



Promouvoir l'activité physique du jeune enfant, à domicile, à l'école, dans les loisirs

Pr Boris Jidovtseff¹ – Pr Marc Cloes²

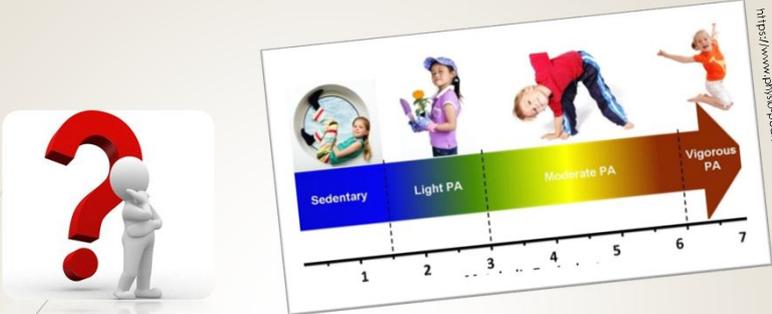
^{1,2} Université de Liège, Département des Sciences de la Motricité
¹ Unité de recherche Enfances; ² Unité de recherche Santé Société

CEREKI
Université de Liège

1

14 octobre 2017, Charleroi
DE L'ASSIETTE À LA PLAINE DE JEUX
 Pour une prévention précoce de l'excès de poids de l'enfant

ONE OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE



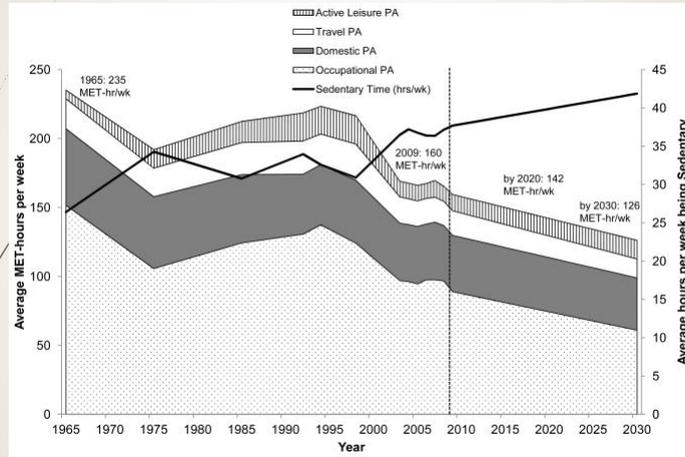
2

Pourquoi est-il important d'être physiquement actif durant l'enfance ?

https://www.physio-pedia.com/Physical_inactivity/

5

Diminution de l'AP

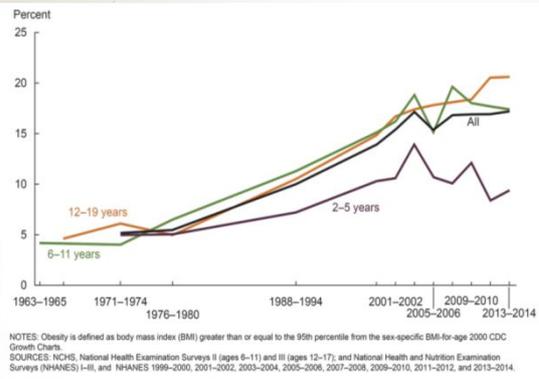


U.S. adults MET-hours per week of all physical activity, and hours/week of time in sedentary behavior: measured for 1965–2009, forecasted for 2010–2030. (Ng & Popkin, 2012)

6

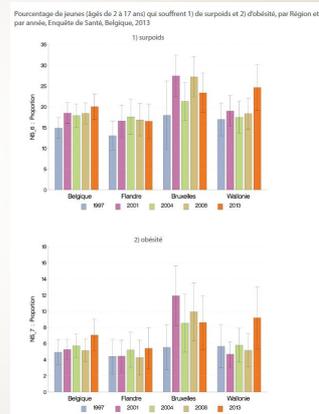
Prévalence de l'obésité chez l'enfant

USA



(Fryard et al, 2016)

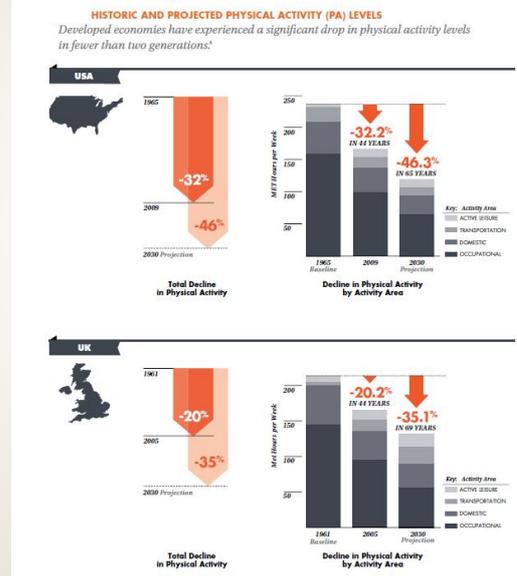
Belgique



(Drieskens, S. 2014)

7

Des prévisions alarmantes...



8

Quelles sont les recommandations ?
 Sont-elles respectées en Belgique ?

9

Recommandations ANSES, France (2016)

0-2	3-5	6-11	12-17	18-65	+65
<p>AP</p> <p>Au moins 3h/j ou 15'/h de veille AP variée s'appuyant sur les habiletés motrices de base</p>					
<p>AP</p> <p>60' APIME/j tous les jours dont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • au moins 3x20' d'AP intensité élevée (jours non consécutifs) • au moins 3x20' d'AP basée sur le renforcement musculaire. (jours non consécutifs). <p>Activités pouvant être distribuées en périodes d'au moins 5'</p> <p>13000 à 15000 pas chez les ♂ 11000 à 12000 pas chez les ♀</p> <p>Activités sollicitant tous les systèmes, la souplesse, les aptitudes sociales et cognitives</p>					
<p>AP</p> <p>60' APIME/j tous les jours dont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • au moins 3x20' d'AP intensité élevée (jours non consécutifs) • au moins 3x20' d'AP basée sur le travail musculo-squelettique (jours non consécutifs) <p>Activités variées sollicitant tous les systèmes, la souplesse, les aptitudes sociales et cognitives</p> <p>10000 à 11700 pas/jour</p>					
<p>AP</p> <p>AP développant l'aptitude cardio-respiratoire</p> <p>30' APIME/j au min 5 j, si possible tous les jours</p> <p>45' à 60' apportent des bénéfices supplémentaires</p> <p>Possible de fractionner en périodes de 10' au moins</p> <p>3 à 4 périodes d'APIE de 5 à 10'/j</p> <p>7100 à 11000 pas/j à 100 pas/min</p> <p>Renforcement musculaire</p> <p>Activités de la vie quotidienne ou séances dédiées</p> <p>Séances dédiées 1 à 2 j/sem (jours non consécutifs)</p> <p>Souplesse</p> <p>Au min 2 à 3x/sem</p>					
<p>AP</p> <p>Aptitudes cardio-respiratoires</p> <p>30' APIM/j au min 5x/sem</p> <p>15' APIE/j au min 5x/sem</p> <p>Combinaison (1'APIE=2'APIM)</p> <p>7000 à 10000 pas/j</p> <p>Renforcement musculaire</p> <p>2j/sem ou + (jours non consécutifs)</p> <p>Equilibre</p> <p>2j/sem ou + (jours non consécutifs)</p> <p>Souplesse</p> <p>2j/sem ou +, au moins 10'</p>					
<p>Sédentarité</p> <p>Limiter les périodes de sédentarité</p> <p>Eviter l'exposition aux écrans</p>					
<p>Sédentarité</p> <p>Temps devant un écran limité à 60'/j</p>					
<p>Sédentarité</p> <p>Limiter les périodes de sédentarité</p> <p>Moins de 2 heures consécutives en position assise</p> <p>Temps devant un écran limité à 2h/j</p> <p>Effectuer 5 à 10' d'AP après 60 à 120' de sédentarité</p> <p>Eviter toute succession de jours avec moins de 7000 pas</p>					
<p>Sédentarité</p> <p>Limiter les périodes de sédentarité</p> <p>Limiter à maximum 2 heures consécutives en position assise</p> <p>Réaliser 5 à 10' d'AP après une période de 120' de sédentarité</p> <p>Eviter toute succession de jours avec moins de 7000 pas</p>					
<p>Sédentarité</p> <p>Réduire le plus possible les périodes de sédentarité</p> <p>Interrompre les périodes de sédentarité après 90 à 120'</p> <p>Effectuer 3 à 5' d'AP (marche + mobilisation musculaire)</p>					
<p>Sédentarité</p> <p>Limiter le temps de sédentarité</p> <p>Fractionner les activités sédentaires</p>					

