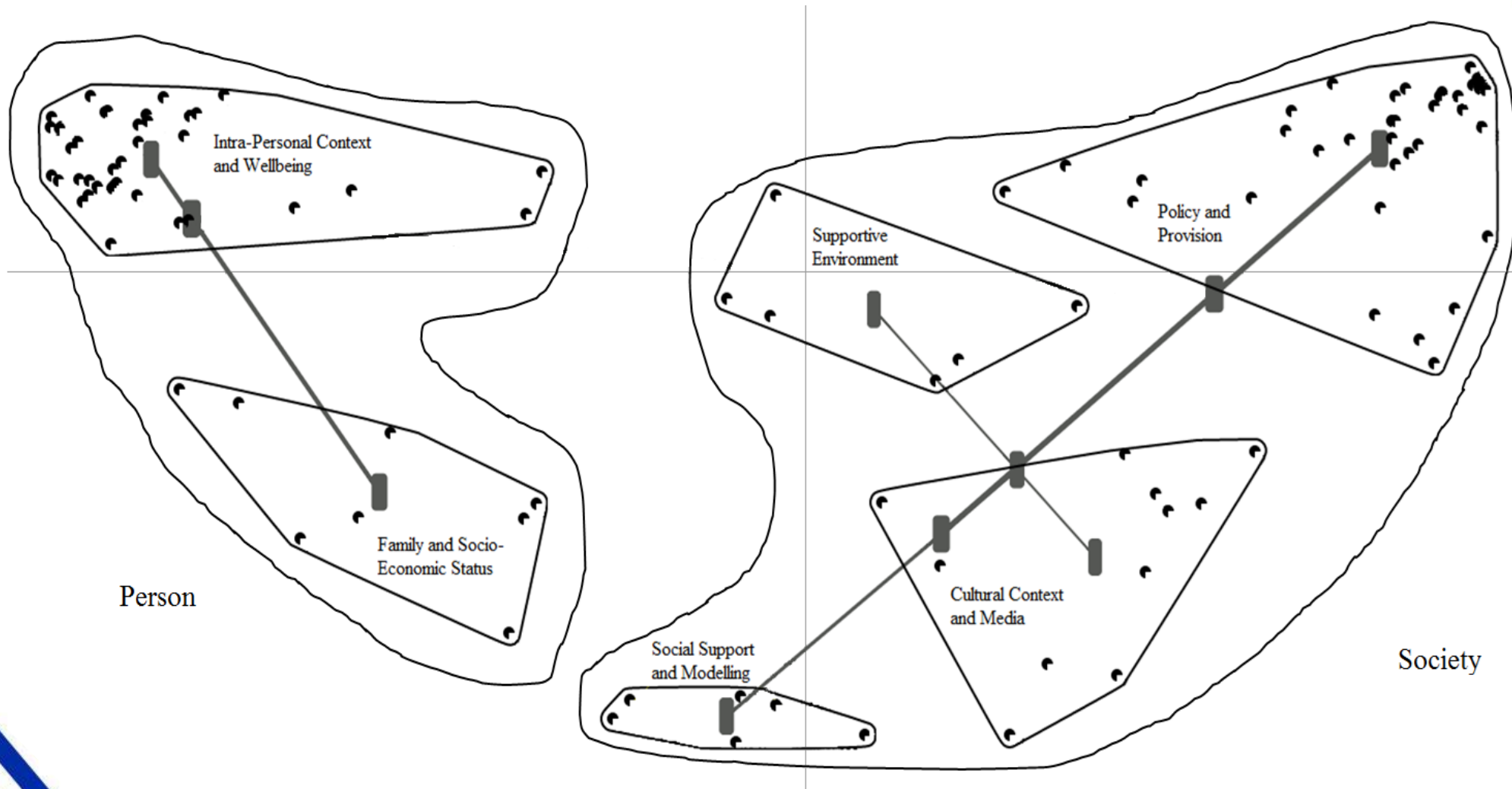
# EUropean – Physical Activity Determinants framework

- Clustering of 106 determinants



- Rating of determinants for modifiability and population level effect (1-5 Likert scale)
- Population groups:
  - Youth
  - Adults
  - Older adults

