

L'activité physique Quoi? Pourquoi? Comment?


Conférence au Grand Curtius

Service Intervention et Gestion en Activités physiques et sportives (ULg)
Liège – Le 30 octobre 2013


Objectifs de l'exposé

Trois questions:

- L'activité physique, qu'est-ce que c'est?
- A quoi ça sert?
- Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?




2



L'activité physique, qu'est-ce que c'est?

Exemples d'activités physiques

- Pouvez-vous mimer des types d'activité physique différents?



4

Exemples d'activités physiques

- Vos exemples

--	--	--	--

5

Exemples d'activités physiques



Activité physique

d'après Sallis et al. (2006)

6

Définition de l'activité physique

- Tout **mouvement** produit par les **muscles squelettiques**, responsable d'une augmentation de la **dépense énergétique**



Implication: pratiquer de l'activité physique peut être très diversifié mais il faut bouger un minimum

7

Gradation de l'activité physique

- Comportement sédentaire
 - Temps passé assis/couché entre le lever et le coucher
- Inactivité
 - Sous le seuil de l'activité modérée
- AP-Intensité modérée
 - Une augmentation du rythme cardiaque ou respiratoire (une marche rapide)
- AP-Intensité élevée (AP-IE)
 - Essoufflement, impossible de maintenir une conversation



8



L'activité physique, à quoi ça sert ?

Impact de l'activité physique

- D'après vous, quels sont les **effets** de l'activité physique ?



10

Exemples d'activités physiques

- Vos réponses

11

Impact de l'activité physique

- Quatre catégories
 - ❖ Modifications du corps
 - Système cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
 - Système respiratoire (ventilation)
 - Système musculaire (force, souplesse)



12

Impact de l'activité physique

- Quatre catégories
 - ❖ Santé (physique et mentale) et maladie
 - Taux de mortalité
 - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
 - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
 - Santé mentale



13

Impact de l'activité physique

- Quatre catégories
 - ❖ Modification de la manière d'être
 - Intégration sociale
 - Limitation d'autres comportements à risque



14

Impact de l'activité physique

- Quatre catégories
 - ❖ Aspects économiques
 - Limitation de l'absentéisme
 - Diminution de certaines dépenses
 - Réduction des coûts des soins de santé



15




Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »
 - Prenez la feuille avec les 10 cases + notez votre âge et votre sexe (F/H)
 - Vous allez écrire vos réponses à 10 questions très simples
 - Noter la proposition que vous pensez correcte (Q1 à Q9)
 - Ecrire vos propositions (Q10)

On ne triche pas ...



17

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #1

Quelle est la durée minimale, en minutes, d'une activité physique aérobie d'intensité modérée, pour qu'elle puisse exercer un rôle favorable sur la santé ?

2 5 10 15 20 30 60 90

18

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #2

Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de 7 à 18 ans devrait-il réaliser une période de 60 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée ?

0 1 2 3 4 5 6 7

19

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #3

Combien de minutes un ado devra-t-il marcher d'un bon pas pour 'brûler' les calories d'une cannette de Coca ?

5 10 15 20 25 35 45 55

20

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #4

Quelle devrait être, en minutes, la durée maximum de temps de loisir qu'un jeune devrait passer devant un écran (TV, ordi, ...) chaque jour ?

0 30 60 90 120 150 180 210

21

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #5

Au minimum, combien de pas un jeune de moins de 18 ans (fille ou garçon) devrait-il cumuler quotidiennement ?

2.000 3.000 4.000 5.000
7.500 10.000 12.000 15.000

22

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #6

A partir de combien d'heures hebdomadaires d'activité physique d'intensité élevée la santé peut-elle être mise en danger ?

5 10 15 20 25 30 35 40

23

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #7

Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de moins de 18 ans devrait-il effectuer des activités d'intensité soutenue permettant d'améliorer la force musculaire ?

0 1 2 3 4 5 6 7

24

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #8

Quelle est la durée maximum, en minutes, que les jeunes ne devraient jamais dépasser en restant en position assise ?

15 30 45 60 75 90 105 120

25

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #9

Combien de minutes un ado doit-il nager pour éliminer les calories d'un paquet de chips (30g) ?

2 5 10 20 30 40 50 60

26

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #10

Qu'est-ce qui permet de voir, sans aucun appareil, que quelqu'un effectue une activité physique d'intensité élevée ?

