



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport et les jeunes

Avis du Comité scientifique de Kino-Québec

plaisir

sensibilisation

constance

encadrement

estime de soi

école

réussite

sport

recherche

santé

socialisation

obésité

alimentation

environnement



LIGNES DIRECTRICES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Quels devraient être la nature, l'intensité, le volume et la fréquence des activités physiques des enfants, des adolescentes et des adolescents? Plusieurs organisations scientifiques et médicales de renommée nationale et mondiale se sont penchées sur cette question et ont proposé des lignes directrices.



2

Principales lignes directrices

Les organisations ont eu tendance à calquer leurs lignes directrices sur celles conçues pour les adultes, et à justifier leurs choix en se référant presque exclusivement aux effets bénéfiques de l'exercice sur la dimension physique de la santé. Généralement, ces organisations mettent l'accent sur le volume

quotidien ou hebdomadaire d'activité physique recommandé. Quelques-unes ont ajouté des exercices de renforcement musculaire et des recommandations pour réduire le temps consacré à des loisirs sédentaires : télévision, Internet, jeux vidéo, etc.



Tableau 5

Principales lignes directrices quant à l'activité physique des jeunes

Organisation, année	Âge
American College of Sports Medicine, 1988 ¹⁰	Enfants, adolescentes, adolescents
Conférence internationale de concertation sur les lignes directrices relatives à l'activité physique pour les adolescents, 1994 ²⁶⁹	11 à 21 ans
National Institutes of Health, États-Unis, 1995 ²²⁴	Tout âge
Surgeon General, États-Unis, 1996 ³²⁶	≥ 2 ans
Health Education Authority, Royaume-Uni, 1998 ³⁷	5 à 18 ans
Comité scientifique de Kino-Québec, 2000 ⁶³	Enfants, adolescentes, adolescents
American Cancer Society, 2002 ⁴⁷	Enfants, adolescentes, adolescents
Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2002 ^{2, 3}	6 à 14 ans
Société canadienne de pédiatrie, 2002 ²⁸⁵	Enfants, adolescentes, adolescents
Weight Realities Division, Society for Nutrition Education, États-Unis, 2003 ³⁴⁶	Enfants
National Association for Sport and Physical Education, États-Unis, 2003 ⁶⁸	5 à 12 ans
Department of Health and Ageing of Australia, 2004 ^{84, 85}	5 à 18 ans
U.S. Department of Health and Human Services et U.S. Department of Agriculture, 2005 ³²⁹	5 à 12 ans
Division of Nutrition and Physical Activity, Division of Adolescent and School Health, Centers for Disease Control and Prevention, États-Unis, 2005 ²⁹⁵	6 à 18 ans
U.S. Department of Health and Human Services, 2008 ³²⁸	6 à 17 ans
Société canadienne de physiologie de l'exercice et ParticipACTION, 2010 ²⁸⁶	5 à 17 ans
Organisation mondiale de la Santé, 2010 ³⁴⁹	5 à 17 ans



AP : activités physiques
 APIE : activités physiques d'intensité élevée
 APIM : activités physiques d'intensité moyenne

APIME : activités physiques d'intensité moyenne et élevée
 AS : activités sédentaires, tels jeux vidéo, télévision, Internet
 ERM : exercices de renforcement musculaire

Lignes directrices

- AP 20 à 30 min/jour
- APIME au moins 20 min/jour, au moins 3 jours/semaine
- APIM au moins 30 min tous les jours ou presque
- APIME au moins 30 min tous les jours ou presque
- APIME au moins 60 min/jour
- ERM au moins 2 jours/semaine
- AP tous les jours ou presque
- APIE au moins 20 min/jour, au moins 3 jours/semaine
- APIME au moins 60 min/jour, au moins 5 jours/semaine
- APIME augmentées d'au moins 90 min/jour
- AP tous les jours ou presque
- AP variées pouvant comprendre des ERM
- Volume accru d'APIM et d'APIE, si possible
- AP appropriées au stade de développement
- ERM réservés aux adolescentes et aux adolescents
- AS limitées à une durée raisonnable
- AP comprenant des sports et des ERM
- AS limitées à moins de 90 min/jour
- APIME au moins 90 min/jour
- AP amusantes et non structurées
- AS limitées à 90 min/jour
- AP améliorant la force, l'endurance et l'aptitude cardiorespiratoire au moins 60 min/jour
- AS limitées à moins de 120 min/jour
- AP appropriées à l'âge et surtout de nature intermittente
- APIME au moins 60 min (jusqu'à quelques heures), tous les jours ou presque
- AS limitées à moins de 120 min/jour, surtout le jour
- AP variées
- AS limitées à moins de 120 min/jour, surtout le jour
- AP au moins 60 min/jour, tous les jours ou presque
- APIME au moins 60 min/jour
- AP agréables, variées et appropriées au stade de développement
- AP au moins 60 min/jour
- APIME aérobies au moins 3 jours/semaine
- ERM au moins 3 jours/semaine
- AP avec mise en charge au moins 3 jours/semaine
- AP agréables, variées et appropriées au stade de développement
- APIME au moins 60 min/jour (jusqu'à quelques heures)
- Activités aérobies la majorité du temps
- ERM au moins 3 jours/semaine
- AP avec mise en charge au moins 3 jours/semaine
- AS limitées à moins de 120 min/jour
- APIME au moins 60 min/jour
- Activités aérobies la majorité du temps
- ERM au moins 3 jours/semaine

