



SE BOUGER

INTRODUCTION

L'activité physique chez les jeunes : une préoccupation ?

On observe à l'adolescence un risque important d'abandon de l'activité physique jusque-là pratiquée régulièrement et ce, de façon plus marquée chez les filles, et dans la tranche d'âge 11-12 ans.

Or, si on cesse une activité sportive régulière à l'adolescence, l'inactivité risque de se maintenir jusqu'à l'âge adulte, avec des conséquences négatives sur la santé globale.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Amener le jeune à différencier sport et activité physique.
- Amener le jeune à prendre conscience des bienfaits de l'activité physique et du sport (au niveau physique, psychique/mental mais aussi social).
- Amener le jeune à prendre conscience que le sport n'est pas qu'une question de compétition.
- Amener le jeune à discuter des dimensions d'effort et de plaisir dans la pratique d'une activité physique.
- Amener le jeune à prendre conscience du temps qu'il passe à des activités sédentaires (smartphone, tv, vidéo, ordinateur...) par rapport au temps où il est actif.



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, de ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne à l'aise avec le thème.

THÉORIE

JEUNES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

En 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a mené une étude sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes de 11 à 17 ans au sein de 146 pays.

Celle-ci révèle que plus de 80 % des adolescents scolarisés (85 % des filles et 78 % des garçons) n'atteignent pas la recommandation actuelle de pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour. Ces chiffres reflètent bien la réalité belge : 88 % des filles et 79,2 % des garçons bougent moins d'une heure par jour. Éléments interpellants, ce taux d'inactivité n'a pas progressé par rapport à l'étude de 2001 et nous classe à la 58^e place sur 146 pays étudiés.

Comme évoqué dans l'introduction, à l'adolescence, on observe un risque important d'abandon de l'activité physique. Les deux premières raisons de ce décrochage sont la perte de plaisir et la place que les clubs accordent à la compétition. Si le jeune, qui est en pleine construction identitaire, ne s'amuse pas ou a le sentiment de ne pas avoir les habiletés requises pour le sport, il s'en détourne.



D'autres facteurs entrent également en jeu comme l'agenda scolaire chargé, l'horaire de travail des parents, les difficultés liées au transport, l'apparition de nouveaux intérêts et le temps dédié aux écrans. Ce temps passé face aux écrans (de télévision, d'ordinateur, de console de jeux ou de téléphone...) est directement lié à une plus faible activité physique du jeune et continue d'augmenter. Selon des chiffres de l'Observatoire de la Santé du Hainaut, entre 2004 et 2014, 55% des 13-16 ans consacrent 4 heures et plus à l'ordinateur ou à une console de jeux, les jours sans école.

Certains éléments peuvent contribuer à encourager la pratique de l'activité physique :

- l'affiliation à un club sportif
- l'esthétisme du matériel et des tenues de sport
- la recherche d'un corps idéalisé
- la valorisation du sport comme activité de développement personnel
- le développement d'applications mobiles permettant l'enregistrement des performances
- le sentiment d'appartenance à une communauté sportive, facilitée par les réseaux sociaux
- la place du sport dans la communication des influenceurs sur les réseaux sociaux
- la part importante du marketing sportif dans tous les médias

POURQUOI ABORDER LE SUJET AVEC LES ADOLESCENTS?

Ces éléments indiquent un manque flagrant d'activité physique au quotidien chez certains adolescents, et encouragent à agir pour renforcer cette pratique et ses bienfaits sur leur santé actuelle et future.

À côté de ces chiffres, il est important de souligner que dans une démarche de promotion de la santé, bouger au quotidien, sans viser l'effort intense est déjà bénéfique à notre santé quel que soit notre âge.

QU'ENTEND-ON PAR « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE » ?

Si l'on s'en réfère à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'activité physique se définit comme « tout mouvement de la vie quotidienne, y compris le travail, les loisirs, l'exercice physique et les activités sportives ». Cela englobe les activités qui vont, par leur intensité, augmenter la dépense énergétique comme par exemple marcher, danser, rouler à vélo, sauter dans un trampoline, jouer avec un ballon, faire du sport, jardiner, etc. A contrario, les activités sédentaires, (être sur son smartphone, surfer sur le net, lire, etc.) induisent une faible dépense énergétique.



L'activité physique, c'est donc avant tout bouger, être en mouvement.

Elle sera bénéfique dès qu'elle est quotidienne, régulière. Pas besoin de s'entraîner comme un athlète ni d'aller loin ou de dépenser des sommes importantes pour augmenter le volume de son activité physique. Pratiquer 30 minutes d'activité modérée par jour vaut mieux que 2 heures une fois sur la semaine. D'après la définition de l'OMS, on entend par modérée une activité qui demande un minimum d'effort et augmente sensiblement la fréquence cardiaque. Par exemple, marcher d'un pas vif, danser, jardiner, jouer activement avec ses enfants, avec son animal de compagnie, aller à l'école à vélo, nager, etc.