# EUropean – Physical Activity Determinants framework



# European – Physical Activity Determinants framework

## Priority for research

Factor	Statement by Cluster	Priority for Research	Final Consensus Agreement	Factor	Statement by Cluster	Priority for Research	Final Consensus Agreement
<b>Cluster 1: Intra-Personal Context and Wellbeing</b>		3.2±0.5		<b>Cluster 4: Cultural Context and Media</b>		3.0±0.4	
4	<b>Actual PA Level</b>	4.1±0.6		35	<b>Group Activities (Outdoor/Indoor)</b>	3.6±0.7	
73	<b>Physical Fitness Levels (Strength, Endurance, Coordination, Agility, Flexibility)</b>	3.9±0.7		105	<b>TV Exposure</b>	3.6±1.0	
71	<b>Personal Goals/Outcome Expectancies/Achievement Orientation/Motivation</b>	3.8±0.7	83.6	94	Social Media	3.2±0.9	92.7
66	<b>Perceived Benefits of PA</b>	3.7±0.7		52	Media	3.2±0.8	
38	<b>Health Status</b>	3.7±0.7		42	Internet Availability	3.1±0.9	
<b>Cluster 2: Family and Socio-Economic Status</b>		2.7±0.5		<b>Cluster 5: Social Support and Modelling</b>		3.3±0.3	
81	<b>Rewards (Encouragement/Support)</b>	3.5±0.8		99	<b>Support of Family/Peers/Partner</b>	3.7±0.6	
69	Perceived Social Role	3.0±0.8		34	<b>Group (Family/Peers/Partner) PA Behaviours</b>	3.5±0.6	
90	Social Competence/Role	3.0±0.8	85.5	36	<b>Group Health Habits</b>	3.4±0.8	98.2
91	Social Economic Status/Personal Income (for Children: Parents' Income)/Level of Education	2.9±0.8		93	Social Inclusion	3.1±0.8	
22	Educational Level (Parents/Relatives)	2.6±0.8		92	Social Expectations	2.9±0.8	
<b>Cluster 3: Policy and Provision</b>		3.0±0.4		<b>Cluster 6: Supportive Environment</b>		3.4±0.2	
61	<b>PA Programs/Plans</b>	3.6±0.8		43	<b>Involvement in Organized Sport</b>	3.7±0.8	
60	<b>PA Programs in School/Office/Community</b>	3.6±0.8		101	Time Spent Outdoor/Playing Spaces	3.6±0.8	
9	<b>Availability/Access/Proximity of PA Organized Sport Facilities/Tools</b>	3.6±0.7	85.5	74	Physical Advices	3.4±0.8	87.3
37	<b>Health Education</b>	3.5±0.7		2	Access to Personal/Family/Peer Transport	3.2±0.7	
59	PA Education (at School/Work)/Knowledge of Effects of PA	3.4±0.9		75	Private Environment (Home/Backyard Space)	3.1±0.9	

# EU-PAD framework: keys messages

- **‘Supportive environment’ → highest priority for research**
- 16 determinants for promoting positive PA behaviours
- Unique determinants for specific population group
  - Youth → **Use of the internet and technologies (Cyber Space)**
  - Adults → **Financial possibility for physical activity and sport**
  - Older adults → **Mobility/transport**
- Transdisciplinary investigations and interventions
- Effective cooperation with well-established EU platforms

DEBATE

Open Access

## Towards the integration and development of a cross-European research network and infrastructure: the DETERminants of Diet and Physical ACTivity (DEDIPAC) Knowledge Hub

Jeroen Lakerveld<sup>1,2,4\*</sup>, Hidde P. van der Ploeg<sup>1</sup>, Willemieke Kroeze<sup>1</sup>, Wolfgang Ahrens<sup>2</sup>, Oliver Allais<sup>3</sup>, Lene Frost Andersen<sup>4</sup>, Greet Cardon<sup>5</sup>, Laura Capranica<sup>6</sup>, Sebastien Chastin<sup>7</sup>, Alan Donnelly<sup>8</sup>, Ulf Ekelund<sup>9</sup>, Paul Finglas<sup>10</sup>, Marion Flechtner-Mors<sup>11</sup>, Antje Hebestreit<sup>2</sup>, Ingrid Hendriksen<sup>12,1</sup>, Thomas Kubiak<sup>13</sup>, Massimo Lanza<sup>14</sup>, Anne Loyen<sup>1</sup>, Ciaran MacDonncha<sup>8</sup>, Mario Mazzocchi<sup>15</sup>, Pablo Monsivais<sup>16</sup>, Marie Murphy<sup>17</sup>, Ute Nöthlings<sup>18</sup>, Donal J. O'Gorman<sup>19</sup>, Britta Renner<sup>20</sup>, Gun Roos<sup>21</sup>, Abertine J. Schuit<sup>22</sup>, Matthias Schulze<sup>23</sup>, Jürgen Steinacker<sup>11</sup>, Karien Stronks<sup>24</sup>, Dorothee Volkert<sup>25</sup>, Pieter van't Veer<sup>26</sup>, Nanna Lien<sup>27</sup>, Ilse De Bourdeaudhuij<sup>5</sup>, Johannes Brug<sup>1</sup> and on behalf of the DEDIPAC consortium

# 3 years of DEDIPAC – 39 publications - [www.dedipac.eu](http://www.dedipac.eu)

Brug et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*  
(2017) 14:150  
DOI 10.1186/s12966-017-0609-5

International Journal of Behavioral  
Nutrition and Physical Activity

DEBATE

Open Access

## Determinants of diet and physical activity (DEDIPAC): a summary of findings



Johannes Brug<sup>1</sup>, Hidde P. van der Ploeg<sup>2,3</sup>, Anne Loyen<sup>2</sup>, Wolfgang Ahrens<sup>4</sup>, Oliver Allais<sup>5</sup>, Lene F. Andersen<sup>6</sup>, Greet Cardon<sup>7</sup>, Laura Capranica<sup>8</sup>, Sebastien Chastin<sup>7,9</sup>, Ilse De Bourdeaudhuij<sup>7</sup>, Marieke De Craemer<sup>7</sup>, Alan Donnelly<sup>10</sup>, Ulf Ekelund<sup>11</sup>, Paul Finglas<sup>12</sup>, Marion Flechtner-Mors<sup>13</sup>, Antje Hebestreit<sup>4</sup>, Thomas Kubiak<sup>14</sup>, Massimo Lanza<sup>15</sup>, Nanna Lien<sup>6</sup>, Ciaran MacDonncha<sup>16</sup>, Mario Mazzocchi<sup>17</sup>, Pablo Monsivais<sup>18</sup>, Marie Murphy<sup>19</sup>, Mary Nicolaou<sup>20</sup>, Ute Nöthlings<sup>21</sup>, Donal J. O'Gorman<sup>22</sup>, Britta Renner<sup>23</sup>, Gun Roos<sup>24</sup>, Matthijs van den Berg<sup>25</sup>, Matthias B. Schulze<sup>26</sup>, Jürgen M. Steinacker<sup>13</sup>, Karien Stronks<sup>20</sup>, Dorothee Volkert<sup>27</sup>, Jeroen Lakerveld<sup>28\*</sup> and on behalf of the DEDIPAC consortium



Thank you for your attention!