Les premières lignes directrices fondées sur une vaste recension des écrits sont celles de la Health Education Authority du Royaume-Uni³⁷, laquelle recommande que les enfants, les adolescentes et les adolescents fassent :

- un minimum quotidien de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée;
- des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine.

En 2002, Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice émettaient conjointement des lignes directrices plus ambitieuses, notamment que les 6 à 14 ans augmentent [sic] d'au moins 90 minutes leur volume journalier d'activité physique^{2,3}. Approche inédite, ils proposent une augmentation progressive du temps de pratique d'activités physiques et une diminution du temps passé devant un écran. Malheureusement, le libellé de ces lignes directrices peut porter à confusion : même les filles et les garçons déjà physiquement actifs devraient, tout comme les moins actifs, augmenter de 90 minutes leur temps journalier d'activité physique, ce qui est incongru.

La diffusion de lignes directrices en matière d'activité physique s'accompagne-t-elle automatiquement d'une augmentation du niveau de pratique?

Selon une étude canadienne, en 2003, plusieurs adultes (37 %) prétendaient connaître l'existence du *Guide d'activité physique canadien*, mais peu (4 %) se rappelaient ses recommandations⁵⁰. Les personnes qui disaient connaître ces recommandations ou l'existence de guides étaient néanmoins plus sujettes à être physiquement actives.

Les plus récentes lignes directrices états-unienues sont les *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*³²⁸ du U.S. Department of Health and Human Services. Elles concernent les adultes et les jeunes, et sont fondées sur une analyse détaillée et exhaustive de la documentation scientifique pertinente effectuée par un groupe de 47 experts²⁴⁰. Selon ces lignes directrices, les enfants, les adolescentes et les adolescents devraient faire 60 minutes ou plus d'activité physique par jour. Le U.S. Department va même jusqu'à spécifier le type d'activités physiques et leur fréquence (tableau 6).



Tableau 6

Recommandations du U.S. Department of Health and Human Services quant à la nature, la fréquence et la durée des activités physiques et sportives des enfants, des adolescentes et des adolescents, 2008

Type d'activité physique	Recommandation
Aérobie	La majorité des 60 minutes ou plus d'activité physique quotidiennes recommandées devraient être consacrées à des activités aérobies d'intensité moyenne ou élevée, et devraient inclure des activités physiques d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
Renforcement musculaire	Dans les 60 minutes quotidiennes ou plus d'activité physique, inclure des activités de renforcement musculaire* au moins trois jours par semaine.
Renforcement des os	Dans les 60 minutes quotidiennes ou plus d'activité physique, inclure des activités physiques avec mise en charge, au moins trois jours par semaine.

* : Il s'agit d'activités qui ne sont pas nécessairement de véritables séances de musculation.
Source : U.S. Department of Health and Human Services (2008)³²⁸

Les plus récentes lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique reposent également sur une revue systématique des écrits scientifiques¹⁷². Émises en mai 2010 par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et ParticipACTION, elles stipulent que les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire quotidiennement au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (30 minutes pour les jeunes peu actifs et actives, ou sédentaires)²⁸⁶. On y précise qu'un peu d'exercice physique vaut mieux que de ne pas en faire du tout, et qu'en faire plus est encore mieux. Les paramètres quant à la nature, la fréquence et la durée des activités sont semblables à ceux du U.S. Department of Health and Human Services (tableau 6). Les activités peuvent prendre diverses formes : jeu, sport, travail, déplacements actifs, loisirs, cours d'éducation physique ou exercices planifiés²⁸⁶.

En août 2010, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a publié des lignes directrices en matière d'activité physique dans l'optique de prévenir les maladies non transmissibles et de sensibiliser les autorités politiques³⁴⁹. En se basant sur les plus récentes études, l'OMS recommande que les jeunes de 5 à 17 ans pratiquent des activités physiques d'intensité moyenne et élevée au moins 60 minutes par jour. Comme dans les recommandations états-uniennes et canadiennes, la majorité de ces minutes devraient être consacrées à des activités aérobies et inclure, au moins trois fois par semaine, des activités d'intensité élevée comprenant des exercices de renforcement musculaire et de mise en charge. Il est intéressant de noter que l'on insiste sur l'importance du concept de progression sur les plans de la durée, de la fréquence et de l'intensité pour les jeunes peu actifs ou inactifs. On y précise également que tous et toutes peuvent bénéficier des bienfaits de l'exercice physique, que leur niveau d'activité physique soit au-dessous ou au-dessus du niveau recommandé.

