

Activités physiques, représentations et femmes

Prof. Marc CLOES

Service Intervention et Gestion en Activités physiques et sportives (ULg)

Liège - 'Colloque international Femmes et santé '
Le 31 janvier 2015

Trois questions

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



2

Deux hypothèses

- Le public a des représentations erronées de l'activité physique ?
- Les femmes représentent un public à risque pour la sédentarité



3

Deux objectifs

- Permettre une prise de conscience
- Proposer des pistes d'action

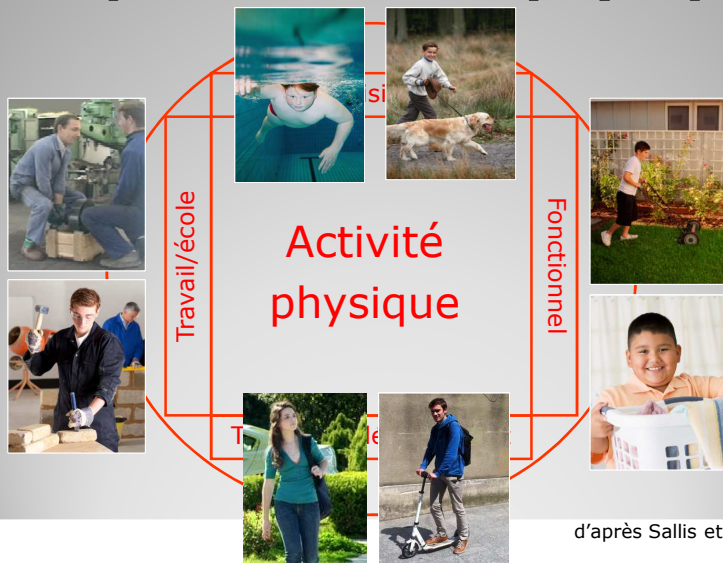


4



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

Exemples d'activités physiques



Définition de l'activité physique

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



OMS (2010)

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

9

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



10



L'activité physique, à quoi ça sert ?

Impact de l'activité physique

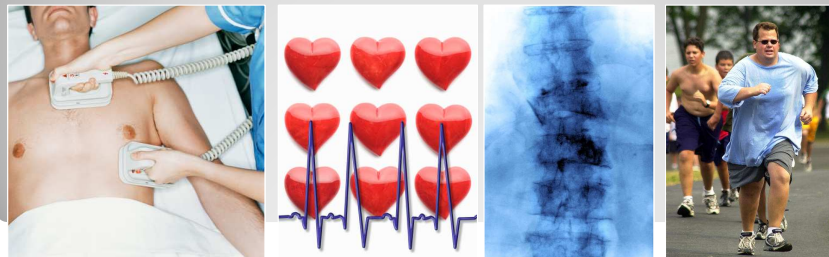
- Cinq catégories
 - ❖ Modifications du corps
 - Système cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
 - Système respiratoire (ventilation)
 - Système musculaire (force, souplesse)



14

Impact de l'activité physique

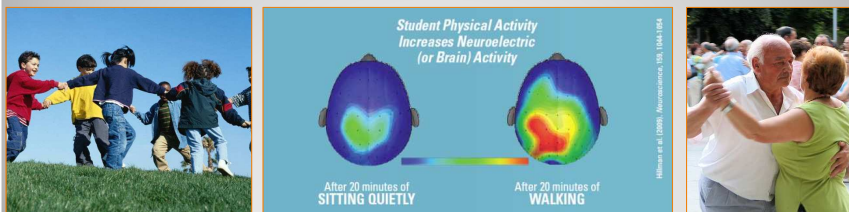
- Cinq catégories
 - ❖ Santé (physique et mentale) et maladie
 - Taux de mortalité
 - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
 - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
 - Santé mentale



15

Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
 - ❖ Modification des fonctions cognitives
 - Activation cérébrale
 - Fonctions exécutives dans l'apprentissage
 - Performance scolaire



16

Impact de l'activité physique

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



17

Impact de l'activité physique

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




18



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

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)

42

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)

43

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 moins 3 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)

44

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 2 fois/semaine
- S'étirer/se relaxer tous les jours (10 minutes)

45

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)

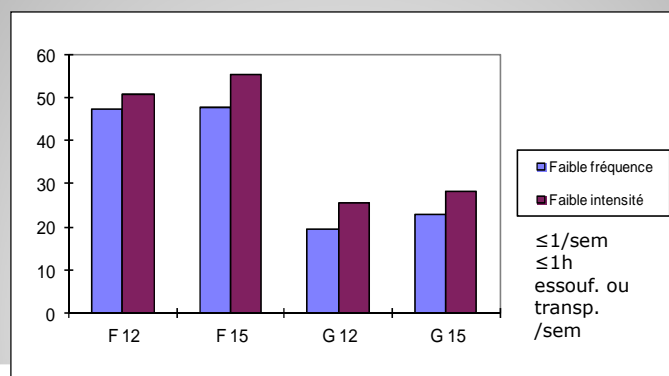
46



Et les filles ???