# Echanges avec la salle

## Discussion with the audience



## Physical activity counselling in Finland

**Tommi Vasankari, Prof., MD, PhD**

Director

UKK Institute for Health Promotion Research

 [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

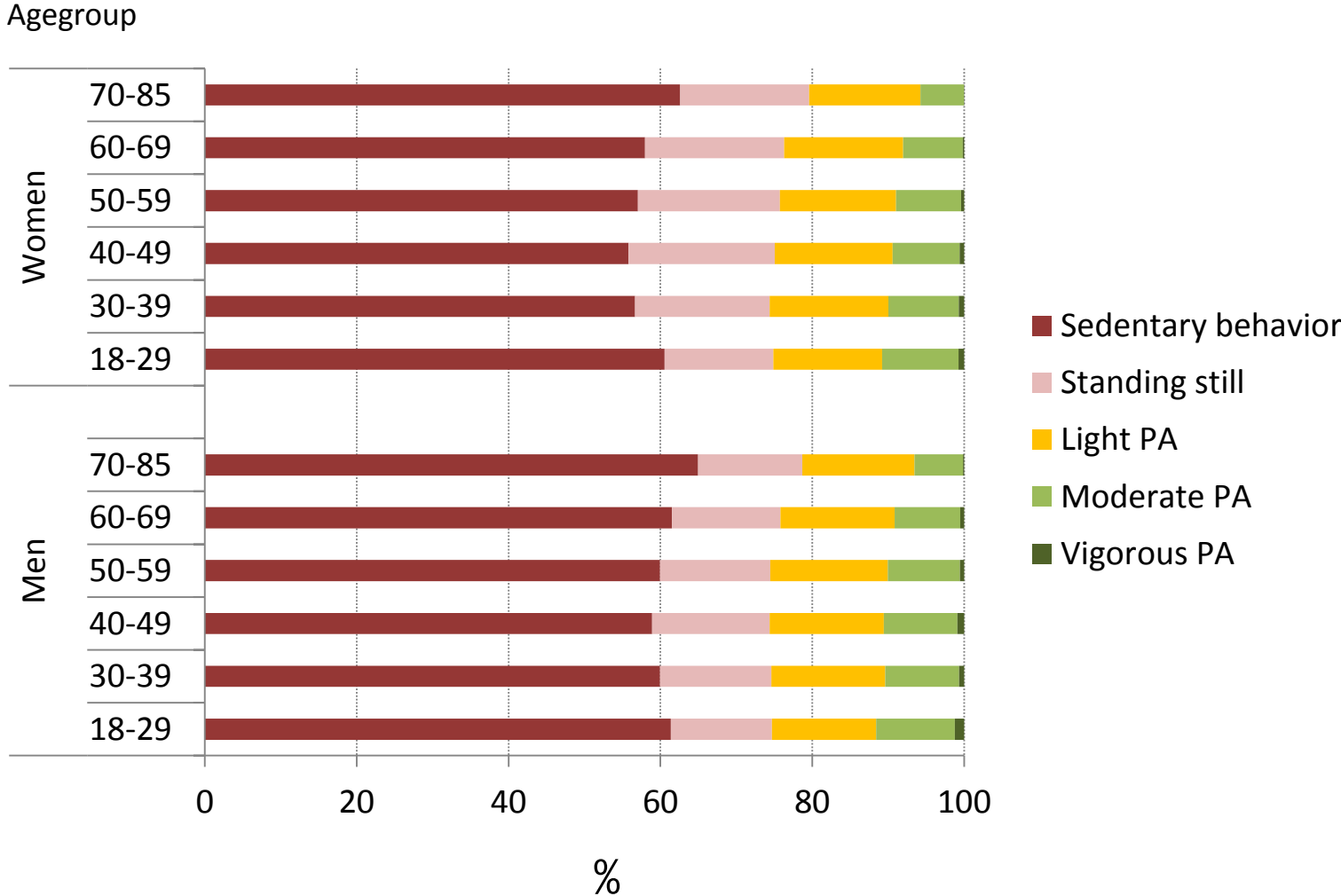




**Finland has several years history on population based studies  
on PA & SB**

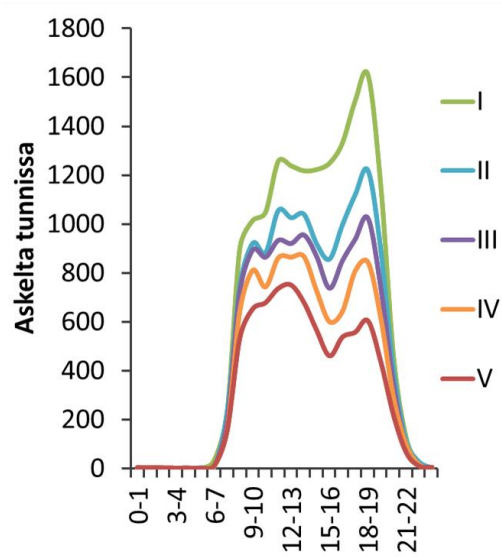
- Health 2011 – adults 18+ (n>2.000)
- FINRISK 2012 – adults 18-65 y (n=2.000)
- Northern Finland Birth Cohort (born 1966) – n>6.000
- LIITU 2016 Study (nationwide) – 9/11/13/15-y (>3.200)
- FinFit 2017 – adults 20-69 y (n=10.500)
- LIITU 2018 – 9/11/13/15-y (n>4.000)

# Physical activity and sedentary behavior as a proportion of measurement time – Health 2011 Study

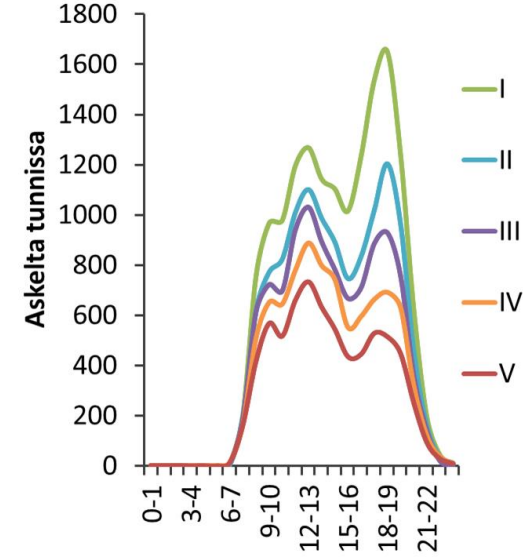


# Children: Fifths based on number of steps per day Mon to Fri

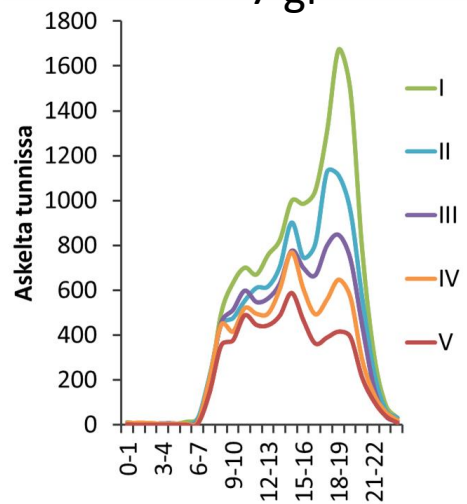
## 3 gr



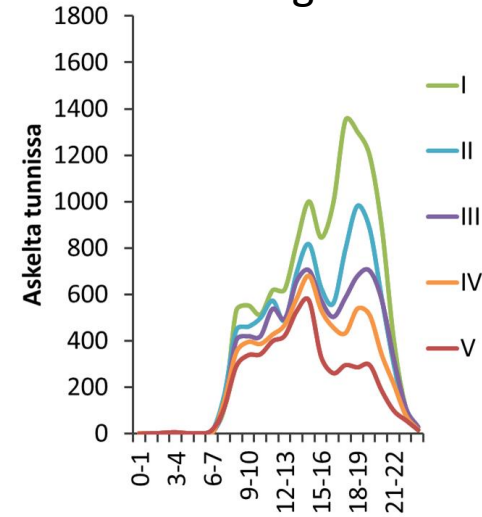
## 5 gr



## 7 gr



## 9 gr



# Methodology and population results

- Publications / methodology:

- Aittasalo M, Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Jussila A-M, Sievänen H. Mean amplitude deviation calculated from raw acceleration data: a novel method for classifying the intensity of adolescents' physical activity irrespectively of accelerometer brand. **BMC Sports Sci Med Rehabil** 2015; 7: 18 (DOI 10.1186/s13102-015-0010-0).
- Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Suni J, Sievänen H. A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer. **Clin Physiol Funct Imag** 2015; 35(1): 64-70.
- Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Mänttari A, Vuorimaa T, Suni J, Sievänen H. Validation of cut-points for evaluating the intensity of physical activity with accelerometry-based mean amplitude deviation (MAD). **PLoS One** 2015; 10(8): e0134813.
- Vähä-Ypyä H, Husu P, Suni J, Vasankari T, Sievänen H. Reliable recognition of lying, sitting and standing with a hip-worn accelerometer. **Scand J Med Sci Sports** 2018; 28: 1092-1102 (doi: 10.1111/sms.13017).

