

Activité physique et sport chez l'enfant



Activité physique et sport chez l'enfant

Pourquoi :

L'activité physique et le mouvement sont innés à l'espèce humaine et font intégralement partie du développement normal d'un enfant. On pourrait dire qu'un enfant qui ne bouge pas est potentiellement un enfant malade.

Il est donc indispensable qu'un enfant ait des lieux et des moments où il peut bouger et développer son corps et son esprit de façon harmonieuse.

Les bébés et les jeunes enfants devraient pouvoir bénéficier d'un environnement qui encourage et qui facilite le mouvement. Il peut être nuisible de laisser un bébé ou un jeune enfant dans un siège pendant des périodes prolongées ou de le laisser devant un téléviseur ou un écran.

Mettre un enfant à même le sol l'aide à se mouvoir, à découvrir son environnement et apprendre à connaître son corps. Par ce biais, il va acquérir de la force et de la coordination de telle façon à pouvoir se développer et se protéger contre les accidents.

L'enfant d'âge scolaire devrait pouvoir trouver des moments et des lieux où il est encouragé à bouger, ce qui lui permet de développer ses capacités motrices, intellectuelles et sociales et par ce biais, également sa santé.

À l'adolescence et chez la ou le jeune adulte il y a souvent une diminution de l'activité physique en faveur d'autres activités et également en raison de la nature humaine. L'être humain est essentiellement "conservateur d'énergie" et a peu tendance à se dépenser physiquement, à moins qu'il soit obligé ou motivé pour le faire. Il est donc important d'encourager et soutenir toute activité physique lors de cette période.

Une activité physique régulière permettra un développement sain du corps autant du point de vue des os, des muscles, du cœur et de la coordination. C'est un âge où la responsabilisation est importante et où les parents peuvent être catalyseurs d'une démarche vers l'activité physique et/ou le sport.

Comment :

Chez le bébé et la ou le jeune enfant, le rôle des parents est très important. Ils permettent de créer un environnement dans lequel l'enfant a envie de bouger et sont un modèle que les jeunes enfants ont tendance à suivre.

Ceci peut se faire en aménageant le lieu d'habitation, en créant des opportunités de s'ébattre ou encore par l'encouragement et le soutien aux enfants dans leur recherche d'un club sportif ou d'une activité parascolaire. Le fait que les parents fassent eux-mêmes des activités est à nouveau important.

Chez l'adolescent - e et la ou le jeune adulte, le rôle des parents consistera surtout à encourager les initiatives et, souvent, à participer au déplacement vers les lieux d'activité.

L'école est bien entendu un lieu propice au mouvement, autant pendant les pauses que pendant les cours d'éducation physique. L'éducation physique à l'école est un des maillons importants pour apprendre aux enfants à connaître leur corps et à les exposer à divers types d'activité qu'ils peuvent, par la suite, pratiquer toute leur vie. Ils peuvent profiter des structures scolaires ainsi que de la présence d'experts en éducation physique pour faire une activité dans d'excellentes conditions et en toute sécurité.

Quant aux activités extrascolaires, le jeune peut se renseigner auprès de son maître d'éducation physique, de sa commune, auprès de ses amis ou éventuellement sur Internet et en particulier, pour Genève, sur le site <http://www.loisirsjeunes.ch/>, <http://www.ville-geneve.ch/themes/sport/>, <http://www.ville-geneve.ch/administration-municipale/departement-cohesion-sociale-solidarite/services-municipaux/service-petite-enfance/>

Combien :

Les études scientifiques recommandent **une heure d'activité physique journalière** d'intensité modérée (fait transpirer, difficile de parler, laisse un bon souvenir) pour les jeunes de plus de 5 ans et **3 heures par jour** de tout type d'activité pour les plus petits.

En résumé :

A tout âge, l'activité physique et le sport sont importants et en particulier chez les jeunes, puisqu'ils permettent un développement harmonieux du corps et de l'esprit, ce qui est garant d'une bonne santé et d'une bonne qualité de vie.

Selon l'âge, le rôle des parents est d'encourager, d'accompagner, de créer un environnement propice au mouvement et surtout de donner l'exemple.

L'activité physique régulière permet de protéger contre les maladies, les accidents, aide à maintenir un poids corporel sain et peut également contribuer à améliorer les résultats scolaires et les capacités intellectuelles.

Il y a de multiples sources d'information pour aider à trouver une activité physique: à l'école, dans votre commune ou sur internet.

Il est recommandé de pratiquer une heure d'activité physique pour les enfants de plus que 5 ans et 3 heures par jour pour les plus petits.

Dr Per Bo Mahler

Médecin répondant de l'unité alimentation et mouvement
Service de santé de l'enfance et de la jeunesse, Genève

Mai 2018
Tous droits réservés

**La Ligue a mis en place une Hotline, du lundi au vendredi,
destinée aux enfants, adolescents, parents, proches,
professionnels de la santé, enseignants, pour toute question en
lien avec l'appareil ostéo-articulaire (os, muscles, articulations,
croissance, activité physique etc.).**

**L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition
pour vous informer et vous aider à trouver des solutions
pour améliorer votre qualité de vie.**

**Notre équipe sera heureuse de vous accueillir
dans ses locaux.**

N'hésitez pas à nous rendre visite.



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Vendredi : de 14h00 à 17h00

Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX