Rouler entre deux clics

Autor(en): **Sakobielski, Janina / Zahner, Lukas**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995386

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Enfants et activité physique

Rouler entre

Les enfants d'aujourd'hui trouvent-ils encore le temps de bouger entre deux parties de Playstation? Réponse et commentaires de Lukas Zahner, spécialiste de la question.

Interview: Janina Sakobielski

«mobile»: La police municipale de Bienne a renoncé aux examens cyclistes parce que les enfants ne savent plus assez bien aller à vélo. En tant que parent, est-ce faire preuve d'irresponsabilité que de laisser partir ses enfants à l'école à vélo? Lukas Zahner: Aujourd'hui, les enfants savent effectivement moins bien aller à vélo qu'autrefois. Mais il faut dire aussi que le trafic en Suisse a augmenté de plus de 20% de 1990 à 2000. Chez les 10–14 ans, la plupart des accidents sont d'ailleurs dus au vélo. Pour limiter les dégâts, on pourrait imaginer de fabriquer des pneus plus larges. Mais on ne ferait que s'attaquer aux symptômes. A mon avis, les enfants manquent tout simplement d'exercice – et c'est une constatation qui ne concerne pas que le vélo.

«Le manque d'espaces de jeu et l'excès de télévision se répercutent négativement sur le besoin naturel de mouvement des enfants.»

Comment expliquer cette maladresse qui caractérise les enfants d'aujourd'hui? Les terrains de jeu ont beaucoup changé ou même souvent disparu dans les villes. Prenez les skateparks par exemple: en soi, c'est une bonne chose, mais 90 % des enfants en sont exclus. Le manque d'espaces de détente et de jeu, l'augmentation du trafic et l'excès de télévision se répercutent négativement sur le besoin naturel de mouvement des en-

Quatre supports pour un projet

Tous les spécialistes le disent: nos enfants ne bougent pas assez. En réponse à ce constat, un projet a été lancé pour sensibiliser l'opinion publique à ce problème lourd de conséquences, le projet «Enfance active – vie saine».

Trois supports d'information – une brochure, un manuel et un film – mettent en lumière la gravité des déficits constatés. Le message est clair: l'activité physique doit être promue dès l'enfance si l'on veut influencer à long terme le développement des générations futures.

Dans le cadre de ce projet, les articles suivants seront mis en vente à partir du mois de mars: DVD (Fr. 49. –), brochure explicative accompagnant le film (Fr. 20. –), manuel spécialisé (Fr. 60. –), jeu de cartes «Exercices à la corde à sauter» (Fr. 20. –), TVA incluse, frais de port et d'emballage en sus.

Commande: *Office fédéral du sport de Macolin, Christiane Gessner, 2532 Macolin, christiane.gessner@baspo.admin.ch*

Photo: Keystone/Jens Meyer

deux clics

fants. Pire. Cela déclenche un cercle vicieux: faute d'activité physique, les enfants ont tendance à prendre du poids et ils se fatiguent plus rapidement. Du coup, ils bougent moins et accumulent les échecs au lieu de vivre des expériences valorisantes. Les enfants qui, physiquement, n'arrivent pas à suivre leurs petits camarades, finissent souvent par être rejetés. Et, finalement, ils en viennent à ne plus bouger du tout.

Vous dites que les terrain de jeu ont beaucoup changé. Quels effets peut-on craindre pour la mobilité des enfants? Les enfants s'adaptent au monde dans lequel ils évoluent. Faute d'infrastructures, ils sont moins sollicités, ce qui se traduit par une baisse de la capacité de performance. C'est triste de voir qu'aujourd'hui certains enfants n'arrivent même plus à marcher en équilibre sur un tronc d'arbre. Le manque d'exercice physique ne prétérite pas seulement leur développement physique, mais il perturbe aussi le développement de leur personnalité. Les enfants qui ne bougent pas assez sont, par exemple, plus facilement violents et agressifs. En se dépensant, l'enfant découvre son environnement et se développe en conséquence. Il est prouvé que le mouvement a un effet positif sur la capacité de performance du cerveau et donc sur la performance scolaire. On sait aussi que le manque d'exercice physique a des conséquences négatives sur le développement moteur. Le mouvement est donc essentiel.

Il faut donc agir. Mais comment? Pour vivre des expériences positives à travers le sport, l'enfant doit expérimenter des situations sensorimotrices dès son plus jeune âge. Cette tâche d'incitation incombe d'abord aux parents, puis à l'école. Malheureusement, l'importance de l'activité physique est encore très nettement sous-estimée, à commencer par les parents. En caricaturant un peu, on peut dire qu'à la maison, les parents veulent de l'ordre et de la tranquillité – tout le contraire de ce que les enfants aiment. L'idéal serait que les enfants puissent au moins bouger comme ils veulent dans leur chambre.

«Le manque d'exercice physique ne prétérite pas seulement le développement physique, mais il perturbe aussi la personnalité.»

