

Utilisant une approche socio écologique, Icaps est une intervention de prévention universelle qui prend en compte 3 niveaux : l'adolescent, son entourage et son environnement physique

et organisationnel. L'intervention a pour objectif d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité des adolescents.

LYCÉE PROFESSIONNEL ROSA  
PARKS

## Lycée Professionnel Rosa Parks

www.lp-rosaparks-rostreten.ac-rennes.fr

### Projet mené par

#### Commune

Rostrenen (Côte d'Armor, Bretagne) –  
3 200 habitants, zone rurale (Zone de  
Revitalisation Rurale)

#### Référent et contact

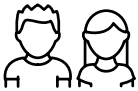
Méline LECOQ,  
Melinda.Le-Coq@ac-rennes.fr

#### Partenaires principaux

- ARS Bretagne,
- Commune de Rostrenen,
- Association sportive du Lycée (Union Nationale du Sport Scolaire)

**50 jeunes de seconde, première et terminale visés par le projet  
(77 % de filles et 23 % de garçons).**

## > Actions principales



### Les jeunes

- Pratique physique hebdomadaire : 5 créneaux portés par Brass'Sport qui vise à favoriser la pratique d'activité physique des filles au sein du lycée et l'association sportive scolaire (bien-être et entretien de soi ; sports collectifs et course à pied/renforcement musculaire)
- Développement des compétences et des connaissances des jeunes
  - Projet transversal « brassière » ([voir vidéo Témoignages ICAPS](#) de 10 min 34 s à 18 min 29 s) : recherche partenaire, convention, montage de projet (achat et utilisation de brassières pour les filles permettant la pratique d'AP sans gêne)
  - Défi « le relais de la flamme » (relais course solidaire)
  - Mission lune (défi de mobilité active inscrit dans le Parcours éducatif de Santé et dans la démarche « École Promotrice de santé »).



### Le support social

- Dépliants de présentation pour les parents des offres d'activité physique et sportive mises à disposition des jeunes
- Présentation des activités et actions via un forum au sein de l'établissement et affiches et dépliants
- Pratique en famille (challenge des vacances)
- Événements ponctuels (randonnées)



### L'environnement

- Intégration de la démarche ICAPS au sein du projet d'établissement, d'EPS et de l'association sportive scolaire
- Commune de Rostrenen pour la sécurisation et le soutien logistique des événements et défis (relai de la flamme, accès équipements)
- Mise en place de créneaux pour la pratique physique hebdomadaire

## Au total, 16 actions mises en place en 2023-2024

**Coût\* : 8 000 €/an**

(financements de l'Agence Régionale de Santé)

**ETP\* : 0,2 ETP/an**

\*Le coût et le nombre d'ETP sont donnés à titre indicatifs, ils dépendent de plusieurs facteurs : financements directs et/ou mise à disposition de personnel, d'installation, de matériel ; envergure du projet : nombre et type d'actions, nombre de sites et de jeunes concernés ; temps d'intervention et de coordination.

### >> Évaluation

#### Questionnaires renseignés sur plateforme d'évaluation

pour les 45 jeunes de 15 à 18 ans  
ayant bénéficié du projet ICAPS

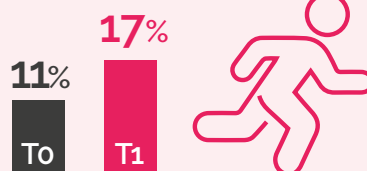


+ 1h14/semaine

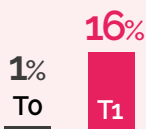


- 0h30/jour

■ Augmentation significative du pourcentage d'élèves ayant atteint la recommandation d'activité physique d'au moins 1h par jour entre septembre 2023 (T0) et juin 2024 (T1)

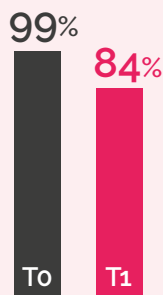


■ Augmentation significative du pourcentage de jeunes passant 2h ou moins devant un écran chaque jour entre T0 et T1 (recommandation)



Moins de 2h  
par jour

■ Réduction significative du pourcentage de jeunes passant plus de 2h devant un écran chaque jour entre T0 et T1 (marqueur du comportement sédentaire)



2h et plus  
par jour

**L'intervention a été reconduite en 2024-2025.**

Utilisant une approche socio écologique, Icaps est une intervention de prévention universelle qui prend en compte 3 niveaux : l'adolescent, son entourage et son environnement physique

et organisationnel. L'intervention a pour objectif d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité des adolescents.



