



Dossier Le sport chez les juniors

Voir aussi nos dossiers :

[Les sports individuels des juniors](#)

[Les sports d'équipe des juniors](#)

➔ Allez les ados, on se bouge !

Une enquête publiée cet été par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire met en évidence un déficit d'activité physique chez les ados, et en particulier les filles. Le point avec Dr Bacquaert, médecin du sport, sur les causes, les conséquences et comment s'y mettre fissa ! Allez les filles et les gars, on lâche un peu ses consoles et on bouge !

La sédentarité est un des ennemis de la santé, même si bien sûr on peut débiter une activité physique à tout âge.

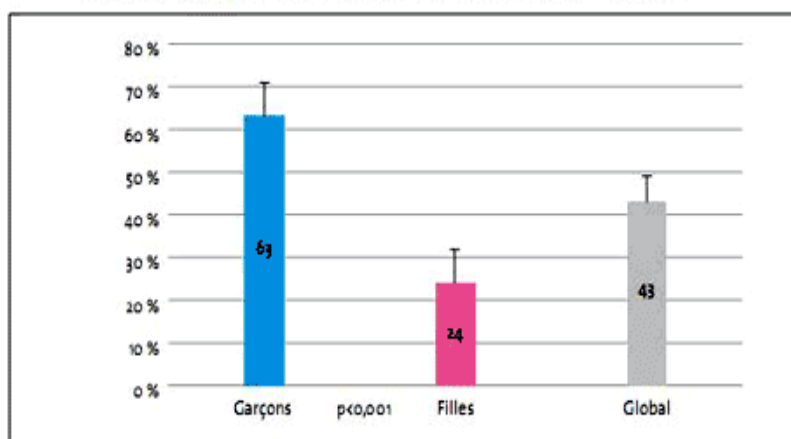
Les filles ont le plus de mal à se bouger

Alerte rouge chez les ados ! S'ils accomplissent des prouesses sensées être physiques derrière leur console de jeux, leur réalité est très différente : près d'1 adolescent sur 2 ne pratique pas d'activité physique régulière !

C'est d'autant plus vrai chez les jeunes filles, révèle une enquête de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).

Entre 15 et 17 ans, elles ne sont que 24,4 % à pratiquer une activité, contre 63,3 % des garçons du même âge.

Figure 32. Proportions (% et borne supérieure de l'IC à 95 %) d'adolescents de 15 à 17 ans pratiquant une activité physique favorable à la santé (questionnaire IPAQ) selon le sexe



Source : Afssa, Étude INCA 2, 2006-07.

Les facteurs aggravants

A l'origine de ce déficit, différents facteurs.

La modernité bien sûr, qui a remplacé les marches par les moyens de transport, en majeure partie à cause d'une trop grande distance entre le domicile et l'établissement scolaire.

La prédominance de l'écran (télévision, Internet, jeux vidéo), ensuite, qui a bouleversé également les modes de vie des jeunes filles. Chez les 15-17 ans, on atteint et on dépasse rapidement la moyenne des 3 heures, voire plus, passées devant un écran quel qu'il soit.

Autre facteur aggravant mais plus tabou, un rapport au corps problématique. On navigue entre des complexes qui peuvent surgir très concrètement, lors de "l'épreuve" de la piscine. "Les ados détestent se mettre en maillot de bain, trop de ventre, ou pas assez de muscles... Quant aux filles, elles évoquent les cheveux mouillés", constate le Dr Bacquaert. Résultat, le taux d'absentéisme, soutenu par les parents, en natation est en forte croissance.

En cause également la notion de performance inhérente au sport, qui peut induire une certaine pression et des doutes sur ses capacités physiques.

Autant d'éléments qui contribuent à faire pencher la balance du côté de l'inactivité.

Des méfaits méconnus

Un corps de rêve et une forme au top, ça se cultive très tôt. Même s'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Si les bienfaits du sport sur la santé sont aujourd'hui reconnus, en revanche les conséquences de l'inactivité à l'adolescence sont rarement évoquées. "Un tel manque d'activité physique à l'adolescence peut être à l'origine de futures pandémies de maladies chroniques, à savoir l'obésité, le développement du diabète, les maladies cardio-vasculaires", prévient le

médecin du sport. Bien sûr renverser la vapeur est toujours possible, voire souhaitable. D'autant plus que de récentes études tendent à prouver l'impact positif du sport sur des comportements addictifs comme la consommation de drogue ou d'alcool, et les troubles du comportement alimentaire, comme la boulimie et anorexie.