Par ailleurs, comme ils ont tendance à craindre de plus en plus les accidents, les parents réduisent la marge de manœuvre de leurs enfants. Or ces derniers doivent faire leurs propres expériences. Même au prix d'une chute ou d'égratignures. C'est ainsi que l'enfant apprend et qu'il développe de façon optimale sa sensorimotricité, acquis qui le prémunira d'accidents bien plus graves par la suite.

Peut-on dire que les personnes qui ont eu l'habitude de beaucoup bouger dans leur enfance bougeront toute leur vie? On ne peut pas généraliser. Ce qui est sûr, c'est que les enfants pantouflards ont bien des risques de devenir des ados et des adultes peu enclins à l'exercice physique, avec tous les problèmes de santé que cela implique. D'où l'importance de promouvoir l'activité physique dès la plus tendre enfance dans

Photo: Keystone/Arno Balzarini

l'idée de prévenir plutôt que de guérir. C'est aux parents d'agir en premier lieu. L'école enfantine prendra ensuite le relais. Elle veillera non seulement à favoriser le développement de la motricité fine à travers le dessin ou le bricolage en position assise, mais aussi à développer la motricité générale à travers des jeux en plein air. Les enfants qui grandissent dans un cirque sont particulièrement gâtés de ce point de vue et ne présentent quasiment aucun déficit moteur.

«Les enfants pantouflards ont bien des risques de devenir des adultes peu enclins à l'exercice physique.»

Quel rôle l'école et le sport scolaire peuvent-ils jouer? Le lien étroit qui existe entre la santé et l'activité physique doit devenir un principe d'éducation dans le contexte scolaire. Il existe d'excellents moyens pour favoriser l'activité physique dans les salles de classe, les bâtiments scolaires, les cours de récréation, ainsi que sur le chemin de l'école. Reprenons l'exemple du vélo: pourquoi n'aménagerait-on pas dans les cours de récréation des parcours qui permettraient aux élèves de tester leur habileté? Et pourquoi, comme dans la plupart des autres branches scolaires, n'assortirait-on pas l'éducation physique de devoirs à domicile? Demander aux élèves de se brosser les dents sur une jambe, c'est un bon exercice de coordination et de force.

Ce qui est sûr, c'est que le nombre de leçons d'éducation physique ne devrait en aucun cas être réduit: il devrait au contraire être augmenté. Médicalement, on sait que l'activité physique a un effet positif sur la densité osseuse et qu'elle contribue à diminuer les risques de problèmes cardiovasculaires. Il est donc essentiel de poser des bases saines. Penser à court terme (dans l'idée d'économiser) risque finalement de coûter très cher. L'activité physique n'a pas de succédané. Rien ne pourra jamais la remplacer.

Plus l'être humain bouge dans son enfance, plus il grandit et vieillit bien. Que pouvez-vous dire pour corroborer cette affirmation? A long terme, les effets positifs de l'activité physique sont énormes. Si l'on prend les maladies cardiovasculaires, le manque d'activité physique n'est pas le seul de facteur de risque qui entre en jeu, mais c'est celui qu'on peut influencer le plus facilement. Diverses enquêtes l'ont démontré: les enfants et les jeunes qui font du sport se nourrissent souvent mieux et ont, par conséquent, moins de problèmes de poids que les autres. On sait aussi que les adolescents physiquement actifs fument moins et ont, du fait qu'ils entraînent régulièrement leur endurance, moins de problèmes de tension artérielle. C'est un excellent acquis pour l'avenir.

L'activité physique est également le meilleur moyen de prévenir l'ostéoporose. La pratique d'une activité physique avant, pendant et après la puberté soumet le corps et les os en particulier à des efforts suffisants pour augmenter la densité osseuse. C'est durant l'enfance que se construit une ossature solide.

Dans ce numéro de «mobile», nous avons consacré un dossier spécial à la vitesse. Est-ce un facteur important pour les enfants? La vitesse est un facteur de succès considérable dans la plupart des sports. Il est important que les enfants soient rapides, même si ce n'est pas la seule qualité qu'ils doivent posséder. L'entraînement de la vitesse, pendant l'enfance et l'adolescence, est très profitable, à condition bien sûr d'appliquer

les bons stimulus. En plus, les enfants aiment beaucoup les courses-poursuites et estafettes diverses, autant de jeux qui font appel à la vitesse. L'entraînement de la vitesse contribue par ailleurs à développer l'habileté et la coordination, atouts non négligeables pour éviter les accidents.