Problèmes particuliers des filles?

- Constat général
 - Population à risque pour la sédentarisation



Ledent et al. (1997)

48

Problèmes particuliers des filles?

• Constat général

- Population à risque pour la sédentarisation
 - 52 PE secondary school level classes (1997-1998)
 - 26 girls' classes: 76 students « + » and 70 students « - »
 - 26 boys' classes: 68 students « + » and 63 students « - »

Proportions of students involved in sport according to gender and skill level (%)

	Girls « + »	Girls « - »	Boys « + »	Boys « - »
Competition	28.8	13.3	47.5	24.6
Leisure	31.5	41.5	25.4	31.1
Both	23.3	9.2	20.3	9.8
No sport	16.4	35.4	6.8	34.4

Piéron et al. (2000)

49

Problèmes particuliers des filles?

• Constat général

- Population à risque pour la sédentarisation
 - 52 PE secondary school level classes (1997-1998)
 - 26 girls' classes: 76 students « + » and 70 students « - »
 - 26 boys' classes: 68 students « + » and 63 students « - »

Frequency of sport activity according to gender and skill level (%)

	Girls « + »	Girls « - »	Boys « + »	Boys « - »
1 time/week	6.7	30.0	5	17.9
2-3 times/week	48.3	45.0	34.6	48.7
4-6 times/week	31.7	22.5	48.1	25.6
Every day	13.3	2.5	11.5	7.7

Piéron et al. (2000)

50

Problèmes particuliers des filles?

- Constat général
 - Population à risque pour la sédentarisation

	Girls		Boys	
Doing sport	62.7%	+3.1%	78.2%	+4.1%
Drop out	20.2%	0%	13.8%	0%
Never done	17.1%	-3.1%	8.0%	-4.1%

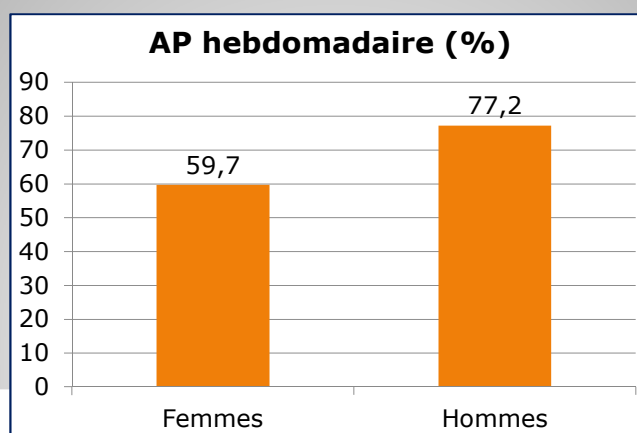
	6-9y/o		10-12y/o		13-15y/o		16-18y/o	
Doing sport	62.4%	-2.6%	82.9%	+14.1%	74.2%	+1.7%	61.7%	-1.1%
Drop out	11.8%	+4.4%	10.6%	-6.1%	19.3%	+0.5%	26.6%	+4.1%
Never done	25.8%	-1.8%	6.4%	-8.1%	6.5%	-2.2%	11.7%	-3.0%

Bodson & Zintz (2007): 2.355 élèves en 1991; 1.954 en 2006

51

Problèmes particuliers des filles?

- Constat général
 - Population à risque pour la sédentarisation



Gisle et al. (2002)

52

Problèmes particuliers des filles?

◆ Raisons

- Attitude négative
- Barrières



53

Problèmes particuliers des filles?

- Attitude négative → faible intérêt pour l'effort physique
 - Aspect culturel
 - Activité = sport
 - Le sport, c'est viril → garçons (de Coubertin!)
 - Pas question de montrer son corps (tenues légères?)
 - Approbation, affection, respect de la part des personnes qui comptent
 - Le père qui va voir son fils au foot mais pas sa fille à la danse
 - Moqueries/comportements machistes (pleurer)
 - Attention plus marquée pour les performances masculines (records +++)

54

Problèmes particuliers des filles?