ANSES (2016). Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Maisons-Alfort, France: ANSES. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

10

Recommandations

- Enfants > 5 ans :
 - 180min/jour AP faible/modérée/soutenue (Australie, Canada, Flandre, ...)
 - <2 ans : éviter les écrans ; 3-5 ans Max 1h/jour

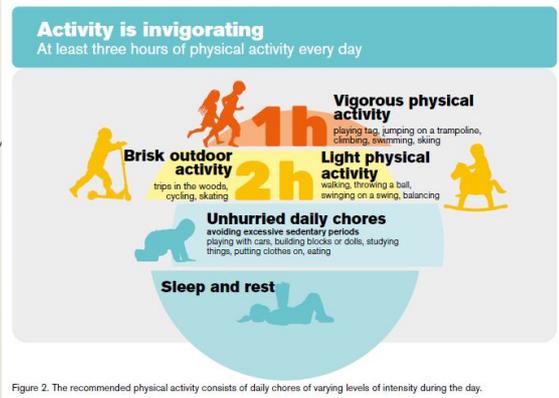


Figure 2. The recommended physical activity consists of daily chores of varying levels of intensity during the day.

(Finnish Ministry of Education and Culture 2016)

11

Recommandations (OMS, 2010)



- Enfants 5 à 17 ans :
 - 60min/jour AP modérée à soutenue
 - Essentiellement endurance
 - Activités intense (renforce muscles + squelette) : 3fois/sem
 - <2H écran /jour

+ compétences motrices !!!

12

Pourquoi un enfant doit-il être actif ?

Importance des compétences motrices

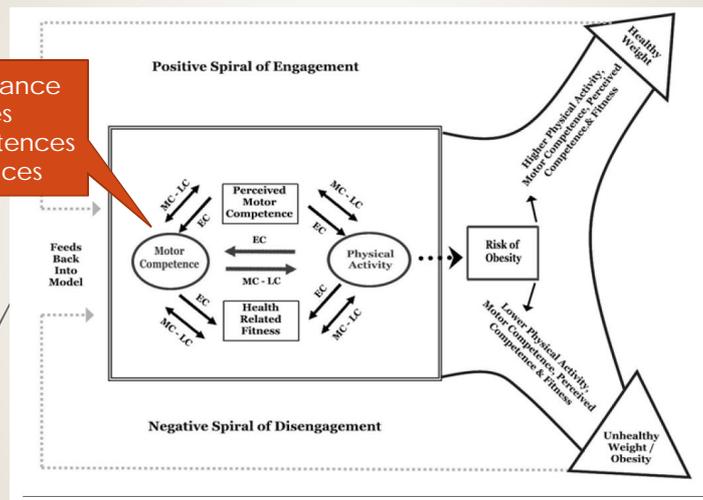


Figure 1 — Developmental mechanisms influencing physical activity trajectories of children.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.

La littératie physique

Habiletés motrices + confiance + envie de bouger + connaissances = développement d'un style de vie actif à long terme

What is Physical Literacy?