Nombre hebdomadaire de pas

D'autres lignes directrices visent plus spécifiquement le maintien d'un poids normal et s'expriment en nombre de pas quotidien. Par exemple, Tudor-Locke et son équipe³²⁵ recommandent que les jeunes filles et les jeunes garçons fassent respectivement un minimum de 12 000 et de 15 000 pas par jourⁱ. Selon Jargo et ses collègues, 8 000 de ces pas, soit l'équivalent de 60 minutes d'activité physique, devraient être faits à une intensité moyenne ou élevée¹⁵⁸.

Rappelons que le podomètre ne reflète pas toujours avec exactitude le niveau d'activité physique, surtout si les jeunes pratiquent d'autres activités comme le vélo, la natation et celles comprenant des sauts²⁸⁴, sans compter que tous les podomètres ne sont pas fiables²⁸. Des lignes directrices sur l'activité physique des jeunes uniquement fondées sur le nombre quotidien minimal de pas seraient donc incomplètes et inappropriées.



ⁱ Seuil en dessous duquel les jeunes filles et les jeunes garçons étaient plus susceptibles d'avoir un surplus de poids.

➔ Limiter ou non Les loisirs sédentaires

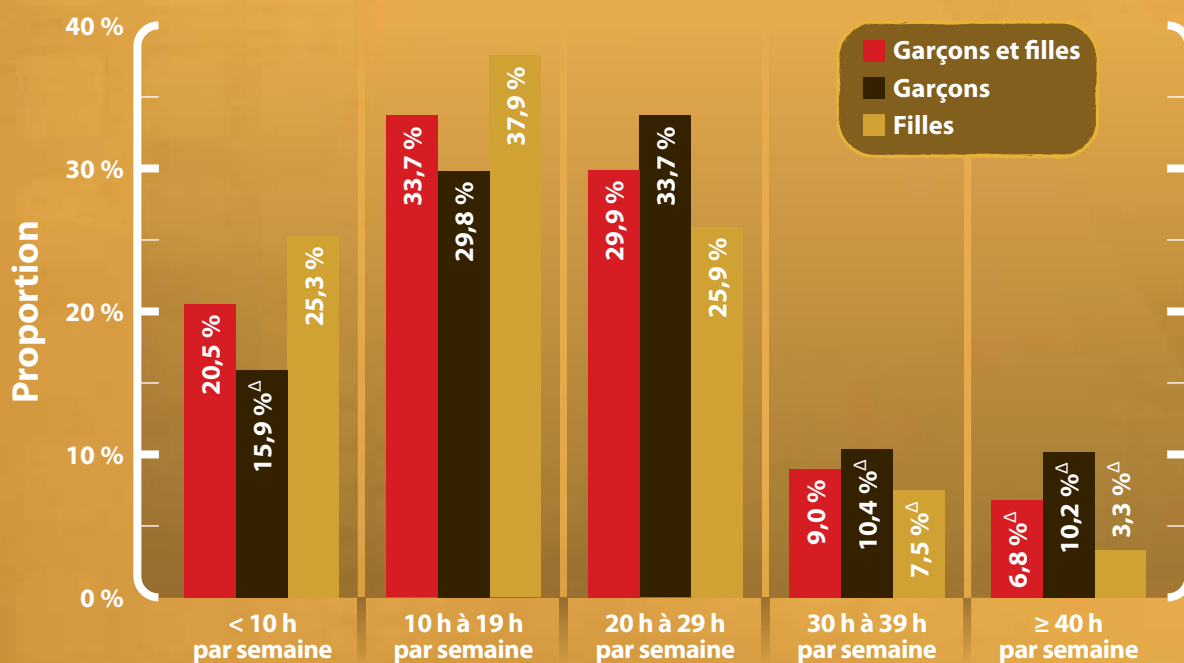
On peut être tenté d'imputer les problèmes de sédentarité et d'excès de poids des jeunes à leurs loisirs sédentaires : regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, envoyer des courriels, clavarder ou naviguer sur Internet. Voilà pourquoi sept des dix-sept lignes directrices proposent, comme l'indique le tableau 5, de limiter le temps consacré à des loisirs sédentaires. Mais peut-on réellement favoriser la pratique d'activités physiques et sportives en limitant les activités sédentaires?

Chose certaine, le volume d'activités sédentaires des jeunes est élevé. En 2004, 45,7 % des jeunes de 12 à 17 ans du Québec y consacraient 20 heures et plus par semaine (figure 4)²⁸⁹. Au Québec, comme dans le reste du Canada, les garçons étaient plus susceptibles que les filles (Québec : 54,3 % et 36,7 %; Canada : 61,0 % et 51,9 %) de s'adonner 20 heures et plus par semaine à des activités sédentaires devant un écran²⁸⁹. Ces résultats vont dans le même sens que ceux révélés par une recension récente d'études réalisées dans différents pays, dont les États-Unis et le Canada²⁰⁰. Il y a plus d'amateurs de télévision (quatre heures et plus par jour) et de jeux vidéo chez les garçons que chez les filles, lesquelles passent en revanche plus de temps à écrire et à lire des textos^{187,200}. Par contre, aucune différence entre les sexes n'a été relevée chez les jeunes qui regardent la télévision deux heures ou moins par jour.



