

RESSOURCE : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le terme «activité physique» ne doit pas être confondu avec l'expression «faire de l'exercice», qui est une sous-catégorie de l'activité physique plus délibérée, structurée, répétitive, et qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique. Que le niveau d'intensité soit modéré ou plus fort, l'activité physique comporte des bienfaits pour la santé.



Au-delà de l'exercice, toute autre activité physique, que ce soit pour les loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, ou dans le cadre de l'activité professionnelle, a des effets bénéfiques sur la santé. En outre, une activité additionnelle d'intensité modérée à vigoureuse permet d'améliorer la santé.

1- L'organisation du sport en France

Elle relève de plusieurs opérateurs que sont l'Etat, le mouvement sportif et les collectivités territoriales. L'Etat (Ministère des sports) met en œuvre la politique du gouvernement relative aux activités physiques et au sport. Il dispose pour cela d'une administration avec des services déconcentrés, des établissements nationaux et régionaux ainsi que de personnels techniques et d'encadrement pour la plupart exerçant leurs missions auprès des fédérations sportives. Le mouvement sportif est représenté par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) qui regroupe les fédérations olympiques, non olympiques, des fédérations nationales sportives multisports et affinitaires, ainsi que les fédérations scolaires et universitaires. Il dispose de comités olympiques et sportifs régionaux et départementaux (CROS/CDOS). Le rôle du CNOSF est de représenter la France, développer et protéger le mouvement olympique, représenter le mouvement sportif et enfin contribuer à la promotion et au développement du sport français. Les fédérations sportives sont des associations qui ont pour objet l'organisation de la pratique sportive d'une ou plusieurs disciplines. Elles regroupent des associations et délivrent des licences qui ouvrent droit à participer aux activités sportives qui s'y rapportent. Elles sont organisées au niveau territorial en ligues (ou comités régionaux) et en comités départementaux. Les collectivités territoriales, quant à elles, au niveau régional, départemental, communal jouent un rôle incontournable dans l'organisation de la pratique sportive sur le territoire. Ainsi, les communes et les communautés d'agglomération offrent des installations sportives aux pratiquants, emploient des éducateurs sportifs, subventionnent des clubs sportifs ou organisent des activités sportives.

L'Organisation Mondiale de la Santé publie un bilan en février 2018 et déclare que plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante (davantage encore chez les filles que chez les garçons 84% contre 78%). Elle déclare également que 56% des états membres de l'OMS se sont dotés de politiques visant à lutter contre la sédentarité s'engageant à la réduire de 10% d'ici 2025.

2- Les politiques territoriales

Elles visent à développer l'activité physique ont pour but d'assurer :

- › la promotion de l'activité physique via les activités du quotidien en coopération avec les secteurs pertinents
- › que la marche, le vélo et les autres formes de transport «actives» soient accessibles et sûrs pour tous
- › que les politiques mises en place sur les lieux de travail encouragent l'activité physique
- › que les écoles disposent d'espaces et d'installations sécurisés pour permettre aux élèves de se dépenser pendant leur temps libre
- › que l'éducation physique de qualité aide les enfants et les jeunes à adopter des comportements qui les maintiendront physiquement actifs toute leur vie
- › que les installations sportives et de loisirs offrent à tous la possibilité de pratiquer une activité sportive



RESSOURCE : ACTIVITÉ PHYSIQUE

En France : Concernant les enfants de 6–17 ans, seuls 28 % des garçons et 18 % des filles atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique en 2015. Toutefois entre 2006 et 2015, une tendance à une augmentation de la pratique physique chez les 15–17 ans a été observée. La présence devant un écran est l'une des causes au manque d'activité physique : en moyenne, entre 2006 et 2015, le temps quotidien passé devant un écran a augmenté de près de 30 minutes chez les enfants de 6–10 ans, d'1h15 chez les enfants de 11–14 ans et de près de 2h chez les 15–17 ans. Le milieu social (revenu et diplôme) reste un déterminant fort de la pratique d'activités physiques, phénomène qu'illustrent en l'amplifiant les statistiques de la politique de la ville. La pratique sportive licenciée reste répandue chez les jeunes de moins de 15 ans.

