

Atelier débat mouvant "L'activité physique"

Conducteur pédagogique

Dans le cadre d'une coopération avec un collège ayant proposé à deux classes de 5e un travail sur l'alimentation, il a été proposé un débat sur l'activité physique. Cette forme d'animation est particulièrement adaptée à l'âge, conseillée dans les projets type ICAPS. Les phrases sont tirées de l'outil frasbee "se bouger et toi" disponible sur le site et-toi.be, l'animation choisie a été un débat mouvant permettant d'allier le mouvement physique à la réflexion.



Objectifs pédagogiques

Amener le jeune à :

- Différencier sport et activité physique
- Prendre conscience des avantages de l'activité physique et du sport (les divers apports physiques, psychiques, sociaux,...)
- Prendre conscience que le sport n'est pas qu'une question de compétition.
- Discuter des dimensions d'effort et de plaisir dans la pratique d'une activité physique.
- Prendre conscience du temps qu'il passe à des activités sédentaires (écrans) par rapport au temps où il est actif

Modalités d'animation



Public Cible :

2 demi-groupes de
14 ou 15 élèves



Intervenants :

Au moins 2 animateurs dont le
professeur si c'est au collège, de
préférence EPS/ infirmier(e)



Durée :

1 heure à 1 heure 15

Matériel

- Salle avec un espace suffisant pour bouger
- 2 pancartes je suis d'accord pousse en l'air, je ne suis pas d'accord pousse en bas



Déroulement de la séance

Introduction avec présentation des intervenants

Présentation de l'activité :

Nous allons participer à un débat mouvant, argumenté.
On va vous proposer des phrases et vous allez choisir chacun de façon personnelle de vous placer de ce côté (montrer) si vous êtes d'accord avec la phrase ou de l'autre côté (montrer) si vous n'êtes pas d'accord.
Vous allez réfléchir ensuite aux raisons de votre choix.

Ensuite 1 personne de chaque côté à tour de rôle exprime pourquoi elle est d'accord ou pourquoi elle n'est pas d'accord avec la phrase en commençant par : « je suis/ je ne suis pas d'accord avec cette phrase car... »
Avant de passer à la phrase suivante, on vous proposera de changer de côté si des arguments vous ont convaincu de changer d'opinion.

Tout au long de la séance, nous vous demandons de suivre des règles:
Chacun a le droit de prendre la parole en la demandant et, inversement, chacun peut garder le silence
Chacun doit respecter la parole de l'autre. On ne se coupe pas la parole, on ne commente pas ce que l'on entend avant que celui qui s'exprime ait terminé.
Chacun respecte les avis des autres sans émettre de jugement.
Chacun essaie de présenter ses idées dans un temps court, pour permettre à tous de prendre la parole.
Ce qui est dit lors des échanges ne sort pas du groupe.

Phrases :

« T'es pas obligé de courir sur 1 piste, promener le chien, c'est bien aussi ! »

« Passer 4 heures par jour devant un écran, c'est acceptable »

« Je mange beaucoup mais je fais du sport, alors ça va »

« Pratiquer 1 activité physique tous les jours, c'est impossible ! »

« Si je ne suis pas dans les meilleurs ça ne sert à rien »

Subsidiaire : « Le sport, c'est pas un truc de filles ! »

1- « T'es pas obligé de courir sur 1 piste, promener le chien, c'est bien aussi ! »

Permet d'aborder la différence entre activité physique AP (L'activité physique est la réalisation de mouvements du corps permettant d'avoir une dépense d'énergie supérieure à celle au repos) et sport (activité physique exercée dans le sens du jeu et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique et le respect de règles. Un sport est une forme particulière et réglementée de cette activité, Robert collègue 2019)

L'activité physique ne se résume donc pas qu'aux sports. Elle englobe également les activités professionnelles, les activités de la vie courante (les tâches ménagères, les déplacements, etc.) et les activités de loisirs (dont le sport).

Notions d'intensité de l'effort différente entre les 2 activités énoncées peuvent être mises en avant et donner l'info pour repérer une intensité modérée: parler mais pas chanter

Résumé : **AP=tout simplement bouger**

2- « Passer 4 heures par jour devant un écran, c'est acceptable »

On peut amener 28h/semaine, 112h/mois, 1344h/an donc pourquoi ne pas faire autre chose ?