Figure 4

Proportion de garçons et de filles de 12 à 17 ans, selon le temps hebdomadaire consacré à des activités sédentaires, au Québec, en 2004



^Δ : Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; à interpréter avec prudence

Source : Statistique Canada (2007)²⁸⁹

Une étude de Santé Canada révèle qu'en 2004, parmi les jeunes de 6 à 11 ans et de 12 à 17 ans qui passaient respectivement plus de deux heures par jour et plus de vingt heures par semaine devant un écran, la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité était beaucoup plus élevée que chez ceux et celles qui y passaient moins d'une heure par jour ou moins de dix heures par semaine²⁷⁷. On ne peut déduire une relation de cause à effet de ces observations transversales. Mais, comme le font certains chercheurs, on peut avancer l'hypothèse que les activités sédentaires vont de pair avec l'obésité, non seulement à cause d'une dépense énergétique moindre, mais aussi à cause d'un apport calorique supérieur^{160, 256}.

Effort cognitif et obésité

Alors que le travail cognitif n'augmente à peu près pas la dépense énergétique, il peut s'accompagner d'une augmentation de l'apport calorique alimentaire spontané^{56, 57}.

Selon d'autres recherches, il n'y aurait pas nécessairement de lien entre le temps consacré à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo et celui réservé à l'activité physique^{45, 128, 184, 208, 253}. Si des programmes ayant pour objectif de restreindre le temps passé devant un écran ont permis de diminuer la prévalence du surplus de poids, ils n'ont toutefois pas permis d'augmenter le niveau d'activité physique^{251, 300}. Il n'est donc pas certain que les efforts pour réduire le temps accordé aux activités sédentaires s'accompagneront automatiquement d'une augmentation de la pratique d'activités physiques²⁹⁴.

Par ailleurs, selon une analyse récente de données de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (1314 enfants), chaque heure hebdomadaire supplémentaire passée à regarder la télévision à l'âge de 29 mois est associée, en quatrième année du primaire, à :

- un niveau d'activité physique 13 % moins élevé pendant les fins de semaine;
- une participation 9 % moins grande à des activités physiques d'intensité élevée;
- une moins bonne condition physique (- 9 %);
- un risque accru de 10 % de victimisation à l'école²³⁴.

Soulignons que l'American Academy of Pediatrics recommande de veiller à ce que les enfants ne regardent pas la télévision avant l'âge de deux ans et, par la suite, de limiter l'écoute à deux heures par jour⁹.



Recommander ou non des exercices de renforcement musculaire

On a longtemps pensé que les jeunes ne devraient pas faire d'exercices de renforcement musculaire. Cependant, en 2008, la Société canadienne de physiologie de l'exercice a pris position sur l'entraînement de la force musculaire chez les jeunes (de la préadolescence, soit environ 11 ans pour les filles et 13 ans pour les garçons, jusqu'à 18 ans)³², comme l'avaient fait l'American Academy of Pediatrics, en 2001⁶⁷, et la National Strength and Conditioning Association des États-Unis en 1996 et en 2009^{103, 104}. Selon les études alors recensées, les exercices de renforcement musculaire effectués sous la supervision d'un professionnel peuvent se révéler très bénéfiques, tant sur le plan fonctionnel que sur celui de la santé. La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande donc :

« un entraînement au moyen de charges légères à moyennes à raison de deux à trois fois par semaine, [...] en commençant par une ou deux séries d'exercices pour en arriver à quatre séries constituées de 8 à 15 répétitions d'un ensemble de 8 à 12 exercices »³².

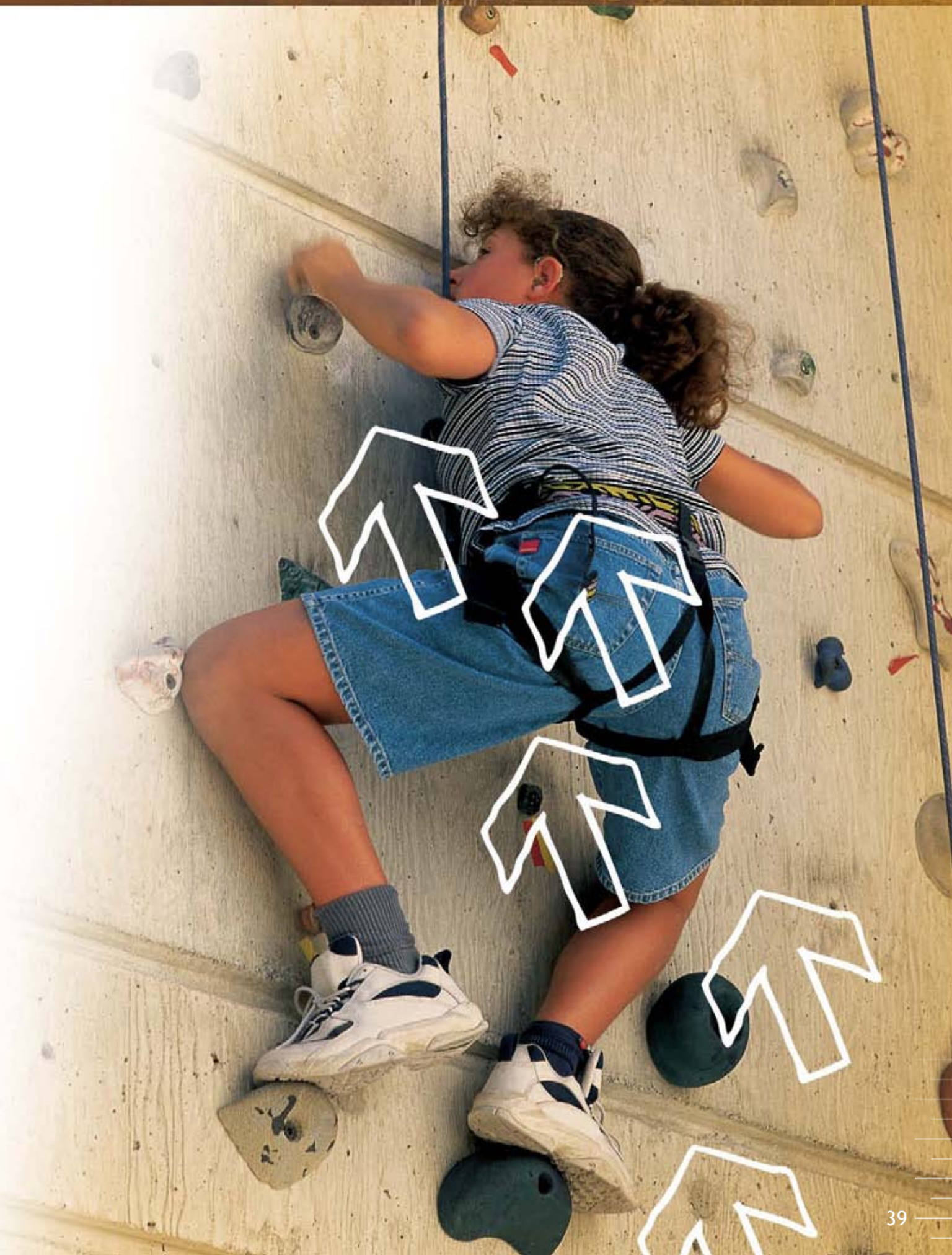
Pour développer la force, la puissance, la coordination et l'équilibre, les exercices peuvent inclure l'haltérophilie, des exercices où il faut maintenir son équilibre et la pliométrie^j. L'accent doit toutefois être mis sur la maîtrise du mouvement et non sur les charges proprement dites.

Il est préférable d'attendre que le jeune ait envie de faire du renforcement musculaire et qu'il soit capable de suivre les instructions, ce qui survient habituellement vers l'âge de sept ans. La musculation en salle avec poids et appareils ne convient cependant pas aux plus jeunes. Comme l'avance le U.S. Department of Health and Human Services, on aurait plutôt avantage à leur proposer des activités plus ludiques comme le souche-à-la-corde, la gymnastique et l'escalade³²⁸.

Même si la musculation n'est pas contre-indiquée et même si elle peut s'accompagner d'effets bénéfiques documentés chez les jeunes comme chez les adultes, il ne faut pas perdre de vue que l'idéal n'est pas d'amener les adolescentes et les adolescents à suivre un programme rigoureux de musculation, mais plutôt de leur faire découvrir le plaisir d'intégrer diverses activités physiques et sportives à leur vie de tous les jours, y compris des activités susceptibles de renforcer leurs muscles et leurs os.

La plupart des lignes directrices et l'interprétation qu'on en fait communément comportent généralement plusieurs lacunes qui sont décrites à l'annexe III. En élaborant les recommandations qui suivent, le Comité scientifique de Kino-Québec s'est efforcé de pallier ces lacunes. Il sera possible de s'en inspirer pour élaborer de nouvelles lignes directrices.

^j Méthode d'entraînement où les exercices font travailler les muscles en alternance rapide d'étirement et de contraction afin d'en augmenter la puissance et la vitesse de réaction (Office québécois de la langue française).