(Etude Esteban 2015 - auto-questionnaires sur un échantillon national représentatif de 2 678 adultes et 1 182 enfants de 6 à 17 ans.)

3- Activité physique et alimentation équilibrée

Deux des objectifs du PNNS portant sur la modification de l'hygiène de vie en relation avec l'alimentation concerne l'augmentation de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents : pratiquer au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique, d'intensité modérée à forte afin d'apportant des bienfaits supplémentaires en matière de santé (devront être privilégiées les activités qui renforcent les muscles et les os à raison d'au moins trois fois par semaine) et diminuer de 10 % au moins le temps moyen journalier passé par les enfants et les adolescents de 3 à 17 ans devant un écran.

On distingue 4 niveaux d'intensité d'activité. Propre à chacun(e), un niveau d'intensité d'activité physique correspond à ce qui est ressenti pendant la pratique. En effet, en pratiquant le même effort, deux individus peuvent avoir des ressentis très différents. Pour évaluer le niveau d'intensité de ces activités physiques, vous pouvez vous référer aux éléments suivants :

- Les activités de faible intensité - comme par exemple, conduire une voiture, faire du rangement, préparer la cuisine - ne provoquent pas d'essoufflement et pas de transpiration. On estime l'effort ressenti à 3 ou 4 sur une échelle de 0 à 10.
- Les activités d'intensité modérée - comme par exemple marcher d'un bon pas, courir (moins de 8 km/h*), faire du vélo (environ 15 km/h*) ou monter les escaliers - provoquent un essoufflement modéré et une légère transpiration. On estime l'effort ressenti à 5 ou 6 sur une échelle de 0 à 10. Tenir une conversation est possible.
- Les activités d'intensité élevée - comme par exemple marcher rapidement ou en côte, courir, faire du vélo (environ 20 km/h*) ou déplacer des charges lourdes - provoquent un essoufflement marqué et une transpiration abondante. On estime l'effort ressenti à 7 ou 8 sur une échelle de 0 à 10. Tenir une conversation est difficile.
- Les activités d'intensité très élevée - comme par exemple la course à pied (de 9 à 18 km/h*), faire du cyclisme (plus de 25 km/h*), sauter à la corde - provoquent un essoufflement très important et une transpiration très abondante. On estime l'effort ressenti à plus de 8 sur une échelle de 0 à 10. Tenir une conversation est impossible.

* Vitesses données à titre indicatif.

• Champs d'apprentissage :

- CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée (natation, athlétisme)
- CA2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés (escalade)
- CA 3 : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique (danse, gymnastique, arts du cirque)
- CA 4 : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (lutte, handball, badminton, tennis de table)

RESSOURCE : ACTIVITÉ PHYSIQUE

• Domaines 1 et 4 :

- D2 : organiser son travail personnel, coopérer et réaliser des projets, mobiliser des outils numériques
- D3 : maîtriser l'expression de sa sensibilité, faire preuve de responsabilité
- D4 : identifier des règles et des principes
- D5 : situer et se situer dans le temps et l'espace, raisonner, imaginer, élaborer, produire

• Mesures des performances :

- Très bonne maîtrise : l'élève a atteint le niveau « Très bonne maîtrise » dans deux APSA différentes.
- Maîtrise satisfaisante : l'élève a atteint ou dépassé le niveau « Maîtrise satisfaisante » dans deux APSA différentes.
- Maîtrise fragile : l'élève a atteint ou dépassé le niveau « Maîtrise fragile » dans deux APSA différentes.
- Maîtrise insuffisante : l'élève n'a pas atteint le niveau de « Maîtrise fragile » dans deux APSA différentes.