« C'est sur les enfants et les jeunes qu'il faut diriger ses efforts pour créer une base saine pour l'avenir. »

L'un des objectifs du Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse vise à augmenter la part de la population physiquement active. En quoi le projet «Enfance active – vie saine» rejoint-il cet objectif? L'idée qui sous-tend ce projet est de travailler en amont de l'âge adulte et du troisième âge, pour lesquels on investit prioritairement aujourd'hui. L'infarctus frappe des gens de plus en plus jeunes, généralement «inactifs». Or, plus on vieillit, plus on rechigne à changer ses habitudes. C'est donc sur les enfants et les jeunes qu'il faut diriger ses efforts pour créer une base saine pour l'avenir. C'est un investissement pour la vie entière. **m**

Lukas Zahner enseigne à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle et il collabore avec l'Institut des sciences du sport de l'OFSPO.
Contact: lukas.zahner@baspo.admin.ch

Interview

Santé des adolescents – miroir de la société

L'enquête SMASH 2002 – menée par l'Institut de médecine sociale et préventive de Lausanne, l'Institut de Psychologie de l'Université de Berne et l'Ufficio di promozione et di valutazione sanitaria du Tessin – aboutit au constat suivant: la majorité des jeunes de 16 à 20 ans se considèrent en bonne santé et ont de bonnes relations avec leur entourage. Cette étude n'est cependant pas toute rose. Elle met le doigt sur quelques difficultés liées en particulier au domaine de la santé mentale.

Image de soi souvent détériorée

Les adolescents sont souvent peu satisfaits de leur image corporelle. Une forte proportion de filles reconnaît des troubles du comportement alimentaire: régimes fréquents, crises de boulimie, vomissements volontaires. Ces résultats illustrent les effets désastreux du culte de l'image relayé par la publicité et les médias.

Drogue et alcool en hausse

Les difficultés psychosociales peuvent également être à l'origine de la consommation de drogues légales et illégales. La situation se révèle très préoccupante dans ce domaine: par exemple, au cours des 30 jours précédant l'enquête, 40 % des filles et 60 % des garçons ont été ivres au moins une fois! L'étude confirme par ailleurs l'augmentation de la consommation de cannabis durant les 10 dernières années.

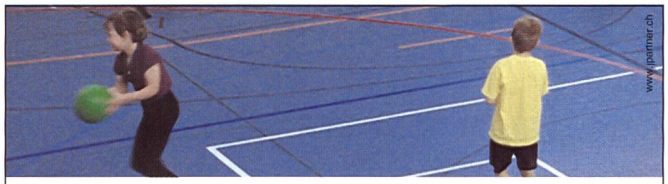
Succès de la prévention

L'enquête révèle un résultat réjouissant: l'utilisation très fréquente du préservatif chez les jeunes. Seuls 6 % des adolescents interrogés n'ont utilisé aucune contraception lors de leur première relation sexuelle.

Après l'enquête

Cette étude fournit un outil essentiel pour tous les artisans dans le domaine de la santé et de la prévention, car elle met en évidence les problèmes les plus sérieux des adolescents. Ses auteurs souhaitent que leur travail débouche sur des actions concrètes. D'ailleurs, un programme de diffusion et de valorisation sanitaire est déjà mis sur pied avec le soutien de Promotion Santé Suisse, de l'Office fédéral de la santé publique, le tout en étroite collaboration avec l'Institut Suisse de Prévention de l'Alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA).

Pour en savoir plus: *dossier de presse disponible sur le site www.umsa.ch*



www.floortec.ch

Nous construisons des surfaces sportives «indoor» et «outdoor»

FLOOR TEC

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tél. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tél. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tél. 041 329 16 30

Place au sport!

PERMANENTE AUSSTELLUNG IN MÜHLETHURNEN

En bonne Compagnie

Ta seule chance de survivre à une avalanche est d'être sauvé à temps par un compagnon. Sur qui comptes-tu?

Tracker DTS ™

- Le premier DVA digital au monde avec deux antennes
- L'appareil le plus vendu au monde
- Recherche rapide et efficace grâce à l'indicateur de distance et l'affichage de direction

Pelle et sonde ™ Companion

- Manche ovale extensible en aluminium de haute qualité
- Pelle en aluminium avec point d'attache ovale renforcé
- Poignée réversible pour piocher et peller de manière efficace
- La sonde Companion de 2 mètres peut être placée dans le manche
- Légères et compactes conçues pour le sauvetage

Foto: Greg Von Doerstein

bca backcountry access

Pour les professionnels: Chugach Pelle Pro et Sonde SR3-mètres

Apprends à reconnaître et à éviter les risques d'avalanches. Ecoute les bulletins d'enneigement et entraîne-toi avec ton DVA.

Gecko Supply GmbH • 8031 Zürich • 01 273 18 01 • geckos@geckosupply.com

GROSSE MARKEN-AUSWAHL EXKLUSIV BEI...

JAKO • SWITCHER • erima • detto fatto • adidas • JAMES HARVEST sports wear • PUMA • Printer ACTIVE WEAR • AGIVA • promodoro • JAMES & NICHOLSON • Jim Bob JB • hummel • odlo

JIM BOB • vis à vis Post • 8460 Marthalen
Telefon 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 **www.jimbob.ch**

CENTRE INTERNATIONAL D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE SAINT-MORITZ

Situé à 1800 m d'altitude, unique, climat vivifiant et sec. Complexe sportif moderne pour toutes les activités estivales et hivernales.

Athlétisme, sports de glace, ski alpin et nordique, sports nautiques, équitation, sports de balle, prise en charge médicale

Renseignements
Sportsekretariat
CH – 7500 St-Moritz
tél. ++41 (0)81 837 33 88
fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch

St. Moritz
TOP OF THE WORLD