

# Candidature Trophée IdéalCO

*Edition 2026*

## APPRENDRE EN MOUVEMENT, VÉLOS-BUREAUX POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU COLLÈGE

- 1 - *Présentation du projet*
- 2 - *Résultats obtenus*
- 3 - *Quels retours et quelles suites en 2026 ?*



## Contexte

La sédentarité des jeunes constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique.

Les données nationales montrent une situation préoccupante :

- 73 % des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations d'activité physique(\*).
- Seuls 14 % des collégiens respectent les recommandations d'activité physique quotidienne(\*), avec une baisse progressive de la pratique entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup>.

(\* ONAPS. (2024). Les chiffres clés. L'activité physique et la sédentarité en France. Onaps.fr. Disponible sur : <https://onaps.fr/activite-physique-sedentarite/les-chiffres-cles>.

Par ailleurs, la sédentarité se développe fortement dans les environnements scolaires où les élèves peuvent rester plusieurs heures consécutives en position assise..

Face à ces constats, la collectivité peut avoir un rôle à jouer pour transformer les environnements éducatifs et favoriser le mouvement au quotidien, au-delà de la seule pratique sportive.

## En Essonne



Plan d'action du schéma départemental sport santé voté en décembre 2022.



Augmentation de l'inactivité physique et le temps passé assis, participent grandement à la dégradation de l'état de santé physique et mental des jeunes.



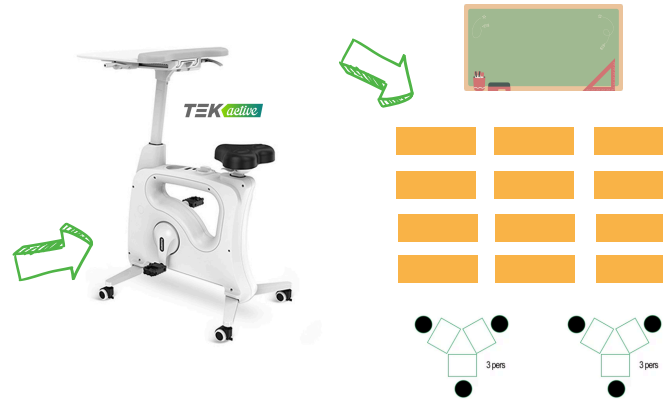
Lutter contre la sédentarité dans les établissements scolaires.  
Equiper tous les collèges du Département.



## Comment ?

- Promouvoir l'activité physique dans les collèges par l'intégration de vélos bureaux dans les salles de classe et permettre aux élèves de faire de l'activité physique pendant les cours.

## Vélo-bureau en classe



## Protocole

### Rentrée 2024-2025

Lancement de l'expérimentation dans 2 collèges essonnien volontaires.



### Éléments évalués (en septembre & en juin)

- > Etat de forme
- >> Bien-être
- >>> Efficacité du matériel
- >>>> Organisation & protocole



- > Questionnaire en ligne état des lieux du bien-être & avis
- > Evaluation état de forme
- > Questionnaires enseignants

Avec le CDOS 91



### Collèges

- >> Denis Diderot - Massy
- >> SEGPA Jean Lurçat - Ris-Orangis

12 vélos-bureaux / collège  
Chaque élève doit pédaler  
20 à 30min / jour

140 jeunes bénéficiaires

{	3 classes de 5e	36 ♀
		38 ♂
	3 classes de 4e	31 ♀
		35 ♂

On parle du projet !



3  
paris  
île-de-france

Reportage France 3 - décembre 2024

Projet lutte contre la sédentarité en milieu professionnel et en collège



Article "Les Echos" mai 2024

Le département de l'Essonne s'attaque à la sédentarité au bureau

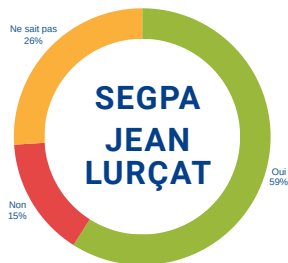
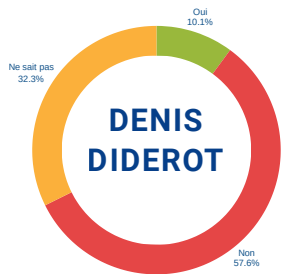
# Bilan

## Questionnaire sur la perception de leur santé globale

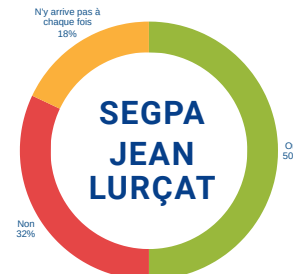
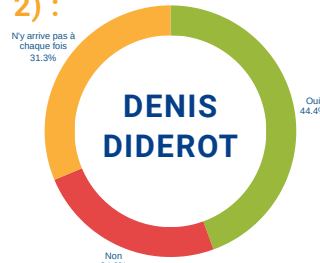
- ✓ Meilleure santé qu'en début d'année
- ✓ Meilleur ressenti de son bien être corporel et meilleure alimentation
- ✗ Pas un meilleur sommeil en fin d'année
- ✓ Changement du type d'activité pendant la récréation et plus actifs
- ✓ Changement des habitudes pour venir au collège
- ✓ Amélioration de la condition physique générale

