

Déploiement des démarches ICAPS en Bretagne Bilan 2024-2025

La démarche ICAPS (Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) reconnue comme probante vise à encourager la pratique de l'activité physique et à limiter la sédentarité chez les jeunes. Elle est fondée sur le modèle socio-écologique¹ et vise l'augmentation de la pratique d'activité physique d'au moins une heure par semaine et la diminution du temps d'écran quotidien d'au moins 20 minutes.

Une dynamique régionale en forte croissance

En 2024-2025, la Bretagne s'impose comme l'une des régions moteur du déploiement ICAPS avec 30 projets engagés, soit 40 % de l'ensemble national. Au total, 26 porteurs ont conduit ces démarches, touchant 1 890 jeunes bénéficiaires, soit 63 jeunes par projet en moyenne (et 73 par porteur). Les projets couvrent les 4 départements bretons et l'ensemble des niveaux scolaires : 30 % en primaire, 43 % au collège et 27 % au lycée. Les établissements du secondaire restent majoritaires (17 établissements), suivis des associations, et des collectivités.

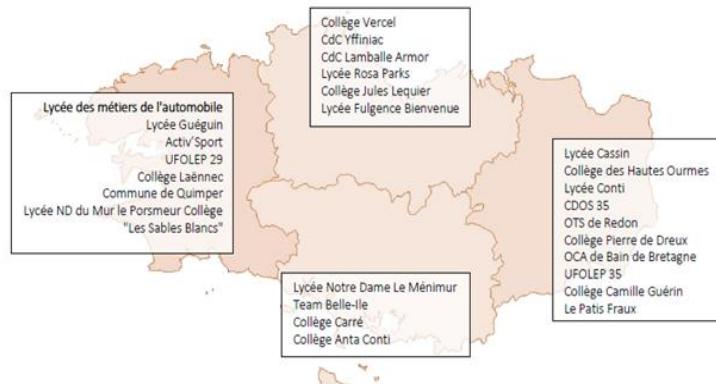
Des porteurs engagés et une labellisation valorisante

Parmi les porteurs bretons :

- 9 collèges
- 8 lycées
- 3 collectivités
- 6 associations

L'année 2024-2025 a permis d'attribuer 19 labels ICAPS, témoignant de la qualité des projets, dont :

- 10 labels OR (répond aux critères et indicateurs pendant au moins 2 années consécutives).
- 4 labels ARGENT (répond aux critères et indicateurs pour 1 année)
- 5 labels BRONZE (répond partiellement aux critères et indicateurs pendant au moins 1 année).



Un développement des compétences des acteurs via la formation et l'accompagnement du CNDAPS²

Pour soutenir les porteurs, le CNDAPS a organisé :

- 2 journées de formation dédiées aux nouveaux porteurs,
- 2 journées d'accompagnement pour les porteurs N+1 et N+2.

La formation ICAPS repose sur une pédagogie active, un pré-diagnostic, et un accompagnement personnalisé permettant d'adapter les contenus aux nombreux profils : EAPA, enseignants, éducateurs sportifs, chefs d'établissement, médecins, élus...

¹ Mise en oeuvre des actions sur les 3 dimensions du modèle socio-écologique en augmentant l'offre d'activité physique, en développant les compétences et les connaissances des jeunes, en mobilisant les partenaires et le support social.

² Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité

Des actions structurées selon 4 catégories essentielles :

Les projets ont développé un large panel d'actions, réparties selon les quatre catégories clés :

1. Augmenter l'offre d'activité physique (AP) : Créneaux d'activité physique (matin, pause méridienne, fin de journée) ; Aménagements d'espaces d'activité (salles dédiées, équipements) ; Défis et challenges interclasses, découvertes sportives, sorties vélo.
2. Développer les compétences et connaissances des jeunes : Interventions de professionnels de santé (sport-santé, sédentarité, nutrition) ; Ateliers de mesure de condition physique, ateliers cuisine ou marchés ; Initiatives innovantes comme un projet théâtre d'improvisation autour du thème des écrans.
3. Sensibiliser le support social : Journées d'activité physique en famille, participation des parents aux sorties ; Implication des enseignants, des éducateurs dans la démarche.
4. Développer une synergie partenariale : Intégration de la démarche ICAPS dans les projets d'établissement, du CESCE, ou de l'association sportive scolaire ; Mise à disposition d'intervenants qualifiés (EAPA, éducateurs, professionnels de santé) ; Accès facilité à des équipements sportifs.

Impact sur les comportements : une progression nette et mesurée

Malgré un recueil de données hétérogène (18 projets seulement ont collecté des données complètes), les résultats des questionnaires « jeunes » montrent des évolutions très positives :

- ⇒ Augmentation du temps d'activité physique de +2h06 d'activité physique hebdomadaire en moyenne (Primaire : +1h19 ; Collège : +2h07 ; Lycée : +2h25).
- ⇒ Progression du respect des recommandations de pratique d'activité physique : De 19 % à 28 % d'adhésion globale (+9 points) (Primaire : de 21 % à 38 % ; Collège : de 19 % à 27 % ; Lycée : de 14 % à 24 %).
- ⇒ Diminution du temps d'écran : –39 min/jour en moyenne (Primaire: –22 min ; Collège: –41 min ; Lycée: –37 min)
- ⇒ Amélioration du cumul activité physique + temps d'écran conforme aux recommandations : 28 % des jeunes atteignent les recommandations en fin d'année (contre 15 % au démarrage).

Un soutien financier de l'ARS Bretagne et un partenariat ARS/Rectorat facilitant

L'ARS Bretagne joue un rôle déterminant dans cette dynamique, en assurant le financement du CNDAPS pour la formation, l'accompagnement personnalisé des porteurs, ainsi que le recueil des données, et en apportant également un financement aux porteurs de projets pour la mise en œuvre de leurs actions (budget annuel de 150 000 €).

Le Rectorat permet la prise en charge du temps de formation des personnels de l'éducation nationale et met à disposition des locaux pour l'accueil des formations et partages d'expériences.

Leurs engagements constants permettent de structurer une démarche cohérente, stable et ambitieuse, tout en garantissant l'essaimage de projets de qualité sur l'ensemble du territoire.

Une dynamique à consolider

Les résultats témoignent de l'efficacité du dispositif ICAPS en Bretagne : augmentation de l'activité physique, réduction de la sédentarité, mobilisation territoriale renforcée.

Pour la suite, les enjeux portent sur :

- l'amélioration du taux de passation des questionnaires,
- la cohérence des outils d'évaluation,
- l'anticipation des calendrier

afin de consolider les tendances observées.