_____ et _____


27

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Correction

- Echangez votre feuille avec un voisin
- Préparez-vous à évaluer → Notez les points
 - 2 points si réponse exacte (cercle **vert**)
 - 1 point si réponse juste au-dessus ou en dessous (cercle **orange**)
 - 0 point si réponse au-delà de cet intervalle

On ne triche toujours pas! 

28

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #11

Quelle est la durée minimum d'activité physique aérobie pour qu'elle puisse être bénéfique sur la santé ?

2 5 10 15 20 30 60 90

10 minutes d'affilée, c'est facile à caser plusieurs fois par jour

29

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question #12

Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de 7 à 18 ans doit-il consacrer une période de 60 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée à élevée ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Tous les jours au moins 1 heure en cumulant toutes les activités

30

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Combien de minutes faut-il marcher d'un bon pas pour brûler une cannette de Coca ?

Un ado de 55 kg 'brûle' 3,2 kcal/min en marchant à +/- 5 km/h

5 10 15 20 25 35 45 55

31

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Un film, deux épisodes d'une série TV ... ou l'ordi, il faut choisir !

Quelle est la durée minimale qu'un jeune devrait consacrer à l'activité physique (TV, ordi, ...) chaque jour ?

0 30 60 90 120 150 180 210

32

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Au minimum, combien de pas doit faire un jeune de moins de 18 ans pour brûler 100 kcal ?

C'est même 15.000 pour les garçons! Marcher, c'est naturel. OK pour le shopping si on fait le tour de la ville en 1 heure

2.000 3.000 4.000 5.000
7.500 10.000 12.000 15.000

33

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

A partir de combien d'heures d'activité physique d'intensité moyenne peut-elle être mise en pratique ?

L'excès de sport très intensif nuit gravement à la santé; faut adapter!

5 10 15 20 25 30 35 40

34

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de moins de 18 ans doit effectuer des activités d'intensité soutenue pour améliorer la force musculaire ?

Porter, courir, sauter, grimper, ... effectuer des exercices naturels

0 1 2 3 4 5 6 7

35

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Quelle est la durée maximale d'activité physique continue, que les jeunes ne devraient jamais dépasser en restant en position assise ?

Des breaks de 10' d'activité à l'école ou à la maison: c'est cool !

15 30 45 60 75 90 105 120

36

Que faut-il faire?

« Un champion »

#9

171 kcal a éliminer à raison de 5,8 kcal/min pour un ado de 55 kg qui nage calmement en continu

doit-il nager pour éliminer les calories d'un paquet de chips (30g) ?

2 5 10 20 30 40 50 60

47

Que faut-il faire?

• Quiz « Questions pour un champion »

Question

Qu'est-ce qui permet de perdre des calories, que quel qu'un effort physique d'intensité élevée ?

Essoufflement et *Transpiration*

Cela veut bien dire que bouger (à intensité modérée) est à la portée de tous !

48

Que faut-il faire?

• Synthèse pour les jeunes

➢ Accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (périodes de 10 minutes minimum)

➢ Plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé

➢ L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance

➢ Des activités d'intensité soutenue (renforcement du système musculaire et des os) devraient être incorporées au moins trois fois par semaine

d'après OMS (2010)
39

Que faut-il faire?

• Et à partir de 18 ans ...

➢ Cumuler chaque semaine au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue

➢ Atteindre 300 minutes d'AP modérée par semaine ou pratiquer 150 minutes d'AP d'intensité soutenue

➢ Exercices de renforcement musculaire à pratiquer au moins deux jours par semaine

d'après OMS (2010)
40

Que faut-il faire?

• Retenez ces trois chiffres (un bon début!):

30 minutes par jour

10 minutes à la fois

5 fois par semaine

➢ Faire des efforts musculaires 3 fois/semaine

➢ S'étirer/se relaxer tous les jours (10 minutes)

41

Que faut-il faire?

➢ Une personne éduquée physiquement se reconnaît comme quelqu'un qui est actif physiquement sur une base régulière, qui connaît les implications et les bénéfices de la participation à l'activité physique et donne de la valeur à l'activité physique et sa contribution à un style de vie sain

Style de vie actif = réel enjeu de l'éducation

d'après NASPE (1992)
42

Que faut-il faire?

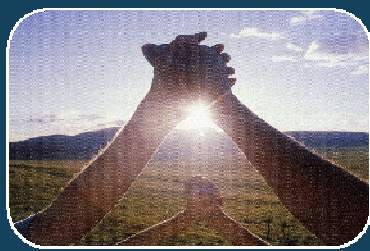
➤ Réduire les périodes de sédentarité



43



En conclusion: tout le monde s'y met !



Merci pour votre participation