

Mars 2023

Mesdames, messieurs les membres de nos APEL,

Mesdames, messieurs les chefs d'établissements,

Dans quelques jours, du 20 au 24 mars, à l'initiative de l'APEL nationale, accompagnée par l'UGSEL nationale et la Fédération Française de Cardiologie, nous vous invitons à vivre la semaine des APEL sur la thématique « Bien dans son corps, bien dans sa tête ». L'enjeu de la lutte contre la sédentarité, contre l'émission des gaz à effet de serre, et pour la santé des enfants et des jeunes qui nous sont confiés est visée ici. Prendre soin de « notre maison commune », c'est prendre soin de soi.

Pour cela, voici quelques idées non exhaustives pour animer cette semaine, voire pour lancer des actions à faire perdurer :

- Action "**Comptes tes pas** " en évitant de prendre la voiture pour les élèves les plus proches de leur école, en se connectant à une application type « we ward » ou avec un podomètre. A l'issue de cette semaine, l'APEL 22 propose de récompenser les 3 premières écoles du département qui auraient comptabilisé le plus de pas sous forme de bons d'achats de matériel de sport.
- Action « **Pédibus** » ou « **vélobus** » en suggérant que les plus grands, d'une même fratrie, emmènent à pieds, les petits de la famille à l'école, ou aux activités sportives ou ludique, afin de réduire les déplacements motorisés, mais aussi, de créer plus de liens familiaux et d'entraide entre les enfants.
- **Rencontre entre parents** d'un même établissement ou de plusieurs établissements autour du slogan « bien dans son corps, bien dans sa tête ». L'idée est d'échanger sur cet enjeu et de partager ce qui est mis en place dans les familles pour amener les enfants à davantage exercer une activité physique chaque jour.

Toutes les initiatives seront bonnes, rendez-les visibles également, connues avec photos et articles, efficaces, sportivement, et que cela suscite une prise de conscience sur le sport pour préserver sa santé, et réduire les émissions de gaz à effet de serre !

Bonne semaine « Bien dans son corps, bien dans sa tête » à tous !

**Jean-Pierre Carmoüet**

Président de l'Apel des Côtes d'Armor

Apel des Côtes d'Armor

7 rue Jules Verne

22000 Saint-Brieuc

02 96 68 32 66

[apel22@enseignement-catholique.bzh](mailto:apel22@enseignement-catholique.bzh)

<http://cotesdarmor.sites.apel.fr/>

**David Michel**

Président UGSEL 22

UGSEL Côtes d'Armor

7 rue Jules Verne

22000 Saint-Brieuc

02 96 43 85 15

[ugsel22@enseignement-catholique.bzh](mailto:ugsel22@enseignement-catholique.bzh)

<https://ugsel22.org/>



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT