


Connaissez-vous l'activité physique?

L'indsé a 20 ans

Service Intervention et Gestion en Activités physiques et sportives (ULg)
Bastogne - Le 29 novembre 2013

Exemples d'activités physiques

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




4

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

Exemples d'activités physiques

- Vos exemples

5



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

Exemples d'activités physiques



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

Impact de l'activité physique

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



10

Gradation de l'activité physique

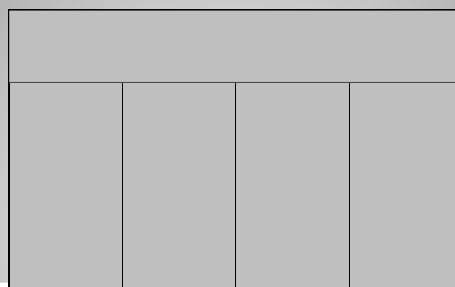
- Comportement sédentaire
 - Temps passé assis/couché entre le lever et le coucher
- Inactivité
 - Sous le seuil de l'activité modérée
- AP-Intensité modérée
 - Une augmentation du rythme cardiaque ou respiratoire (une marche rapide)
- AP-Intensité élevée (AP-IE)
 - Essoufflement, impossible de maintenir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



8

Exemples d'activités physiques

- Vos réponses



11



L'activité physique, à quoi ça sert ?

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



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

Impact de l'activité physique

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




14

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

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

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 #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 #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 #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 #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 #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 »

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 cette limite

On ne triche toujours pas! 

28

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

Quelle est la durée minimum d'activité physique aérobie pour qu'elle puisse améliorer 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 #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 »

Question

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 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 »

Question

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

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 »

Question

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

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 »

Question #4

Quelle est la durée minimale, la durée d'un film, deux épisodes d'une série TV ... ou l'ordi, il faut choisir !

0 30 60 90 120 150 180 210

32

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question

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 »

Question #5

Au minimum, combien de pas doit-il cumuler par jour un jeune de moins de 18 ans ?

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 »

Question

Quelle est la durée maximale de position assise par jour, 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?

« n champion »

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

#9

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

2 5 10 20 30 40 50 60

37

Que faut-il faire?

- De 18 ans à 64 ans
- Cumuler au - 150 min d'activité d'endurance d'int. modérée ou au - 75 minutes d'activité d'endurance d'int. soutenue, ou une combinaison des deux types, chaque semaine
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 min
- Pour davantage de bénéfices, atteindre 300 minutes d'AP modérée par semaine ou pratiquer 150 minutes d'AP d'int. soutenue
- Exercices de renforcement musculaire à pratiquer au moins deux jours/semaine

d'après OMS (2010)
40

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Question

Qu'est-ce qui permet de faire fonctionner l'appareil, que quelqu'un effectue une activité physique d'intensité élevée?

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

Essoufflement et *Transpiration*

38

Que faut-il faire?

- Après 65 ans
- Idem 18 à 64 ans
- Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au - trois jours/semaine
- Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent

d'après OMS (2010)
41

Que faut-il faire?

- Synthèse pour les jeunes (5-17)
- 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?

- 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)

42

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

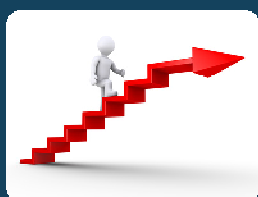
d'après NASPE (1992)
43

Prêts à changer ?

- Déterminez l'étape à laquelle vous vous trouvez:

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 0, vous êtes à l'étape 1 (pré contemplation)
Si la question 1 = 0 et la question 2 = 1, vous êtes à l'étape 2 (contemplation)
Si la question 1 = 1 et la question 3 = 0, vous êtes à l'étape 3 (préparation)
Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 0, vous êtes à l'étape 4 (décision/action)
Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 1, vous êtes à l'étape 5 (entretien)

(d'après ECJM, 2008)



Où en êtes-vous?

DESIGNED TO MOVE

A Physical Activity Action Agenda

<http://designedtomove.org>

En conclusion ...

Prêts à changer ?

- Répondez aux 4 questions suivantes sur une feuille :

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez encrer la réponse (**Oui** ou **Non**) qui correspond à votre situation. Assurez-vous de bien suivre les directives.

L'activité physique et l'exercice comprennent des activités comme la marche rapide, la course à pied, la bicyclette, la natation et toute autre activité pour laquelle l'effort est tout au moins aussi intense que pour ces activités.

- | | Non | Oui |
|--|-----|-----|
| 1. Je suis actuellement physiquement actif | 0 | 1 |
| 2. J'ai l'intention de devenir plus actif physiquement dans les six prochains mois | 0 | 1 |

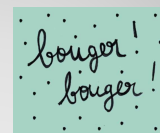
Pour que l'activité physique soit qualifiée de *régulière*, elle doit être pratiquée au *total* pendant 30 minutes ou plus par jour, au moins cinq jours par semaine. Par exemple, vous pouvez faire une promenade d'une durée de 30 minutes ou faire trois promenades d'une durée de 10 minutes chacune pour un total de 30 minutes.

- | | Non | Oui |
|---|-----|-----|
| 3. Je fais actuellement une activité physique <i>régulière</i> | 0 | 1 |
| 4. Je fais de l'activité physique <i>régulière</i> depuis maintenant six mois | 0 | 1 |

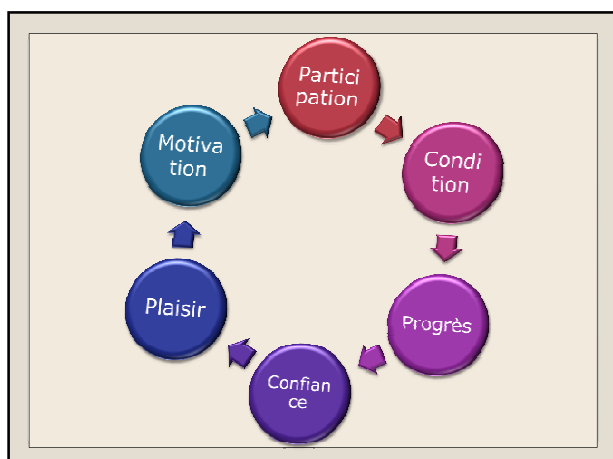
45

(d'après ECJM, 2008)

Un voyage de 1000 km
commence toujours par un
premier pas!



48



Références

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba (2008). Éducation physique et Éducation à la santé 11e année : Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain. Winnipeg (Manitoba) : Couronne du chef du Manitoba.

National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.

Organisation mondiale de la Santé (2010). Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Consulté en octobre 2012 sur le site http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf

Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher W., et al. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.