- Some publications / population results:

- Husu P, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Low objectively measured sedentary behavior and high number of steps are associated with very good health status in Finnish 7- to 14-year-old children. **BMC Publ Health** 2016; 16: 338.
- Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T. Objectively measured sedentary behavior and physical activity in a sample of Finnish adults: A cross-sectional study. **BMC Publ Health** 2016; 16: 920 .
- Vasankari V, Husu P, Vähä-Ypyä H, Suni J, Tokola K, Halonen J, Hartikainen J, Sievänen H, Vasankari T. Association of objectively measured sedentary behavior and physical activity with cardiovascular disease risk. E-pub ahead of print **Eur J Prev Cardiol** 2017; 24: 1311-131.
- Hankonen N, Heino M, Hynynen S-T, Laine H, Araujo-Soares V, Sniehotta F, Vasankari T, Sund R, Haukkala A. Randomised controlled feasibility study of a school-based multi-level intervention to increase physical activity and decrease sedentary behaviour among vocational school students. **Int J Behav Nutr Phys Act** 2017; 14: 37 (DOI 10.1186/s12966-017-0484).

# How to use the information from population based studies?



# VESOTE

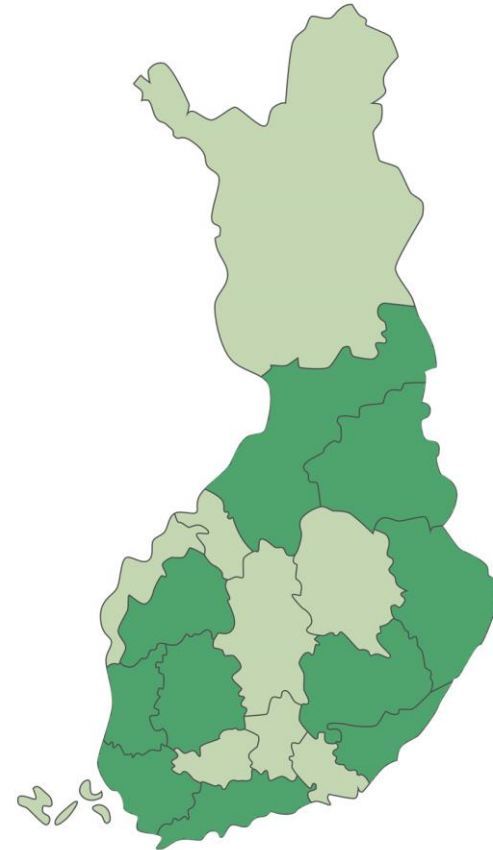
– project (10 hospital districts)



-Government's Key Project during 2017-2018.

-VESOTE -project over 3.9 M people and 172 towns.

-Support from government > 3 M €.



# Life style counselling for health care and social sector (VESOTE project)

- **Life style counselling** (physical activity, diet, sleep)

Commitment from directors of hospital districts, directors of towns, third sector, etc.

- **Strong multisectoral collaboration** from health care to cities / third sector / private sector (all "actors" involved)

eLectures and webinars on life style counselling (**education**)

- **Virtual life style policlinic** to every hospital district – Virtual hospital project contains 40 "houses" (diabetics' house, women's house, etc)

- **Create patients "paths"** from specialized hospitals to third sector (e.g. PA counselling for COPD patients, etc)

- **Measuring life style objectively** (PA, SB, speed, diet no!)

Interactive accelerometer + smart phone application + cloud (personal goals) – **same information to patient and health care professionals.**

# Life style counselling for health care and social sector (VESOTE project) some examples of actions

- Physical activity counselling for diabetics (North Karelia Hospital District – RCT; three arms: usual care vs. accelerometer+application vs. accelerometer+application + face to face counselling)
- Physical activity counselling for coronary artery patients (two University hospitals Kuopio and Turku; both by-pass and PCI) – RCT; two arms: usual care vs. accelerometer+application together with phone calls from nurse
- Sleep policlinic for patients suffering sleep disturbances (treatment without medications Helsinki & Uusimaa hospital district)
- Etc etc etc



# Some examples of actions

- Physical activity counselling for diabetics (North Karelia Hospital District – RCT; three arms: usual care vs. accelerometer+application vs. accelerometer+application + face to face counselling)
- Physical activity counselling for coronary artery patients (two University hospitals Kuopio and Turku; both bypass and PCI) – RCT; two arms: usual care vs. accelerometer+application together with phone calls from nurse)
- Sleep policlinic for patients suffering sleep disturbances (treatment without medications Helsinki & Uusimaa hospital district)
- Etc etc etc

We integrated our **EXSED** service as a part of the national health care system.