## Association ACTIV'SPORT de Concarneau

[www.activsport-asso.fr](http://www.activsport-asso.fr)

Association loi 1901 proposant des activités physiques à différents publics.

### Projet mené par

#### Commune

Concarneau (Finistère, Bretagne) –  
21 000 habitants (quartier de Kerandon  
en Quartier Prioritaire de la Ville)

#### Référent et contact

Pauline GALLO,  
[contact@activsport-asso.fr](mailto:contact@activsport-asso.fr)

#### Partenaires principaux

- ARS Bretagne,
- École de Kérandon,
- CLS de Concarneau Cornouaille Agglomération,
- Associations sportives locales (basket, rugby, hip-hop),
- Centre de soins de Concarneau (diététicienne),
- Ville de Concarneau (sport quartier),
- FabLab de Concarneau (Laboratoire local de création et de conception grâce à des outils numériques pour un partage d'usage)

**32 jeunes de l'école élémentaire (du CP au CM2) du Kérandon visés par le projet (54 % de filles et 46 % de garçons).**

## > Actions principales



### Les jeunes

- Pratique physique hebdomadaire
  - Temps périscolaire (matin – midi et soir) : 5 séances par semaine d'une durée de 30 à 60 minutes (79 activités proposées au cours de l'année scolaire)
  - Mise en place d'une activité physique extra-scolaire d'une durée de 1h15, à la sortie de l'école 1 fois par semaine avec les associations sportives locales
  - 1 séance hebdomadaire de Hip Hop
  - Maintien des récréations rallongées de 15 minutes avec mise à disposition de matériel et mise en place de jeux sportifs proposés aux jeunes et par les jeunes (ambassadeurs sur quelques séances)
- Développement des compétences et des connaissances des jeunes
  - Ateliers sur l'alimentation (CLS)
  - Mise en place d'une commission élèves: invitation Concarneau (marche et course solidaire), podomètre, développement de fiche d'activité, auto-animation
  - Fabrication d'un support vélo pour pratique intérieure



### Le support social

- Activité parents enfants dans le cadre des activités extrascolaires (fin de journée, 1 fois par semaine sur une durée d'une heure)
- Événements solidaires ciblant les familles : Concarneau, podomètre, développement de fiche d'activité, auto-animation
- Représentation théâtrale des enfants sur l'Activité physique et les écrans en présence des parents
- Intervention (conférence-débat) d'une diététicienne pour chaque classe
- Atelier mensuel Bien-être en famille proposé par le Dispositif de Réussite Éducative et le service périscolaire de la ville



### L'environnement

- Intégration de la démarche ICAPS au sein du projet d'établissement
- Partenariats selon les actions (commune, tissu associatif local)
- Mise en place de créneaux pour la pratique physique hebdomadaire

## Au total, 17 actions mises en place en 2023-2024

**Coût\* : 16 332 €/an**

**ETP\* : 0,2 ETP/an**

(financements de l'Agence Régionale de Santé, de l'agglomération, de la politique de la ville, de la ville et de l'Education nationale)

\*Le coût et le nombre d'ETP sont donnés à titre indicatifs, ils dépendent de plusieurs facteurs : financements directs et/ou mise à disposition de personnel, d'installation, de matériel ; envergure du projet : nombre et type d'actions, nombre de sites et de jeunes concernés ; temps d'intervention et de coordination.

### >> Évaluation

#### Questionnaires renseignés sur plateforme d'évaluation

pour les 32 jeunes de 5 à 11 ans ayant bénéficié du projet ICAPS

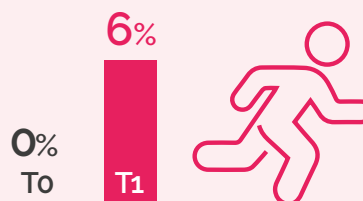


+ 1h51/semaine

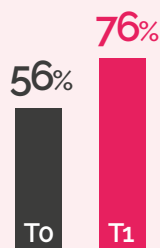


- 0h21/jour

■ Augmentation significative du pourcentage d'élèves ayant atteint la recommandation d'activité physique d'au moins 1h par jour entre septembre 2023 (T0) et juin 2024 (T1)

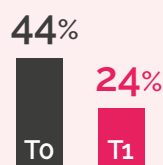


■ Augmentation significative du pourcentage de jeunes passant 2h ou moins devant un écran chaque jour entre T0 et T1 (recommandation)



Moins de 2h par jour

■ Réduction significative du pourcentage de jeunes passant plus de 2h devant un écran chaque jour entre T0 et T1 (marqueur du comportement sédentaire)



2h et plus par jour

**L'intervention a été reconduite en 2024-2025.**

Utilisant une approche socio écologique, Icaps est une intervention de prévention universelle qui prend en compte 3 niveaux : l'adolescent, son entourage et son environnement physique

et organisationnel. L'intervention a pour objectif d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité des adolescents.