Aborder la notion de sédentarité. La sédentarité se définit comme « un état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est à peu près égale au métabolisme énergétique au repos » : position assise ou allongée

(Pour l'animateur : Les comportements sédentaires élevés sont associés à une augmentation de la masse grasse, à une mauvaise santé cardiaque et métabolique, à une mauvaise condition physique, à des troubles du comportement et à une durée de sommeil réduite si ces éléments sont mis en avant par les élèves)

Recommandations ANSES 2016 : Il est recommandé de limiter les périodes de sédentarité en :

- ne restant **pas plus de 2 heures consécutives** en position **assise ou semi-allongée** (hors sommeil) ;
- réalisant **5 à 10 minutes de mouvement après** une période de sédentarité supérieure à 2 heures (intensité modérée à élevée)

3- « Je mange beaucoup mais je fais du sport, alors ça va »

Notion de balance énergétique vue en SVT. Hors sportifs de haut niveau, alimentation variée et équilibrée telle que recommandée couvre les besoins nécessaires pour bouger.

Risque de surpoids si balance déséquilibrée, d'autant plus si sédentarité associée. AP telle que recommandée diminue le risque de surpoids et permet de stabiliser le poids et de réduire la graisse abdominale en cas de surpoids.

4- « Pratiquer 1 activité physique tous les jours, c'est impossible ! »

Permet d'aborder les freins évoqués comme l'aspect financier, le temps

Reprendre les différents temps d'AP : AP quotidienne, transports actifs en plus des activités sportives

Mettre en avant les ressources évoquées pour passer à l'action et aborder le plaisir mis en avant pour se motiver

Recos ANSES 2016 : **à partir de 12 ans : au moins 1h d'intensité modérée à élevée par jour ou 10 à 12 000 pas, par tranches de 10 minutes** dont : - au moins 3 séances de 20 minutes par semaine d'AP à intensité élevée (jours non consécutifs) ; - 3 séances de 20 minutes par semaine d'AP basée sur le travail musculo-squelettique (jours non consécutifs) - avoir une AP régulière sollicitant les aptitudes cardio-respiratoires d'intensité au moins modérée.

Eviter la succession de jours où moins de 7 000 pas par jour ont été effectués.

Les recommandations concernant le temps de sommeil pour l'adolescent de 12 à 17 ans se situent entre 8 h 30 et 9 h 30, à ce titre : - éviter les dettes de sommeil pour limiter les risques de surpoids et d'obésité

5- « Si je ne suis pas dans les meilleurs ça ne sert à rien »

Permet d'aborder la notion de compétition souvent à l'esprit dans la représentation du sport et l'idée de performance à lier avec la notion de difficulté ressentie et exprimée, le regard des autres peut être abordé s'il est mis en avant

Permet d'aborder la question de l'**intérêt de l'AP sur la santé : aspect physique, psychique et social et relier à la définition de la santé: bien-être physique, psychique et social**

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une activité physique pratiquée de manière adaptée aide les jeunes à entretenir leur corps (os, muscles et articulations), à développer un appareil cardiovasculaire (cœur et poumon) sain, à améliorer la coordination et le contrôle des mouvements et enfin ne pas prendre trop de poids (sédentarité présente). L'activité physique a également des effets psychologiques bénéfiques (mieux gérer ses émotions, surmonter l'anxiété) et peut contribuer au développement social des jeunes (confiance en soi, interaction sociale). Enfin, l'activité physique permet d'améliorer les capacités cognitives et de les préserver.

6- « Le sport, c'est pas un truc de filles ! »

Permet d'aborder les différences fille/garçon : représentations des sports plus masculins, notion de différences de mise en avant dans le sport haut niveau, on pousse plus les garçons que les filles dans le sport (parents, médias). Les motivations peuvent être différentes : favoriser l'expression des jeunes

FIN DE L'ACTIVITÉ

- Interroger les jeunes sur qu'ils retiennent de cet atelier, Reprendre les recommandations ANSES et les items surlignés si cela n'a pas été présenté en disant que le but c'est de bouger le plus possible, de façon progressive
- Quelles idées ils auraient pour faire plus d'activité physique et du coup baisser le temps d'écrans ? Est-ce qu'ils iraient sur une activité proposée sur le temps de midi (voir avec le collègue si on peut l'aborder). Interroger sur les motivations à pratiquer : aspect de groupe, plaisir à pratiquer, idées pour le collègue
- Les remercier pour leur participation et il est possible de dire que nous continuons à travailler avec leurs professeurs si c'est le cas et de ne pas hésiter à reparler avec eux/l'infirmière des difficultés rencontrées à la pratique.

Le + : peut débiter un projet avec des jeunes autour de cette question, par exemple pour avoir un groupe ressource, pour développer des activités sur le temps du collège... ou compléter un projet axé sur l'alimentation.