- **Attitude négative → faible intérêt pour l'effort physique**
 - Problème d'estime de soi, perception de sa propre valeur
 - Nature féminine moins compétitive (ego/tâche)
 - Prépondérance d'aspects esthétiques (société)
 - Niveau de compétence/performance (modification hormonales à partir de la puberté → % de graisse conduisant à des répercussions négatives sur aptitudes et apparence)
 - Représentations et croyances
 - Sportives ne sont pas élégantes
 - Transformation du corps
 - Homosexualité

55

Problèmes particuliers des filles?

- ◆ **Barrières**
 - Discrimination
 - Sexisme
 - Manque d'activités spécifiques
 - Manque de modèles (mères peu sportives + athlètes)
 - Manques d'opportunités de développement
 - Education parentale déficiente
 - Effet œdipien de la prédiction

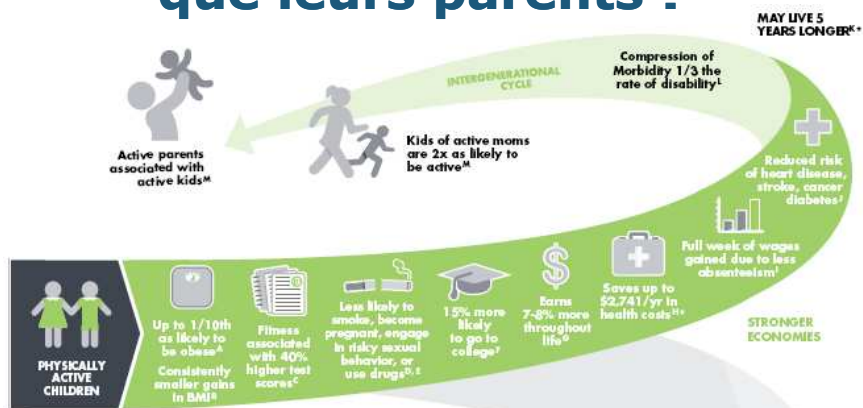
ACAFS (2004)
Rowland (1999)

56

Pour se convaincre d'agir ...



Les enfants d'aujourd'hui risquent de vivre moins vieux que leurs parents !

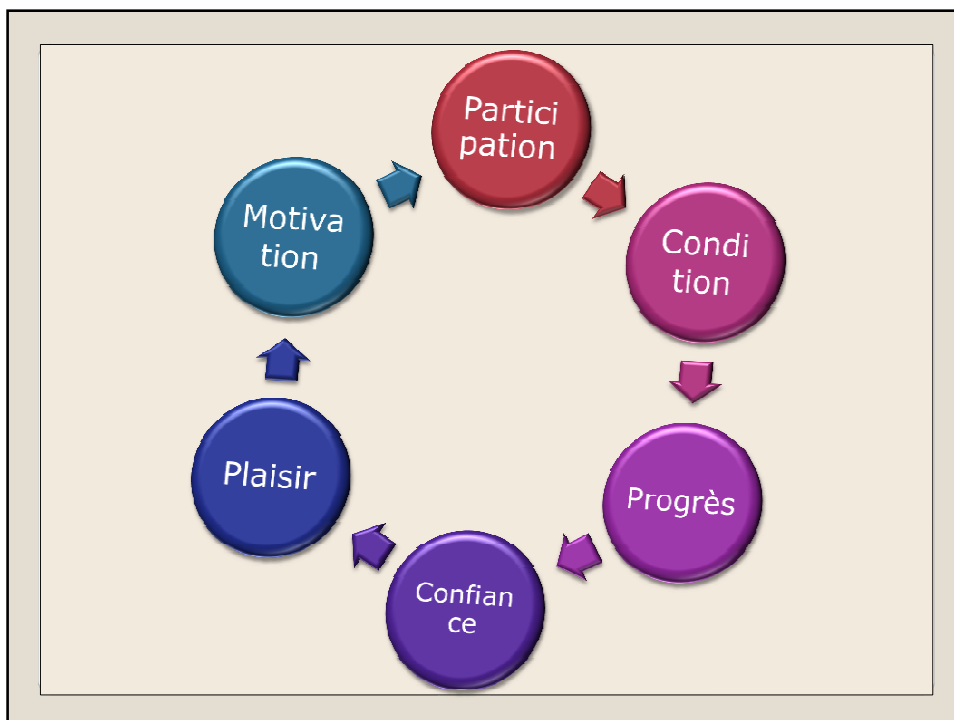


En conclusion ... tout le monde doit s'y mettre!