COLLÈGE JEAN CORENTIN  
CARRÉ

## Collège Jean Corentin Carré, Le Faouët

[www.college-jccarre-lefaouet.ac-rennes.fr](http://www.college-jccarre-lefaouet.ac-rennes.fr)

Projet mené par

### Commune

Le Faouët (Morbihan, Bretagne) –  
2 900 habitants

### Référent et contact

Ivan FOUILLÉ,  
[ivan.fouille@ac-rennes.fr](mailto:ivan.fouille@ac-rennes.fr)

### Partenaires principaux

- ARS Bretagne,
- Tissu associatif local (associations sportives)

**100 jeunes du collège de classes de 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>  
visés par le projet (59 % de filles et 41 % de garçons)**

## > Actions principales



### Les jeunes

- Pratique physique hebdomadaire
  - 2h hebdomadaires sur la pause méridienne de 13h à 14h en complément des heures de l'association sportive (activité libre ou encadrée)
  - Découverte du hip hop (20 séances d'1h)
  - « Petit réveil en mouvement » (rituel en mouvement pour bien démarrer la journée) + Support vidéo à disposition de tous les enseignants.
- Développement des compétences et des connaissances des jeunes
  - Formation des 15 ambassadeurs sport-santé (4 x 45 min sur les thématiques de santé) avec l'infirmière du collège
  - Les « lauriers de Jean-Corentin Carré » (prise de conscience de la nécessité d'un corps en mouvement pour apprendre mieux. Apport des sciences cognitives)
  - Rencontre de 2 sportifs de haut niveau, 1 ancienne élève du collège en sport-étude
  - Intervention de l'infirmière du collège (alimentation)
  - Intervention sécurité routière (encourager les déplacements actifs)
  - Prévention des risques numériques (prof documentaliste + CPE)



### Le support social

- Réunion de début d'année : Présentation aux parents de la démarche École promotrice de Santé et ICAPS aux parents.
- Mise à jour des connaissances des enseignants pendant la semaine « les lauriers de Jean-Corentin Carré »
- Invitation systématiques des parents aux divers événements ponctuels organisés (cross, Journée nationale du sport scolaire etc..)



### L'environnement (mise en place de créneaux)

- Pratique du hip hop avec l'association « esprit hip hop »
- Pratique du Gouren pendant la semaine « les lauriers de Jean-Corentin Carré »
- Pratique du trail avec l'association « les korrigans »

## Au total, 25 actions mises en place en 2023-2024

**Coût\* : 4 000 €/an**

(financements de l'Agence Régionale de Santé)

**ETP\* : 0,1 ETP/an**

\*Le coût et le nombre d'ETP sont donnés à titre indicatifs, ils dépendent de plusieurs facteurs : financements directs et/ou mise à disposition de personnel, d'installation, de matériel ; envergure du projet : nombre et type d'actions, nombre de sites et de jeunes concernés ; temps d'intervention et de coordination.

### >> Évaluation

#### Questionnaires renseignés sur plateforme d'évaluation

Pour les 100 jeunes de 11 à 13 ans visés par le projet ICAPS

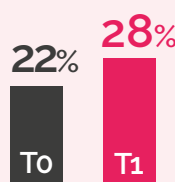


+ 2h08/semaine

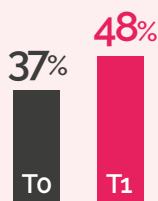


- 0h19/jour

■ Augmentation significative du pourcentage d'élèves **ayant atteint la recommandation d'activité physique d'au moins 1h par jour** entre septembre 2023 (T0) et juin 2024 (T1)

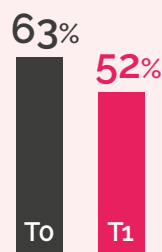


■ Augmentation significative du pourcentage de jeunes **passant 2h ou moins devant un écran** chaque jour entre T0 et T1 (recommandation)



Moins de 2h par jour

■ Réduction significative du pourcentage de jeunes **passant plus de 2h devant un écran** chaque jour entre T0 et T1 (marqueur du comportement sédentaire)



2h et plus par jour

**L'intervention a été reconduite en 2024-2025.**