➔ Recommandations

Sachant que :

- la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives peut avoir des effets bénéfiques solidement documentés sur la condition physique et la santé physique, ainsi que des effets salutaires de mieux en mieux documentés sur la santé mentale, et qu'elle est associée à des avantages sur plusieurs autres plans;
- ces effets et ces avantages revêtent aujourd'hui une importance particulière étant donné les problèmes en jeu, tels l'obésité et les maladies cardiovasculaires;
- la majorité des effets bénéfiques s'estompent s'il y a interruption de la pratique, ce qui est le cas pour un pourcentage élevé d'adolescents et d'adolescentes;
- chaque type d'activité physique a des effets salutaires particuliers, mais qu'aucun n'a tous les effets salutaires potentiels de l'ensemble des activités physiques et sportives;
- il n'y a pas de niveau d'activité physique qui pourrait être qualifié de « suffisant »; faire un peu d'activité physique est préférable à ne pas en faire, et en faire plus est toujours avantageux, sauf dans les cas extrêmes, très rares;
- l'importance des effets d'un entraînement donné sur la condition physique et la santé varie considérablement d'une personne à l'autre, chez les jeunes comme chez les adultes;
- tous les jeunes ne peuvent atteindre le même niveau de condition physique;
- pour certaines et certains jeunes, l'augmentation du niveau d'activité physique peut être plus difficile;
- il existe des périodes critiques pour le développement de certaines habiletés motrices et physiques;
- les jeunes, surtout les enfants, préfèrent généralement les activités intermittentes aux activités prolongées où l'intensité varie peu;
- le volume d'activité physique nécessaire aux jeunes obèses pour maigrir et pour maintenir ensuite leur poids est plus important que celui qui est généralement recommandé aux jeunes de poids normal;
- l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif sont déterminés à la fois par des facteurs individuels et environnementaux comme l'environnement physique, social, économique et politique;
- certaines activités physiques et sportives prennent une signification particulière dans le contexte culturel et géographique québécois;
- la participation des jeunes à des activités physiques et sportives requiert des parents un investissement de temps et d'argent.

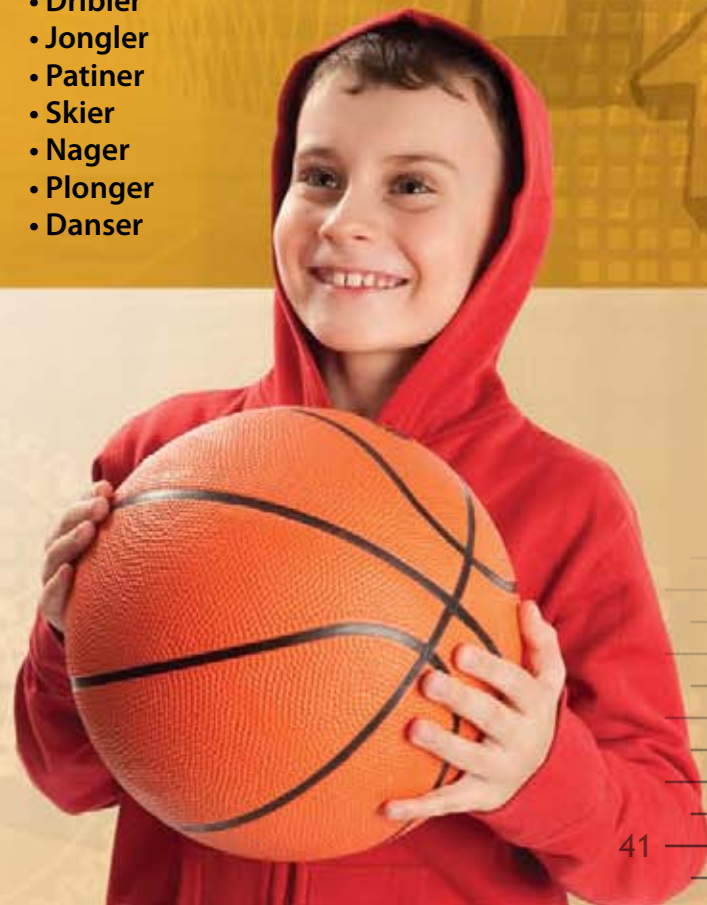


En conséquence, en vue de l'élaboration de nouvelles lignes directrices, le Comité scientifique de Kino-Québec fait les recommandations suivantes.