POURQUOI BOUGER ?

La pratique d'une activité physique régulière (c'est-à-dire, au moins 30 minutes par jour) améliore la santé sur différents plans.

Au niveau physique :

- en apportant du « peps » ou un regain d'énergie ;
- en favorisant l'immunité et la résistance à la fatigue ;
- en renforçant les muscles et les os ;
- en développant l'endurance et la souplesse, la motricité ;
- en maintenant un poids santé quand elle est associée à une alimentation équilibrée ;
- en procurant un sommeil de meilleure qualité.

Au niveau du bien-être psychologique :

- en favorisant la détente ;
- en influant sur les idées et l'humeur ;
- en favorisant l'estime de soi et un plus grand sentiment de compétence ;
- en donnant le temps et l'occasion de réfléchir et parfois de trouver des solutions à des problèmes ;
- en permettant de se réconcilier avec soi-même ;
- en procurant du plaisir.

Au niveau social :

- en favorisant les rencontres, la convivialité, l'amitié ;
- en canalisant l'envie de bouger, de s'exprimer et en permettant ainsi de contenir la violence ;
- en renforçant les contacts avec l'extérieur.



RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :

- Brochure « Bougeons pour notre santé ! », de la Mutualité chrétienne
https://www.mc.be/media/BRO_Bougeons_sante_FR_2013_BD_tcm49-55265.pdf
- Brochure « Comment trouver le sport qui me convient », de la Mutualité chrétienne
<https://www.mc.be/votre-sante/corps/bouger>
- Informations « Je cours pour ma forme », de la Mutualité chrétienne
https://www.mc.be/la-mc/partenariats/sportifs/cours_forme



ANIMATION FRASBEE

1. Sport ne rime qu'avec effort intense.

Pas forcément. L'origine du mot est « desport » en vieux français qui signifie amusement, jeu. C'est finalement la société actuelle qui valorise davantage la performance et le résultat esthétique.

Plaisir et progression douce sont des facteurs essentiels pour que certains jeunes pratiquent une activité physique. Chacun doit juste trouver quel sport lui convient à la fois par rapport au type d'activité et au plaisir qu'il y trouve.

2. Je mange beaucoup mais je fais du sport alors ça va.

Gérer son poids peut être une des motivations à la pratique sportive. Il est vrai que bouger occasionne une dépense d'énergie qui varie en fonction de l'intensité, de la durée, du type de pratique sportive et de la corpulence de la personne. Pratiquer une activité physique régulière apporte aussi d'autres bienfaits qui peuvent tout autant motiver : du peps, de la bonne humeur, des contacts sociaux, des aptitudes physiques, du plaisir, de la force, etc. Cependant, pratiquer une activité sportive régulière n'exclut pas qu'il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée aussi (éviter le trop gras, trop sucré, etc.)

3. Je me défoule plus en jouant à un jeu vidéo qu'en faisant du vélo.

Le temps passé sur les écrans diminue le temps octroyé à l'activité physique et occasionne une dépense énergétique très faible, des tensions et une fatigue physique non négligeable. Plus on pratique des activités sédentaires, moins on a conscience du besoin de bouger. Or, une activité physique quotidienne participe au développement du bien-être.

4. T'es pas obligé de courir sur une piste d'athlétisme, promener le chien, c'est bouger aussi !

L'activité physique, c'est tout simplement bouger au travers d'une activité qui procure du plaisir : marcher, faire du vélo ou jouer au tennis avec un ami est tout aussi valable. L'important est de rester en mouvement quotidiennement en pratiquant une activité physique ou sportive qui nous convient.

5. Si je ne gagne pas ça ne sert à rien.

Tout sport ne rime pas avec compétition, on peut le pratiquer en mode détente et plaisir. La compétition est un choix propre à chacun : pour certains, elle est associée à une volonté de se dépasser, la volonté d'écraser l'adversaire, un plaisir, un défi personnel, etc. Pour d'autres, elle est perçue comme un enchaînement d'entraînements intensifs, de contraintes et de stress.

L'important est d'y trouver du plaisir et de se respecter. Il est possible de faire un sport sans pratiquer de compétition.



6. Pratiquer une activité physique tous les jours, c'est impossible !

L'activité physique se définit comme « tout mouvement de la vie quotidienne, y compris, les loisirs, l'exercice physique et les activités sportives ». Cela englobe les activités qui vont, par leur intensité, augmenter la dépense énergétique. Comme par exemple marcher, danser, favoriser une mobilité douce comme aller à l'école à vélo, sauter sur un trampoline, jouer avec un ballon, faire du sport, jardiner, etc.

7. Yoga, stretching et pilate...cela n'est pas vraiment du sport !

Ces pratiques, parfois plus douces, ne sont pas perçues par tous comme des sports car on sous-estime leur intensité pour le corps. Or, en plus de travailler le renforcement musculaire, elles participent aussi à l'équilibre corps-esprit.