## Effet du pédalage

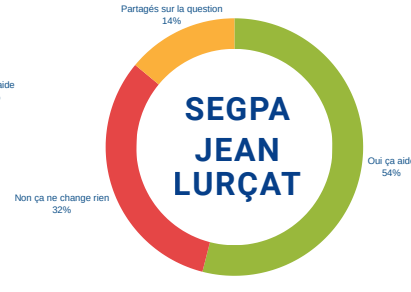
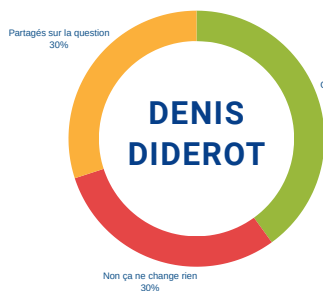
### PÉDALER ET SE CONCENTRER (AMÉLIORATION) :



### RÉFLÉCHIR ET PÉDALER (RÉUSSIR À FAIRE LES 2) :



### PÉDALER ET DÉSTRESSER :



## Résultats



Raisonnement  
Attention  
Mémoire



Cardio  
Capacité physique  
Bien-être



## Témoignages des élèves

« J'aime bien » « J'aime changer de position et de place »  
« C'est pratique et bien pour nous »

« ça me fait du bien, j'aime pédaler »

« C'est une bonne idée de les installer en classe »

« C'est sympa d'avoir des vélos en classe »

« c'est parfois fatigant »  
« Amusant et moins stressant »

« La classe est plus concentrée qu'avant »

« Il n'y a pas assez de vélos »

« J'ai perdu du poids, je suis apaisée »

« Je suis actif »

« J'aime ça me détend »

« Travailler et être actif en même temps »

« Pédaler en travaillant permet de se reconcentrer »

« Pas assez de place sur la tablette »

« Les professeurs ne veulent pas nous laisser en faire »

« Pas de points négatifs »

## Que retenir des avis ?

### Enseignants



- Résistance sur la logistique et l'utilisation dans les salles de classe (au delà de l'expérimentation) malgré quelques intérêts pour l'innovation

- Besoin d'outils, de formation, de preuves et d'un cadre adapté
- Pistes pragmatiques :
  - Expliquer
  - Soutenir logiquement et pédagogiquement

- Difficulté de compréhension autour de "pédaler pour sa santé et non pas pédaler pour être moins agité en classe", et sur la stigmatisation des élèves hyper actifs

- Présenter les enjeux de santé publique sur les méfaits de la sédentarité (quelle compréhension et rôle des enseignants ?)
- Présenter des études pour illustrer les bénéfices santé et cognitifs sur le fait d'être actif en travaillant
- Fournir des tutoriels, et des idées de bons agencements de salle (en lien avec TekActive)

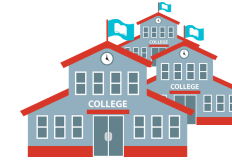
- Quelles initiatives académiques / ministérielles pour lutter contre la sédentarité des jeunes ?



- Créer un programme "type" pour inciter à apprendre à travailler différemment ? (Exemple : Projet active ta sédentarité à dupliquer dans les établissements scolaires ?)
- Former les enseignants à ce type de matériel ?

## Depuis juin 2025 ?

### Déploiement sur le Département



[Pack de 10 vélos-bureaux]

Collèges équipés depuis juin 2025

Hubert Robert - Le Mérévillois ✓

Parc de Villeroy - Mennecy ✓

Roland Garros - Saint-Germain-les-Arpajon ✓

Jean Vilar - Grigny ✓

Mondétour - Les Ulis ✓

Paul Eluard - Brétigny sur Orge ✓



## En 2026 ?

Au-delà du déploiement des vélos-bureaux, le projet vise à :

- Développer une culture de l'apprentissage actif dans les collèges, en partenariat avec la DSDEN 91 (en cours d'élaboration d'une feuille de route commune),
- Structurer une démarche scientifique avec l'Université Paris-Saclay pour mesurer l'impact du mouvement sur les apprentissages (en cours d'étude),
- Produire des recommandations pédagogiques pour les établissements scolaires en partenariat avec la Fondation JDB (en cours).

À terme, il s'agit de démontrer qu'il est possible de lutter contre la sédentarité simplement en réintroduisant du mouvement dans les gestes du quotidien.

**Bouger ne signifie pas uniquement pratiquer un sport : se lever, pédaler, marcher ou changer de posture régulièrement contribue déjà à préserver sa santé.**

## Equipe projet

**Laura Vallée**



**Cheffe de projet sport santé**

**Johann Petric**



**Chef de service Projets  
Structurants, Évènementiels et  
Partenariats**

**Faustine Coache**



**Directrice de l'Education et des  
collèges**

**Direction Sport  
Jeunesse et Vie  
Associative (DSJVA)**



**Direction de  
l'Education et des  
Collèges (DIREC)**