



# S'CAPAD : LE POINT ACTU

## L'Activité physique chez les enfants

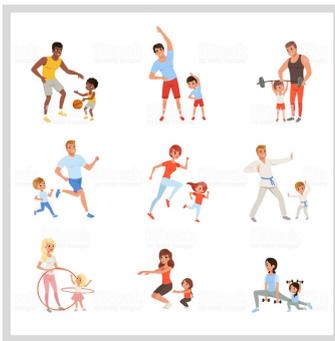
Février 2020

Il semblerait que les enfants qui pratiquent une activité physique régulière sont moins sujets aux comportements addictifs (tabac, alcool et consommation de drogues). Alors après nous être intéressés à l'activité physique et aux addictions, ce mois-ci nous allons parler de l'activité physique chez les enfants, des recommandations, des bienfaits qu'elle leur apporte et des risques qu'engendre la sédentarité chez ces jeunes personnes. A ce jour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 60 minutes d'activités physiques cumulées par jour chez les jeunes de 5 à 17 ans pour les aider à développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations), un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumons), une bonne conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements) et garder un poids de approprié.

### ARTICLE

# 1

## ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT L'ENFANCE ET SANTÉ ADULTE



### RÉFÉRENCE

Publié le 13/04/2018  
Telama R, Yang X.

*Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland.*

Un bon niveau d'activités physiques et sportives associé à une bonne condition physique durant l'enfance produiraient des effets positifs sur la santé tout au long de la vie adulte. En effet, il est prouvé qu'un mode de vie sain et actif chez l'enfant réduit grandement les risques de maladies chroniques à l'âge adulte. Ces risques sont encore diminués si l'activité physique est maintenue à l'âge adulte.

### Le saviez-vous ?

Seulement la moitié des enfants en France atteignent le niveau d'activités physiques prescrit dans le Plan National Nutrition Santé (PNNS) et par l'OMS. Et 40 à 60% d'entre eux ne pratiquent pas d'autres APS que celles obligatoires en EPS à l'école.

## DÉBUT DE LA PRATIQUE SPORTIVE COMPÉTITIVE

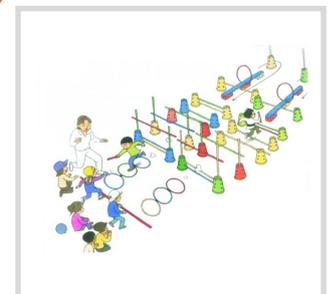
### ARTICLE

# 2

Selon les physiologistes et les psychologues, le début de la pratique sportive compétitive dépend de différentes notions dépendantes de l'âge chronologiques, physiologique et osseux, ainsi que les maturations cognitives et émotionnelles. De manière générale, on considère que l'enfant est prêt pour la compétition lorsqu'il en fait lui-même la demande, lorsqu'il cherche à comparer ses habiletés motrices ou sportives aux autres enfants de son âge.

### Le saviez-vous ?

Globalement, peu d'enfants sont prêts à la pratique sportive compétitive avant l'âge de 10-12 ans. Avant, l'enfant devrait apprendre un répertoire d'habiletés motrices générales, comme c'est le cas pour l'apprentissage de la lecture.



### RÉFÉRENCE

Coakley J. When should children begin competing? A sociological perspective. In Weiss MR, Gould D. editors. Sports for children and youths. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1986, p 59-63.

Horn TS, Weiss MR. A developmental analysis of children's self-ability judgments in the physical domain. *Pediatr Exerc Sci* 1991; 3 : 310-326

## ARTICLE 3

# LES RISQUES DE LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ L'ENFANT



L'entraînement intensif précoce chez l'enfant (plus de 6h/semaine pour les moins de 10 ans et plus de 10h/semaine pour les plus de 10 ans) augmente le risque de blessures de type musculaire, ligamentaire, osseux. Mais surtout peut induire des blessures de sur-utilisation (fracture de fatigue, tendinopathie, ...) ayant des répercussions sur leur croissance. D'un point de vue psychologique, ils peuvent également développer un syndrome de surentraînement dû à l'anxiété, le stress que peuvent engendrer les pratiques en compétition.

### RÉFÉRENCE

Brenner JS. Overuse injuries, overtraining and burnout in child and adolescent Athletes. *Pediatrics* 2007; 119; 1242-44

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET APPRENTISSAGES

## ARTICLE 4

Plusieurs études ont montré un effet positif après une activité physique sur les fonctions cognitives pour les apprentissages, notamment scolaires. En effet, chez les enfants, 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, et 10 à 30 minutes d'intensité modérée à élevée chez les adolescents, ont des effets positifs sur les fonctions cognitives et la santé mentale pendant environ 45 minutes après l'activité physique. L'importance de ces effets varie selon le type d'activité, les activités sollicitant les fonctions de contrôle exécutif (par exemple les sports collectifs) seraient celles qui engendrent le plus d'effets positifs. Ces effets sont transitoires et agissent sur l'attention, la mémoire, l'intelligence cristallisée et les fonctions exécutives.



### RÉFÉRENCE

Williams, Ryan, Lorna Hatch, et Simon Cooper. 2019. « A Review of Factors Affecting the Acute Exercise-Cognition Relationship in Children and Adolescents ». *OBM Integrative and Complementary Medicine* 4

Charles H. Hilman, Nicole E. Logan et Tatsuya T. Shigeta. 2019. "A review of acute physical activity effects on brain and cognition in children". *ACSM*

### Le saviez-vous ?

Il n'existe pas qu'un seul type d'intelligence mais deux grands types qui sont l'intelligence fluide et l'intelligence cristallisée. L'intelligence fluide correspond à la capacité de penser logiquement et de résoudre des problèmes dans des situations nouvelles indépendantes des connaissances acquises. Elle correspond au raisonnement inductif et au raisonnement déductif. Elle est essentielle pour résoudre les problèmes de logique comme par exemple les mathématiques.

L'intelligence cristallisée correspond à la capacité à utiliser les compétences, les connaissances et les expériences. Elle est mise en évidence par des tests de vocabulaire, de culture générale, de compréhension. Elle s'améliorerait tout au long de la vie!