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

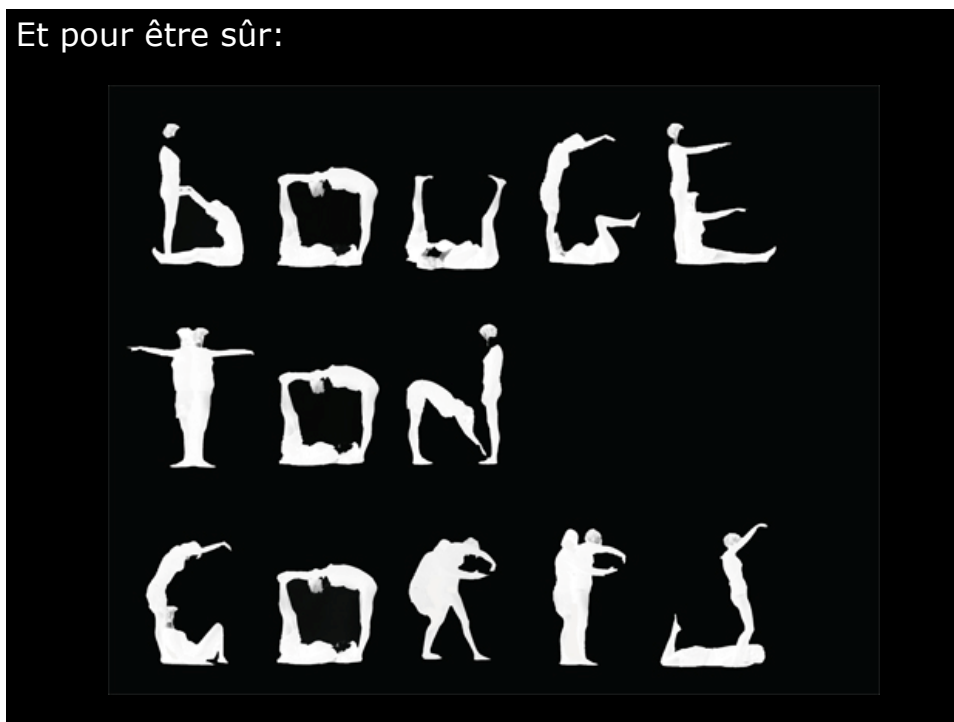


59





Et pour être sûr:





Références

- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (2004). Inciter les filles et les jeunes femmes à être plus actives ! En mouvement ! Consulté le 10/10/08 sur Internet : <http://www.caaws.ca/e/resources/pdfs/rec2004.pdf>
- Bodson, D. & Zintz, T. (2007). Rapport sur les pratiques sportives des jeunes de 6 à 18 ans en Communauté française (2006-2007). Convention de recherche commanditée par le Ministre des Sports. Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain.
- 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.
- Gisle L, Buziarsist J, Van der Heyden J, Demarest S, Miermans PJ, Sartor F, Van Oyen H, Tafforeau J. (2002). Enquête de Santé par Interview, Belgique, 2001. IPH/EPI REPORTS N° 2002 - 22. Bruxelles : Institut Scientifique de Santé Publique, Service d'Épidémiologie. <http://www.iph.fgov.be/epidemio/epifr/crospfr/hisfr/his04fr/his31fr.pdf> - 2004 <http://www.iph.fgov.be/epidemio/epifr/crospfr/hisfr/his01fr/his21fr.pdf> - 2001
- Ledent, M, Cloes, M., Telama, R., Almond, L., Diniz, J., & Piéron, M. (1997). Participation des jeunes Européens aux activités physiques et sportives. *Sport*, 61-71.

- 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
- Piéron, M., Ledent, M., Delfosse, C., & Cloes, M. (2000). Participation d'élèves de l'enseignement secondaire à des activités sportives extrascolaires. Comparaison selon leur niveau d'habileté. *Revue de l'Éducation Physique*, 40, 2, 61-72.
- Rowland, TW. (1999). Adolescence: A "Risk Factor" for Physical Inactivity. *PCPFS Research Digests*, Septembre. Consulté le 25/10/08 sur Internet: http://www.fitness.gov/publications/digests/digest_jun1999.html
- 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.