

Recommandations pour les enfants et les adolescents en matière d'activité physique

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dès leur naissance, les enfants aiment bouger. Il importe de stimuler cette envie en leur offrant de multiples occasions de faire de l'exercice.

Du point de vue de la santé, il est recommandé aux enfants comme aux adolescents en âge scolaire de pratiquer tous les jours une activité physique d'intensité moyenne à élevée en plus de leurs activités quotidiennes.

Selon les connaissances actuelles, les recommandations de base sont:

- Pour les adolescents en fin de scolarité obligatoire: au moins une heure par jour d'intensité moyenne à supérieure.
- Pour les plus jeunes: beaucoup plus qu'une heure par jour.

En général, une activité d'intensité moyenne entraîne au moins un léger essoufflement. Il peut s'agir de marche rapide, d'une sortie à vélo ou en skate, mais aussi de jeux dans la nature ou dans un jardin public, ainsi que de nombreuses autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs. Dans les activités d'intensité élevée, on comprend tous les types de sports et d'activités intenses en mouvements, qui accélèrent la respiration tout en faisant transpirer, comme le jogging, le VTT, la natation, les jeux de balle, le streetdance. On peut aussi atteindre les recommandations grâce aux cours de gym et de sport et autres activités à l'école, sur le chemin de l'école, à la maison, pendant les loisirs, dans un club, ou en jouant dans la nature, avec sa famille ou ses amis.

Importance de varier les activités physiques et sportives

Pratiquer des activités physiques et sportives variées est une condition-clé d'un bon développement. C'est pourquoi il est recommandé aux enfants et aux adolescents de faire plusieurs fois par semaine des exercices qui:

- **consolident les os**
activités avec des impacts et des sauts, comme la course, la course d'obstacles, le sautillerment, etc., sous forme de jeux aussi
- **stimulent le système cardiovasculaire**
activités sportives d'endurance, comme le jogging, la natation et le ski de fond, sous forme de jeux aussi et d'autres activités comme le vélo

- **renforcent les muscles**

sports qui varient les charges, comme l'escalade ou les parcours dans les arbres, exercices qui utilisent son propre poids comme résistance, ou, dès l'adolescence, avec un bon encadrement, exercices de musculation ciblés

- **améliorent la souplesse (et la coordination)**

entraînement sportif varié avec des exercices ciblés sous forme de jeux et de sports

- **maintiennent la souplesse**

exercices de gymnastique, étirements, formes de jeux adaptées.

Le sport en particulier recouvre tout un éventail d'activités qui combinent plusieurs des effets énumérés ci-dessus. Le temps consacré à différentes activités physiques et sportives compte pour remplir les recommandations minimales au quotidien. Les activités sportives doivent être exercées en fonction de l'âge, en veillant à élargir le répertoire des mouvements et à faire des expériences enrichissantes. L'idée est de transmettre dès l'enfance une vision positive du sport et de l'activité physique, axée sur le plaisir, qui incite à en faire toute sa vie.

Éviter les périodes d'inactivité trop longues

Il est important de développer peu à peu la capacité des enfants à étudier de manière concentrée en restant assis tranquillement. A l'inverse, pour leur santé, il faut veiller à ce qu'ils ne restent pas trop longtemps assis sans bouger (devant la télévision par exemple), surtout s'ils consomment des collations très caloriques (chips et autres). Il est donc recommandé d'éviter les périodes d'inactivité trop longues, et de les entrecouper de pauses actives au moins toutes les deux heures environ.

Bénéfice pluriel du sport et de l'activité physique

Les recommandations couvrent les besoins principaux pour la santé corporelle. Mais le sport et le mouvement ont d'autres avantages sur les plans psychique et social, en favorisant notamment la gestion du stress, l'estime de soi, les compétences cognitives, l'intégration sociale et l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Ces effets sont difficiles à illustrer. Pour les atteindre, il faut des formes spécifiques d'organisation et de réalisation. Il en va de même du sport et de l'entraînement en cas de traitement ou de réadaptation.

Alors qu'il est nécessaire d'encourager la plupart des enfants et des jeunes à faire davantage d'exercice, il faut veiller au contraire chez les jeunes sportifs de haut niveau à ce que l'intensité des entraînements corresponde au stade de leur croissance et ne les surcharge pas physiquement. Il convient en outre de prévoir des périodes suffisantes de récupération et d'adapter leur alimentation en conséquence. Il est essentiel que ces jeunes soient encadrés par des entraîneurs conscients des besoins spécifiques à leur âge et qu'ils soient bien suivis par des médecins du sport.

Une activité physique régulière est profitable aussi aux enfants et aux adolescents qui souffrent de problèmes de santé ou d'un handicap. Selon les cas, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

Mise en œuvre des recommandations

Les recommandations et les offres d'activités physiques et de sport qui s'adressent à des individus ou à des groupes d'enfants et de jeunes spécifiques devront se fonder sur les présentes recommandations mais tenir compte, au niveau de la forme et du fond, des besoins de ces groupes. Il faudra veiller à les adapter à l'âge et à les mettre en place selon des principes pédagogiques tout en attachant de l'importance à l'environnement, qui doit être sûr et propice à l'activité physique.

Chez les jeunes, le risque principal du sport et de l'activité physique est l'accident. Comme pour les activités de loisirs ou dans le cadre de la circulation, il importe d'adopter la bonne attitude dans le sport (par exemple lors d'une baignade). La protection des enfants comporte trois volets: des instructions claires, une surveillance adaptée à l'âge et un équipement correct.

Résumé des recommandations pour les enfants et les adolescents

- Une activité physique régulière est une condition de base pour une croissance optimale. Selon les connaissances actuelles, les enfants et les adolescents en âge scolaire doivent pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne à supérieure pendant au moins une heure par jour en plus de leurs activités quotidiennes. Il existe énormément de sports et d'activités physiques qui se prêtent à une pratique précoce.
- Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées. Dans le cadre ou en plus de l'heure minimale d'activités physiques conseillée, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer la coordination.
- A l'âge de l'école primaire, les enfants devraient bouger beaucoup plus encore. Des activités supplémentaires apportent à chaque groupe d'âge un bénéfice additionnel pour la santé.
- Il est recommandé d'éviter si possible les périodes d'inactivité trop longues, et de les entrecouper de pauses actives.



ENFANTS ET ADOLESCENTS

AU MOINS

1h
PAR JOUR

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Plusieurs fois par semaine:

- CONSOLIDER LES OS
- STIMULER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE
- RENFORCER LES MUSCLES
- AMÉLIORER LA COORDINATION
- CONSERVER LA SOUPLASSE