- 1 Les enfants, les adolescentes et les adolescents devraient faire le plus d'activité physique possible : jeux, loisirs, sports encadrés ou non, cours d'éducation physique, déplacements actifs, tâches quotidiennes, etc. Plus le volume et l'intensité sont élevés et les exercices diversifiés, plus les effets seront salutaires (sauf, bien sûr, dans les cas d'entraînement excessif).
- 2 Tout en privilégiant les activités appropriées à la culture, à la géographie et à la nordicité québécoise, les activités proposées devraient, autant que possible, être diversifiées, favoriser l'amélioration et le maintien des composantes de la condition physique, et suivre les indications des tableaux 7 et 8 (p. 44 et 45).
- 3 L'intensité et les autres paramètres des séances d'activités physiques et sportives doivent suivre une progression convenant aux besoins de chaque jeune. Les conditions d'initiation et de pratique devraient leur permettre de vivre des expériences amusantes et gratifiantes, et elles devraient être adaptées à leur profil sur les plans suivants :
 - aptitudes et condition physique;
 - motivations;
 - développement et maturité :
 - dès le plus jeune âge, proposer des activités pour acquérir les habiletés motrices de base,
 - proposer des formes adaptées de pratique sportive (ex. minitennis, minibasketball, minivolleyball, sports collectifs sur terrains de dimensions réduites), sans négliger les formes spontanées et non encadrées,
 - attendre la fin de la puberté pour proposer des séances intensives d'exercices de renforcement musculaire;
 - état de santé : proposer aux jeunes ayant un surplus de poids ou souffrant d'un handicap ou d'une maladie (asthme, diabète, hypertension, etc.) des formes de pratique appropriées à leur condition; la consultation d'une ou d'un professionnel de l'activité physique peut être indiquée.
- 4 On ne peut facilement augmenter le niveau d'activité physique des jeunes en se contentant de limiter le temps qu'ils consacrent à des activités sédentaires, mais si on le fait, il faut leur proposer des activités physiques et sportives pour occuper le temps ainsi libéré.

Exemples d'habiletés motrices de base

- Ramper
- Courir
- Courir de côté
- Grimper
- Glisser
- Reculer en marchant
- Reculer en courant
- Changer de direction
- Sauter
- Attraper
- Lancer
- Frapper (une balle, un ballon)
- Dribler
- Jongler
- Patiner
- Skier
- Nager
- Plonger
- Danser



- 5 Avec les jeunes qui pratiquent des sports encadrés, il faut :
- donner la priorité à l'acquisition du goût de la pratique sportive plutôt qu'aux résultats;
 - offrir un encadrement favorisant la pérennisation de la pratique d'activités physiques et sportives;
 - organiser la pratique de sorte qu'ils puissent apprendre et parfaire des habiletés fondamentales, tout en vivant des expériences plaisantes et gratifiantes qui favorisent l'estime de soi et le développement de réseaux sociaux. L'encadrement doit être approprié et les activités devraient prendre la forme de jeux où le plaisir n'est pas seulement associé à la victoire. Si ces expériences les amènent à vouloir faire des compétitions, il faut veiller à ce que la charge d'entraînement suive une progression lente, ajustée à leur maturité et à leur profil;
 - s'assurer que les parents, le personnel d'encadrement sportif, particulièrement les entraîneurs et les entraîneuses (qui sont souvent les premiers modèles de comportement adulte des jeunes, hormis les parents), donnent le bon exemple :
 - en pratiquant des activités physiques et sportives de façon sécuritaire,
 - en appliquant et en transmettant les valeurs sportives, notamment l'esprit sportif,
 - en valorisant les vertus du sport et en offrant aux jeunes la possibilité d'en découvrir certaines facettes moins connues : organisation, réglementation, histoire, hauts faits, etc.
- 6 Il faut miser en priorité sur des politiques, des programmes et des mesures dont la valeur a été démontrée par des recherches, ou qui découlent de théories ou de modèles fondés sur la psychologie du comportement humain en lien avec l'environnement.
- 7 Il faut miser à la fois sur les déterminants individuels et environnementaux tels l'environnement physique, social, économique et politique.
- 8 Lorsque cela est possible, il est avantageux de faire participer des jeunes à la conception et à la mise en œuvre de moyens de promotion et de programmes d'activités physiques et sportives.
- 9 Il faut évaluer les politiques, les programmes et les mesures, et diffuser l'information sur les pratiques exemplaires afin de guider les actions futures.
- 10 Il faut tenir compte du point de vue des personnes clés (parents, spécialistes de la santé et de l'éducation, personnel d'encadrement d'activités physiques et sportives, élèves et élus, leaders d'opinion, etc.), afin de les inciter à promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives auprès des jeunes.



Le Comité scientifique de Kino-Québec reconnaît le mérite des lignes directrices émises par différents groupes d'experts. Toutefois, il considère qu'elles ont généralement été écrites dans une perspective davantage biomédicale que comportementale. Or, c'est la fréquence qui devrait de prime abord être mise de l'avant pour promouvoir un comportement donné. Cette prémisse nous apparaît d'autant plus importante que la recommandation concerne les jeunes. Le Comité désire donc s'assurer que l'attention sera portée sur la fréquence et la régularité de la pratique d'activités physiques et sportives des enfants, des adolescentes et des adolescents. C'est pourquoi le Comité s'écarte des lignes directrices publiées jusqu'à maintenant en recommandant que les jeunes fassent « le plus d'activité physique possible ». Cela peut signifier notamment de modifier le message des campagnes de sensibilisation qui ont toujours mis l'accent sur un nombre quotidien de minutes d'activité physique, par exemple 30 ou 60 minutes.