Ressources

Consultez l'outil original "et toi, t'en penses quoi?":

<https://www.et-toi.be/les-thematiques/se-bouger/>

Consulter la méthode ICAPS si vous voulez avoir une intervention efficace :

<https://moocaps.santepubliquefrance.fr/>

Questionnaire utilisé auprès des classes en amont de l'atelier disponible sur demande.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les enfants et adolescents

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

Définitions

L'**activité physique (AP)** se définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos. L'activité physique comprend les AP de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives.

Les **activités physiques de la vie quotidienne** se subdivisent habituellement en trois domaines, avec les déplacements actifs (marche, escaliers, vélo, pour aller au travail, faire les courses, etc.), les activités domestiques (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.) et les activités professionnelles ou scolaires.

L'**exercice physique** est une AP planifiée, structurée, répétitive dont l'objectif est l'amélioration ou le maintien d'une ou plusieurs composantes de la condition physique. À l'inverse des activités sportives, l'exercice physique ne répond pas à des règles de jeu et peut être souvent réalisé sans infrastructures lourdes et sans équipements spécifiques.

Le **sport ou activité sportive** est une forme particulière d'AP où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et d'objectifs bien définis. La pratique sportive comprend : le sport de haut niveau (en compétition) en club ; la pratique sportive de masse, avec parfois une composante « sport-santé » ; le sport scolaire ; et les pratiques sportives de loisirs ou en compétition, pratiquées en individuel ou en groupe non affiliées à une association.

Sport-santé. Sport dont les conditions de pratique sont aptes à maintenir ou améliorer l'état de santé en prévention primaire, secondaire ou tertiaire. Le sport-santé fait appel à des professionnels de l'APA ou à des éducateurs sportifs formés, selon les niveaux de vulnérabilité des publics qui déterminent ou non des besoins spécifiques.

L'**activité physique adaptée (APA)**. Selon l'article L. 1172-1 du décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016, on entend par activité physique adaptée, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

Les programmes d'APA, ainsi définis, font appel pour leur conception, leur organisation et leur supervision à des professionnels de l'APA ou à des professionnels de santé. Ils concernent des publics fragiles qui ne sont pas encore autonomes dans la gestion de leur pathologie et/ou qui sont très éloignés des pratiques physiques (distance sociale).

À noter que, dans ce guide, le terme « adapté » de l'AP devra s'entendre le plus souvent comme un adjectif, c'est-à-dire « adaptée à l'état du patient », qu'il réalise cette AP en autonomie ou sous une supervision de tout ordre.

L'**inactivité physique** se caractérise par un niveau insuffisant d'AP ne permettant pas d'atteindre le seuil d'AP recommandé pour la santé.

Le **comportement sédentaire** est défini comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 MET. Les activités sédentaires comprennent toutes les activités réalisées au repos en position assise ou allongée et la position statique debout (annexe 7. tableau 18).

La **condition physique** est la capacité générale à s'adapter et à répondre favorablement à l'effort physique. Elle a plusieurs dimensions : la capacité cardio-respiratoire (appelée aussi endurance) ; les capacités ou aptitudes musculaires (la force musculaire, l'endurance musculaire et la puissance

Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé - chez les adultes 6/

musculaire) ; la souplesse (musculo-tendineuse et articulaire) ; les capacités ou performances neuromusculaires [équilibre, vitesse (allure) et coordination musculaire (agilité)] ; et des composantes anthropométriques (poids, taille et pourcentage de masse grasse avec l'indice de masse corporelle et le périmètre abdominal).

Le **MET (Metabolic Equivalent Task)** est l'unité d'intensité d'une AP la plus souvent utilisée dans la littérature internationale. Il est défini comme le rapport de la dépense énergétique de l'activité considérée, sur la quantité d'énergie dépensée au repos.

Classification des intensités des exercices en endurance (1) (annexe 5)

Classification des activités physiques selon leur intensité

Activité sédentaire :

- une dépense énergétique comprise entre $\leq 1,5$ MET ;
- < 40 % FC max ;
- < 20 % FCR et VO_2 max ;
- pénibilité $< 2 / 10$;
- pas d'essoufflement, pas de transpiration, battements cardiaques non perçus ;
- exemples : les déplacements en véhicule motorisé, les activités en position assise (regarder la télévision, lire, écrire, travailler sur ordinateur, etc.) et toutes les activités réalisées au repos en position allongée ou semi-allongée.

AP d'intensité faible :

- une dépense énergétique comprise entre 1,6 et 3 METs ;
- 40 à 55 % FC max ;
- 20 à 40 % FCR et VO_2 max ;
- pénibilité : 3 à 4 / 10 ;
- pas d'essoufflement, pas de transpiration ;
- exemples : une marche < 4 km/h, promener son chien, s'habiller, faire des activités manuelles ou lecture (en position debout).

AP d'intensité modérée :

- une dépense énergétique comprise entre 3 et < 6 METs ;
- 55 à 70 % FC max ;
- 40 à 60 % FCR ou VO_2 max ;
- pénibilité : 5 à 6/10 ;
- essoufflement et transpiration modérée, conversation possible ;
- AP peut être maintenue 30 à 60 min ;
- exemples : une marche 5 à 6,5 km/h, une montée lente des escaliers, une course à pied < 8 km/h, du vélo de loisirs à 15 km/h, la nage de loisirs, la danse, le jardinage, etc.

AP d'intensité élevée :

- une dépense énergétique comprise entre 6 à < 9 METs ;
- 70 à 90 % FC max ;
- 60 à 85 % FCR ou VO_2 max ;
- pénibilité : 7 à 8/10 ;
- essoufflement important, transpiration abondante, conversation difficile ;
- AP ne peut être maintenue plus de 30 min ;
- exemples : une marche rapide supérieure à 6,5 km/h, une montée rapide des escaliers, une course à pied à 8 - 9 km/h, du vélo à 20 km/h, etc.

AP d'intensité très élevée correspond approximativement à :

- une dépense énergétique ≥ 9 METs ;
- > 90 % FC max ;
- > 85 % FCR ou VO_2 max ;
- pénibilité : $> 8/10$;
- essoufflement très important, transpiration très abondante, conversation impossible ;
- AP ne peut être maintenue plus de 10 min ;
- exemples : une course à pied à 9 à 28 km/h, vélo > 25 km/h, etc.

Les exemples sont donnés pour des activités physiques en endurance aérobie, pour des adultes d'âge moyen avec une condition physique moyenne.

FC max : fréquence cardiaque maximale ; FCR : fréquence cardiaque de réserve ; VO_2 max : consommation maximale d'oxygène ; MET : Metabolic Equivalent Task (annexe 5).

COMPORTEMENTS ET ÉLÉMENTS DE MIEUX-ÊTRE ASSOCIÉS À LA PRATIQUE FRÉQUENTE ET ININTERROMPUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DURANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE



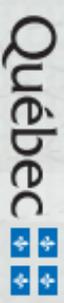
↑ Augmentation ou amélioration, association à un plus bas niveau
 ↓ Diminution, association à un plus haut niveau

* Des observations, souvent non indiquées sur les jeunes qui pratiquent des activités physiques et sportives ont généralement tendance à pointer de cet élément. Cependant, elles ne peuvent pas pour autant prouver qu'il y a une association directe entre la pratique des activités physiques et sportives et les résultats indiqués.



www.kino-quebec.qc.ca

LE PLAISIR DE BOUGER POUR TOUS



EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES

MÉTABOLIQUES

diabète de type II

- mortalité toutes causes et cardiovasculaires
- contrôle de l'équilibre glycémique

diabète de type I

- aptitude physique aérobie
- profil lipidique
- insulino-résistance et besoins en insuline

obésité

- masse grasse viscérale
- maintien du poids après perte initiale

Pathologies coronaires

- qualité de vie
- force musculaire
- VO₂ max*
- fréquence cardiaque
- pression artérielle
- mortalité et ré-hospitalisation

Insuffisance cardiaque chronique

- marqueurs biologiques
- qualité de vie
- VO₂ max*

AVC

- fonction (distance de marche)
- VO₂ max*

CARDIOVASCULAIRES

PULMONAIRES

Asthme

- aptitude physique aérobie et endurance (VO₂ max*)
- qualité de vie
- symptômes (nombre de jours sans symptômes)

CANCER

Cancer

- capacité aérobie, force musculaire
- qualité de vie
- fatigue
- poids, IMC et masse grasse

OSTÉO-ARTICULAIRES

Rhumatisme inflammatoire

- douleur, d'effets délétères
- fonction (PR, SPA)**

Arthrose membre inf

- douleur
- fonction

MENTALES

dépression

- symptômes dépressifs
- symptômes anxio-dépressifs suite à une autre maladie chronique

* VO₂ max : Volume maximal d'oxygène consommé
 ** PR : Polyarthrite rhumatoïde
 ** SPA : Spondylarthrite ankylosante
 ➤ Améliorations
 ➤ Limitations