Exsed Movesense tracker

**Activity / passivity tracker**  
Devices and accessories manufactured by Suunto Ltd.



**IOS / Android app**

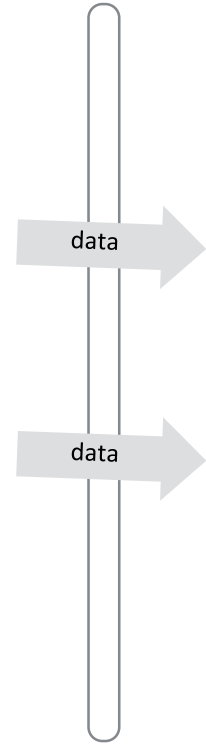
- activity, sedentary, sleep, etc.
- recommendations & goals
- correlation to diabetes / cardiov. diseases
- correlation to general population



**Cloud databases**

- Raw & calculated data
- additional analysis
- GDPR compliant

To 3rd party services and clients



API's & strong authentication

**Virtual Hospital 2.0**

- pilot starting in early 2018

HUS maternity diabetes –project

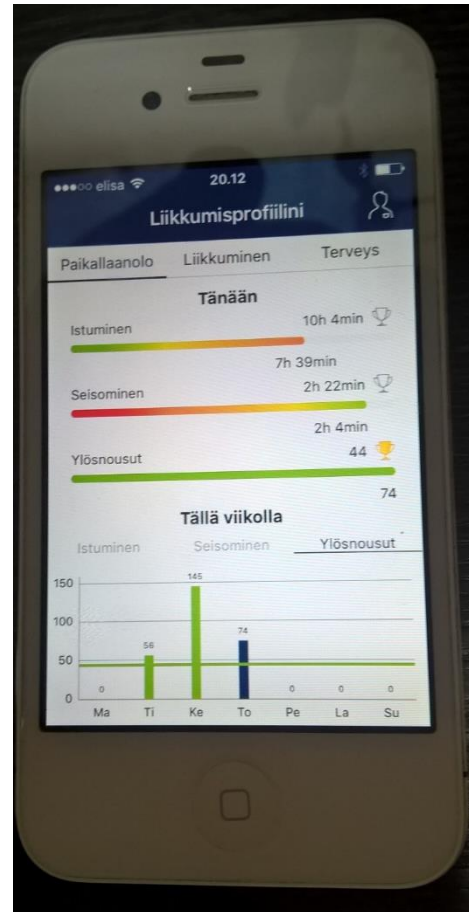
- pilot starting in early 2018

**Ongoing pilots & research**

- Kuopio / Turku Univers. Hospital: patients after cardiac operations
- Siun sote: diabetes patients
- PET centre, Turku Univers. Hospital: sedentary metabolism
- VESOTE project with 10 hospital district
- Finnish Defence Forces

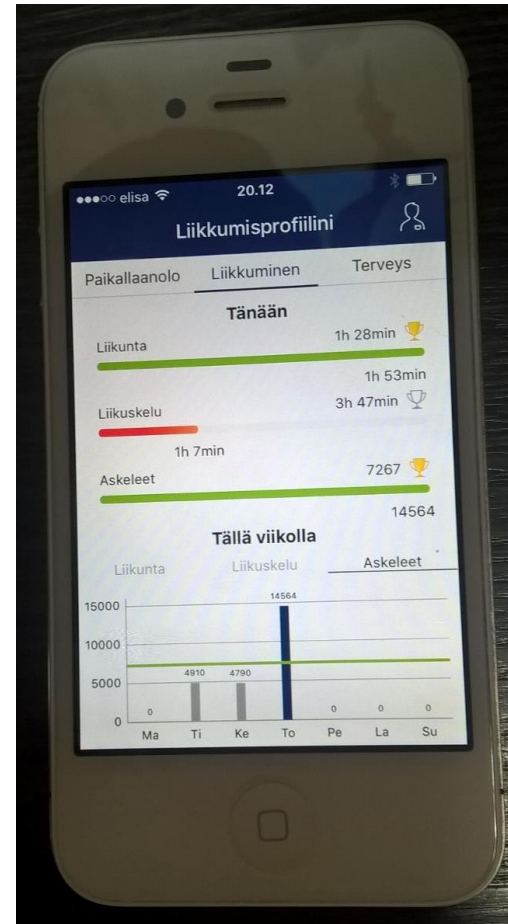
# Apps-ExSed

SB(sitting, standing, standing ups)