Le Comité reconnaît toutefois que, pour ceux et celles qui désireraient s'appuyer sur certains repères, des organisations comme le U.S. Department of Health and Human Services, la Société canadienne de physiologie de l'exercice en collaboration avec

ParticipACTION, ainsi que l'OMS, recommandent que les jeunes pratiquent des activités physiques d'intensité moyenne et élevée au moins 60 minutes par jour. Le Comité souligne encore une fois que faire ne serait-ce qu'un peu d'exercice physique peut être salubre pour un jeune sédentaire, et qu'au delà des 60 minutes quotidiennes, les effets bénéfiques augmentent.

Les jeunes ayant des profils différents, « faire le plus possible d'activité physique » pourra signifier une augmentation modeste de la fréquence pour ceux et celles qui n'ont pas la condition physique, la santé, les aptitudes ou les conditions nécessaires à la pratique soutenue d'activités physiques et sportives, alors que l'augmentation sera plus importante pour les autres. Mais, quelle que soit l'importance de cette augmentation, des effets bénéfiques seront au rendez-vous.





Tableau 7

Activités physiques et sportives : nature, fréquence, durée et intensité recommandées

Activités physiques et sportives pour...	Nature et intensité des activités	Exemples d'activités physiques et sportives	Fréquence et durée
le développement des habiletés motrices de base	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'habiletés de base • Exercices plus complexes et diversifiés • Intensité faible, moyenne ou élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux aquatiques, ballon-chasseur, trampoline 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussi souvent que possible, dès la petite enfance • Durée suffisamment courte pour retenir l'attention et conserver l'intérêt
le développement du réseau social et des compétences sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Sports collectifs et sports individuels pratiqués en groupe • Intensité moyenne et élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Hockey sur glace, plongeon, softball, baseball, basketball, volleyball, soccer, handball, athlétisme, cheerleading, sports de raquette, activités de plein air 	<ul style="list-style-type: none"> • Le plus souvent possible, selon l'intérêt de la fille ou du garçon • Durée appropriée aux activités pratiquées
l'amélioration et l'entretien de la fonction cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> • Activités aérobies continues, ou de préférence intermittentes • Intensité moyenne et élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Bicyclette, natation, soccer, ski de fond 	<ul style="list-style-type: none"> • Idéalement tous les jours, durée cumulée la plus élevée possible • Activités aérobies d'intensité élevée au moins trois fois par semaine • Durée ajustée selon la fréquence des séances afin de maximiser le temps hebdomadaire total d'activité physique
le contrôle du poids			
le renforcement des os	<ul style="list-style-type: none"> • Activités où l'on doit supporter son poids et autres activités avec mise en charge • Intensité moyenne et élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauts, saut à la corde, gymnastique, basketball, volleyball, soccer, handball, athlétisme, exercices de renforcement musculaire (pas nécessairement avec des appareils) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquence la plus élevée possible, peu importe la durée des exercices
le renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec résistances importantes • Intensité moyenne et élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Escalade, gymnastique, souche-à-la-corde, exercices à main libre, exercices de renforcement musculaire sans appareil et, pour les adolescentes et les adolescents seulement, musculation avec appareils sous supervision professionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins trois fois par semaine • Durée suffisamment courte pour conserver l'entraîn



Tableau 8

Éléments à privilégier selon la phase de maturité

Phase de maturité (âge)*	Éléments sur lesquels mettre l'accent
Enfance (0-10 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir lié à l'activité physique, au jeu • Habiletés motrices générales et de base, particulièrement celles liées à la sécurité personnelle et à celle d'autrui • Activités avec mise en charge
Fin de l'enfance (10-12 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir lié aux activités physiques et sportives • Habiletés motrices • Activités avec mise en charge • Hygiène corporelle • Comportements éthiques en compétition • Réseau social
Début de la puberté (13-14 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir lié aux activités physiques et sportives • Habiletés permettant de maximiser le plaisir de pratiquer ses sports préférés • Autres compétences motrices et sportives • Activités avec mise en charge • Discipline personnelle • Comportements éthiques en compétition • Réseau social • Estime de soi
Milieu de la puberté (15-16 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir lié aux activités physiques et sportives • Goût de l'effort • Habiletés stratégiques de base • Habiletés techniques avancées • Qualités physiques : <ul style="list-style-type: none"> - $\dot{V}O_2$max - endurance aérobie • Comportements éthiques en compétition et en société
Fin de la puberté (17-18 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir lié aux activités physiques et sportives • Capacité anaérobie • Puissance musculaire • Qualités physiques et mentales • Comportements éthiques en compétition et en société • Habiletés stratégiques complexes • Spécialisation sportive, si désirée

* La maturité varie d'un enfant à l'autre : certains garçons et certaines filles atteindront un stade de développement donné un an ou deux plus tôt, d'autres, un an ou deux plus tard.