

Le manque d'activité physique chez les enfants et les adolescents : quelques recommandations et solutions

Relayés par la presse (1,2), plusieurs organismes officiels dont l'OMS (3), ont à nouveau alerté l'opinion publique du manque d'activité physique chez les enfants et les adolescents. Rappelons que l'un des enjeux majeurs est relatif à leur santé actuelle et future.

Comment redonner sa place à l'activité physique chez les jeunes ?

Activité physique : De quoi parle-t-on ?

L'alerte ne concerne pas seulement la diminution des pratiques sportives, mais de toutes les activités physiques conduisant les enfants et les adolescents à devenir de plus en plus sédentaires avec tous les effets délétères bien connus : baisse de la condition physique, diminution des capacités cardiovasculaires, pulmonaires et musculaires et plus grave de l'espérance de vie (4). En effet, si « *L'état des lieux de la pratique dans la population dépend fortement de la définition donnée à l'activité physique* » (5), concernant les enfants et les adolescents, l'activité physique définie par l'OMS (6) a un sens élargi ; Elle « [...] englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire ». Ainsi, tout confondu, les enfants et les adolescents ne font plus assez d'activité physique au détriment de leur santé dans ses dimensions physiques, mentales et sociales.

Le manque d'activité physique chez les enfants et les adolescents

Les enfants devraient faire plus d'une heure « *d'activité physique par jour* » (3). Or, une étude publiée ce 22 novembre 2019 par l'OMS (6) « *synthétisant les données de 298 enquêtes en milieu scolaire menées dans 146 pays, territoires et régions, dont 1,6 million d'élèves âgés de 11 à 17 ans* » conclue que plus de 80 % d'entre eux pratiquent moins d'une heure d'exercice par jour.

En effet, « *en 2016, 81% des élèves âgés de 11 à 17 ans [...] étaient insuffisamment actifs physiquement [...] Bien que la prévalence de l'activité physique insuffisante ait diminué de manière significative entre 2001 et 2016 chez les garçons, [...] aucun changement significatif n'a été observé chez les filles* » (Ibid). La tendance ne serait ainsi pas à la baisse chez les filles.

Recommandation pour les enfants

Chez les enfants, si les pratiques sportives régulières participent au développement de la motricité, les qualités physiques (force, vitesse, endurance, souplesse, coordination, équilibre... agilité) devraient être stimulées par ailleurs. Ainsi, en plus d'une heure quotidienne d'exercice physique et de la préparation physique devraient être pratiquées « [...] *plusieurs fois par semaine pendant des séquences de 10 minutes au moins [à] renforcer les os, à stimuler le système*

cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté » (7).

Les éducateurs sportifs et les enseignants d'EPS sont ainsi incités à intégrer de la préparation physique à leurs enseignements. Celle-ci pourrait trouver sa place au cours de l'échauffement, par exemple sous forme de jeux fondés sur des courses fractionnées du type "suicides de basket-ball" adaptés pour aller chercher de l'équipement ou du petit matériel à installer (coupelles, plots, ballons, raquettes...). Ces courses seraient entrecoupées d'exercices au poids de corps (pompes, squat, burpees, gainages, abdos,...) impliquant d'utiliser le matériel de l'activité pratiquée (pompes et gainage avec ballon, abdos avec raquette...).

Recommandation pour les adolescents

Chez les adolescents, les pratiques sportives régulières participent aussi au développement cognitif et à une meilleure socialisation, particulièrement importante à cette période plus sensible.

Le manque d'activité physique quotidienne, c'est-à-dire inférieure à une heure par jour, concernerait 85% des adolescents(6) et plus encore les filles, lesquelles au lycée sont 75% à ne pratiquer aucune activité physique et sportive en dehors de l'EPS.

De ce point de vue au classement mondial, la France est extrêmement mal placée (119ème place sur 146 pays étudiés) et même, contrairement aux croyances populaires, loin derrière les Etats-Unis.



Recommandations pour les enfants et les adolescents selon l'HEPA Europe

(fig. extraite de HEPA 2009)

Ceci s'expliquerait par « des habitudes de vie extrêmement sédentaires » (Pellan, 2019), de jeunes qui ne pratiquent aucune autre activité physique que celles proposées en milieu scolaire, leur préférant les écrans.

Avec des applications spécifiques, telles que kinovea™, les tablettes, smartphones et réseaux sociaux sportifs, tels que Strava™, Runtastic™, peuvent être des moyens de détourner ces objets fascinants et chronophages pour en faire des aides à la reprise des activités physiques, au suivi et à la mise en évidence des progrès réalisés et même à la socialisation. Le plaisir sur toutes les échelles de temps peut permettre de rivaliser avec leurs activités sédentaires.

Solutions

Comme le prône le pneumo pédiatre Mathieu Pellan (8), « *Il faut réapprendre le plaisir de l'effort* », considérant que la responsabilité incombe aux parents d'inculquer très tôt « *le goût de bouger ensemble* » mais pas seulement ! Certes, le goût de l'effort est à réapprendre, mais cela incombe à tous les intervenants en activité physique et sportive (entraîneurs, professeurs). C'est la condition même de la durabilité de l'engagement des pratiquants de tous âges dans l'activité. Le plaisir peut concerner plusieurs aspects des pratiques physiques : manipuler du matériel, découvrir des activités, des formes de pratique ou de nouveaux exercices, apprendre, maîtriser, réussir, pratiquer ensemble, vivre des "expériences", les partager, relever des défis, jouer. Autant d'aspects communs aux activités virtuelles et aux activités physiques pour peu que celles-ci soient pensées en amont avec cette visée.

Cependant, « *Au-delà du sport, c'est vraiment l'activité physique au quotidien qu'il va falloir réapprendre. Marcher pour aller au collège ou au lycée, ou sortir une station de bus ou de métro avant pour avoir un minimum d'activité physique, privilégier les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire des activités extérieures : jardinage, ballades en famille* » (Ibid).

Conclusion

Bien qu'en baisse depuis 2001 en particulier chez les garçons, le manque d'activité physique chez les enfants et les adolescents soulève deux problèmes :

1. « *Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées* » (7).
2. « *Le manque d'activité physique entraîne un risque accru de surpoids et de maladies chroniques comme le diabète ou les douleurs de dos* »

Si certains (9) expliquent que les adolescents sont devenus trop sédentaires par une "épidémie de paresse" notamment due à la surexposition aux écrans (1), un tel point de vue ironique n'offre ni perspectives, ni solutions.

A l'inverse, l'OMS a lancé le projet « [*Une population plus active pour un monde en meilleure santé*](#) ».

Cette nouvelle action d'envergure mondiale vise à réduire de 15% d'ici 2030 la prévalence de l'insuffisance d'activité physique des adolescents et des adultes.

En conséquence, tous les éducateurs sportifs, entraîneurs, professeurs d'éducation physique et sportive, disposent ainsi de lignes directrices pour agir contre le manque d'activité physique chez les jeunes.

Rachid ZIANE