# Apps-ExSed

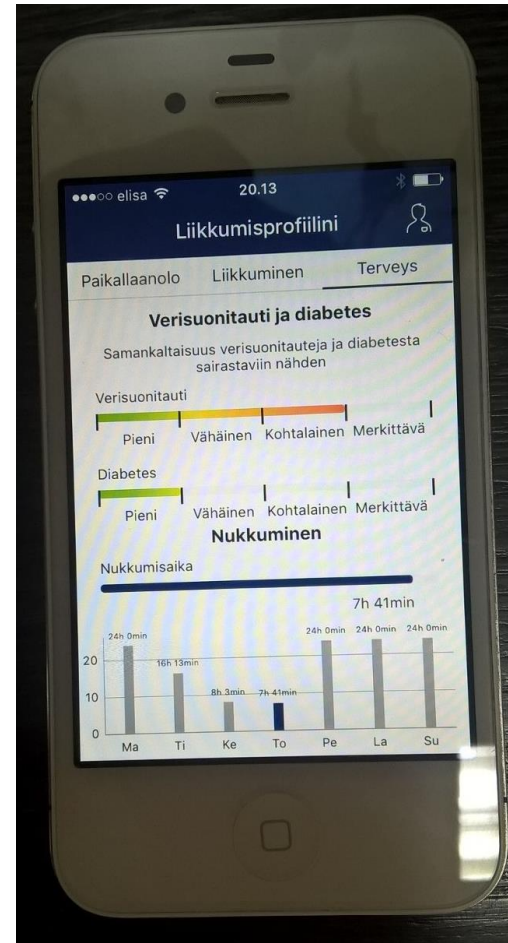
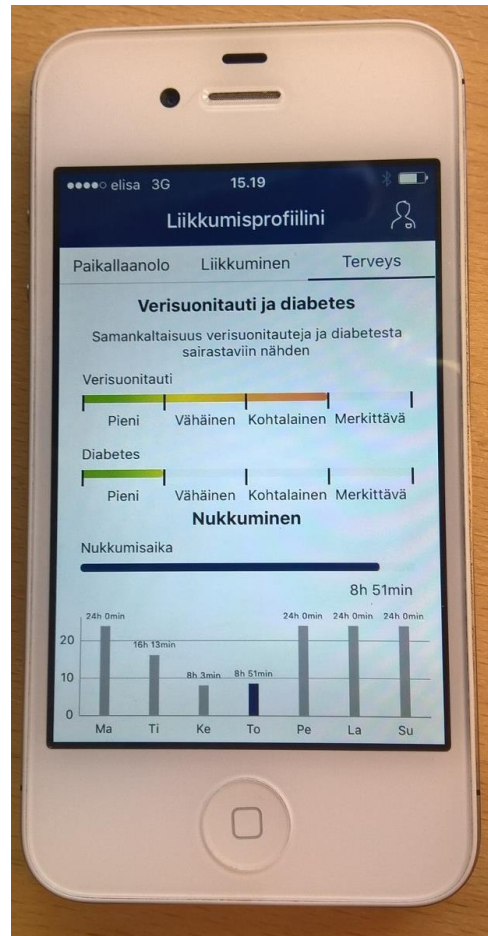
## PA(MVPA, light PA, steps)



# Apps-ExSed



Health(PA & Sb profile compared to T2DM/CVD, sleep)





Thank you for your attention!

# Round Table 2: Physical Activity on prescription in France



# National Health Policies

## **Public Health Law, Jan 2016, Amendement 917**

Physician may prescribe physical activity appropriate to the patient's pathology, physical abilities and medical risk.

Adapted PA provided by organizations subject to the Sport Code and labeled by the Regional Health Agency

Long-term legislative framework for the development of good practices

Labeled structures



# Hospitals

Lille April 2015



Caen September 2015



Chartres  
November 2015



**CIMS**



Paris  
Hôtel-Dieu  
APHP Jan 2016

# Associations and providers



# Strasbourg

## Since 2012

1 400 patients attended  
> 300 prescribing doctors  
14 partner associations

50h of activity/week in house  
35h of activity/week within  
associations

<https://www.strasbourg.eu/sport-sante-sur-ordonnance-strasbourg>

Strasbourg.eu  
& COMMUNAUTÉ URBAINE

Sport santé  
sur ordonnance

**Sport santé**  
sur ordonnance

Prescription médicale  
d'activité physique et de  
modes de déplacements  
physiquement actifs

**Coupon  
Sport Santé**

# Biarritz



GP prescribe PA for all sedentary people  
(prim. Chronic non communicable disease)

Groupe Pasteur Mutualité + Care Labs (Chèque Santé<sup>®</sup>)

Pilot program

- Primary prevention for a sedentary population
- Funding: Chèque Santé<sup>®</sup> to pay for consultation
- Network: Dr, sports educators, sports clubs, dieticians
- Organized evaluation to insure the quality of the program