De quoi motiver aussi les parents qui parfois mésestiment les réels bienfaits du sport tout comme les conséquences d'une carence d'activité.

Les véritables besoins

Les besoins d'un adolescent diffèrent de ceux d'un adulte. A commencer par le temps de pratique. Si pour un adulte les besoins journaliers, mis en évidence par de nombreuses études, sont d'une demi-heure, les exigences pour un adolescent sont multipliées par 2. "Les recommandations internationales préconisent l'équivalent d'une heure d'activité physique journalière", précise le Dr. Bacquaert. De nouvelles études anglo-saxonnes ont prouvé qu'on consacrant ce temps à bouger, il y a une véritable pertinence de résultat sur la santé.

De l'endurance plus que de l'intensif

Tout ce qui s'apparente à un type de sport d'endurance est préconisé. Une pratique qui améliore la qualité de la respiration, permettant une meilleure oxygénation de l'organisme et donc du cerveau. Et permet de puiser plus facilement dans ses réserves de graisse. Un conseil qui vaut encore davantage pour les filles dont la fréquence cardiaque est plus rapide et leur consommation d'oxygène inférieure à celle des garçons. A ce titre, une activité cardio peut la satisfaire mais au prix d'un réel effort. Avec à la clé du découragement, quand ce n'est pas l'abandon de l'activité.

Comment s'y mettre ?

A bien y regarder, quand on est adolescent, ce n'est pas inaccessible, loin n'en faut. Abandonner l'ascenseur pour monter à pied, passer en mode vélo, ou roller, pour se déplacer, marcher tout simplement, sont autant d'occasion de "bouger". Dans la limite des distances raisonnables, limiter les transports en commun est bien sûr recommandé. Quant au cartable, il suffit d'en organiser la charge, pour qu'elle soit acceptable : "marcher avec une charge qui représente moins de 10% du poids du corps est recommandé". Quant aux activités sportives proprement dites, le choix est plus vaste qu'on ne pourrait le croire ! Nager est sans doute l'activité la plus complémentaire, les murs d'escalade aussi sont à prendre en compte. De nombreux cours d'art martiaux, comme la capoeira comportent des sessions ado. Idem pour les cours de danse. Il existe également des classes de cirque, des stages en accrobranche...

Une révolution culturelle !



En réalité, il faudrait une véritable révolution culturelle et réinventer l'activité physique autour de la notion de multi sports. "La sempiternelle leçon de tennis ou de judo est ennuyeuse pour eux", confie le médecin du sport. Varier les activités sans craindre la dispersion pourrait être une piste intéressante. Il faut apporter des éléments ludiques complémentaires : l'idée est de renforcer l'idée du sport plaisir, chère au Dr Toussaint, plus que le sport compétition, qui ajoute un stress aux adolescents.

Catherine Maillard, le 27 août 2009

Sources :

- Entretien téléphonique avec le Dr Bacquaert, août 2009

- Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) 2006-2007, rapport de l'Afssa, 10 juillet 2009, téléchargeable en ligne



1ere partie : 2 exercices

en s'aidant du document fourni et d'un dictionnaire :

1- Souligner dans le document les 10 mots ci-dessous et donner une définition ou au moins un synonyme :

sédentarité :

prouesse :

modernité :

prédominance :

tabou :

inhérent :

préconisé :

pandémies:

sempiternelle :

ludiques :

2- Expliquer les 3 expressions soulignées (en vous aidant du contexte de la phrase):

« La prédominance de l'écran (télévision, Internet, jeux vidéo) qui a bouleversé les modes de vie des jeunes filles »:

« Autre facteur aggravant mais plus tabou, un rapport au corps problématique »:

« De nouvelles études anglo-saxonnes ont prouvé qu'on consacrant ce temps à bouger, il y a une véritable pertinence de résultat sur la santé » :



2eme partie : Au dos de cette feuille

Commentaire de texte

Extrait : « Les besoins d'un adolescent diffèrent de ceux d'un adulte. A commencer par le temps de pratique physique. ... Les recommandations internationales préconisent l'équivalent d'une heure d'activité physique journalière", précise le Dr. Bacquaert. De nouvelles études anglo-saxonnes ont prouvé qu'on consacrant ce temps à bouger, il y a une véritable pertinence de résultat sur la santé. «

Rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel vous donnerez votre avis personnel sur la manière dont un(e) adolescent(e) peut organiser chaque journée pour atteindre l'objectif moyen d'une heure d'activité physique quotidienne.