CNOSF



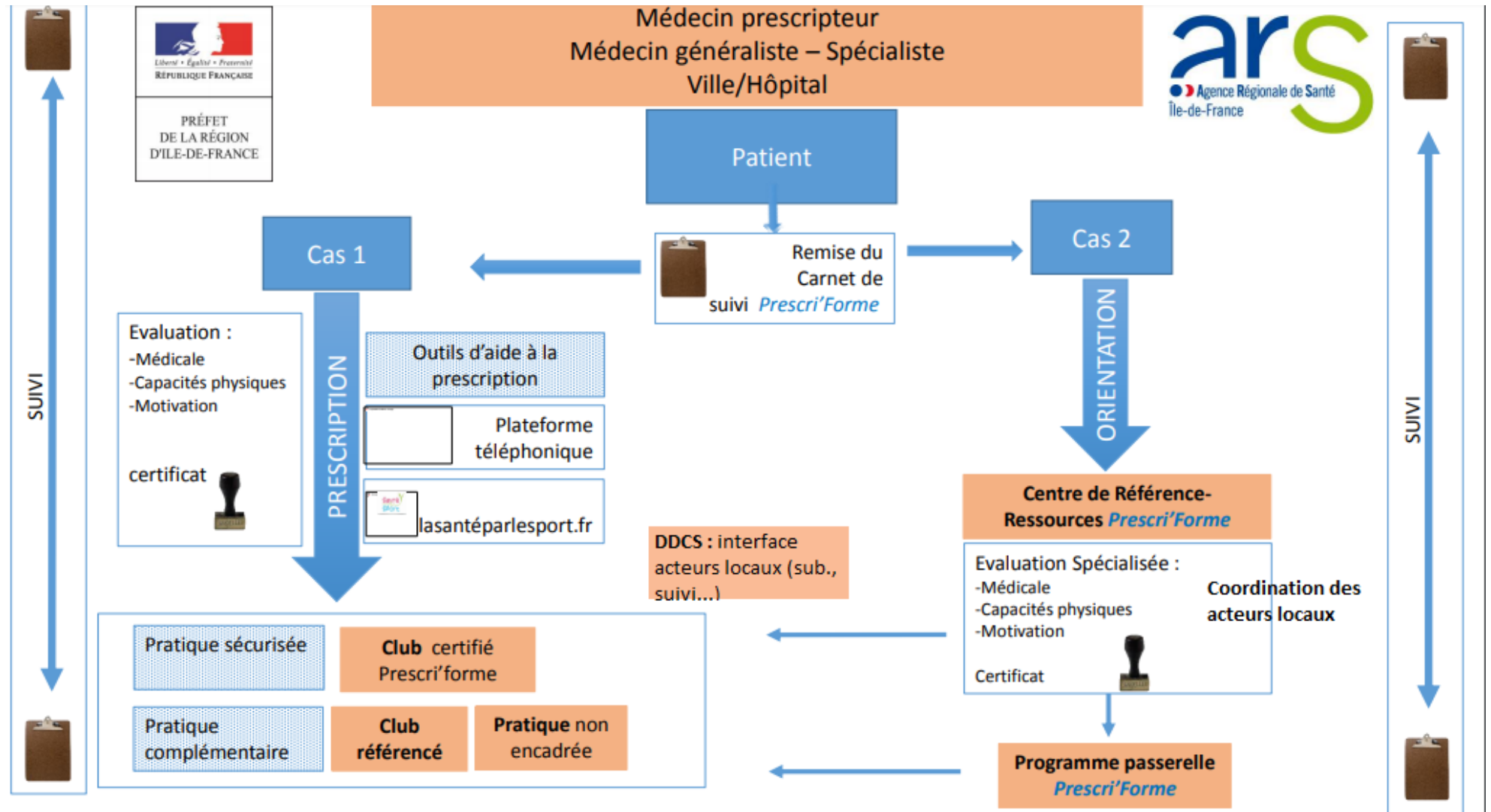
# MÉDICOⓂSPORT-SANTÉ

LE DICTIONNAIRE À VISÉE MÉDICALE DES DISCIPLINES SPORTIVES

Edition AVRIL 2017

# Evaluation

Prescri'forme



# Work in Progress

- **Financial Models**
- Medical Training
- PA providers **Labeling**
- National **coordinating** authority
- National **network of professionals**



Thank you for your attention!



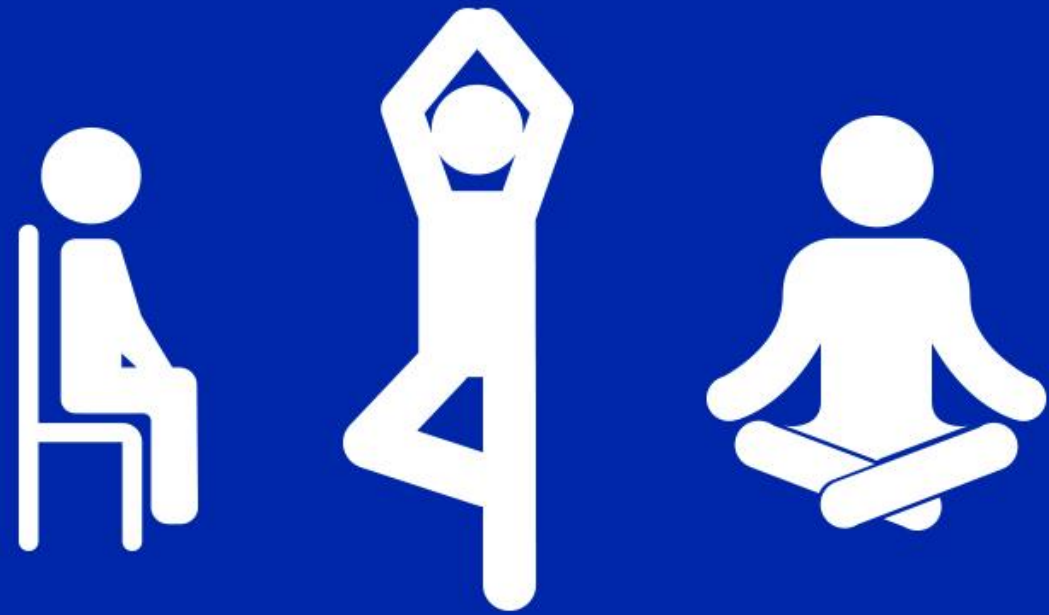
# Echanges avec la salle

## Discussion with the audience



# Conclusion





# Café de clôture

## Closing coffee