PHYSICAL SKILLS	CONFIDENCE & MOTIVATION
KNOWLEDGE & UNDERSTANDING	LOTS OF OPPORTUNITIES

WHAT IS PHYSICAL LITERACY?

Physical literacy is when kids have developed the skills and confidence to be physically active for life.

WATCH A SHORT VIDEO

Physical literacy begins when parents encourage movement in infancy... develops throughout life... and can be a gift that is shared between generations.

THE BENEFITS OF BEING PHYSICALLY ACTIVE*

- Higher annual earnings (18%)
- Reduced risk of heart disease, stroke, cancer, and diabetes
- Higher test scores (40%)
- Increased self-esteem and happiness

*Adapted from Institute of Medicine (IOM) - Play for Life: A Pathway to Get Every Kid to the Game

Physical skill + Confidence + Motivation + Lots of Opportunities = Physical Literacy

14 Intérêt d'une approche intégrée

15

Recommandations



Finlande



OMS



Canada

16

En Belgique

BULLETIN 2016 DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS BELGES

Tableau 1. Notes attribuées aux indicateurs de l'activité physique utilisés dans le bulletin 2016 Active Healthy Kids Belgium sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes

Indicateur	Notes
Activité physique globale	F+
Participation à des sports organisés	C-
Jeu actif	C+
Transport actif	C-
Comportements sédentaires	D-
Comportements alimentaires	INC
Statut pondéral	D
Famille et pairs	INC
Ecole	B-
Communauté et environnement construit	INC
Stratégies et engagements politiques	C+

Remarque: La note de chaque indicateur repose sur le pourcentage d'enfants et de jeunes qui atteignent un seuil défini: A pour 81% à 100%; B pour 61% à 80%; C pour 41% à 60%; D pour 21% à 40%; F pour 0% à 20%; INC pour des données incomplètes.

(Wijtzes et al, 2016)



Activité physique

- de 3 à 5 ans : 96% des enfants rencontrent les recommandations
- de 6 à 9 ans : **48% (61% ↓ et 34% ↓)**
- de 10 à 17 ans : **29% (43% ↓ et 15% ↓)**

Sédentarité

- De 3 à 5 ans : 6h/jour
- De 14 à 17 ans : 9h/jour

Temps d'écran

- 3 à 9 ans : 1,2h/jour en sem et 2,5h/jour le WE
- 10 à 17 ans : 2,8h/jour en sem et 4,7h/jour le WE

(Bel et al, 2015)

Il est INDISPENSABLE de promouvoir l'AP chez les jeunes enfants en Belgique !!!



17

Quels facteurs influencent l'activité physique ?

18

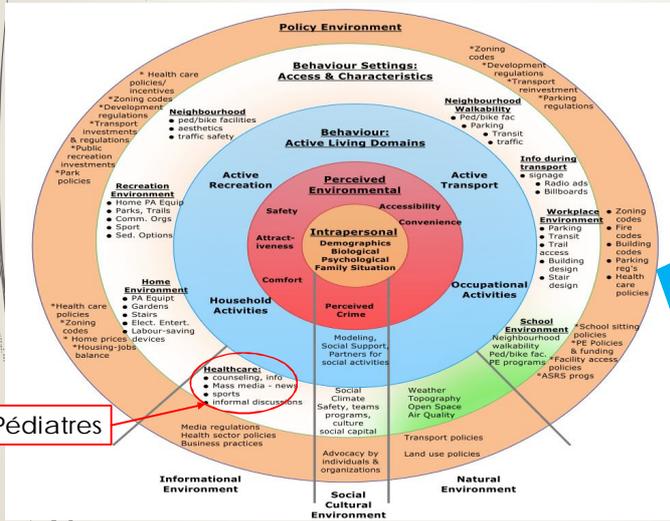
Facteurs influençant l'AP

► Modèle socio-écologique de Booth et al. (2001)

19

Facteurs influençant l'AP

Modèle socio-écologique de Sallis et al. (2006)



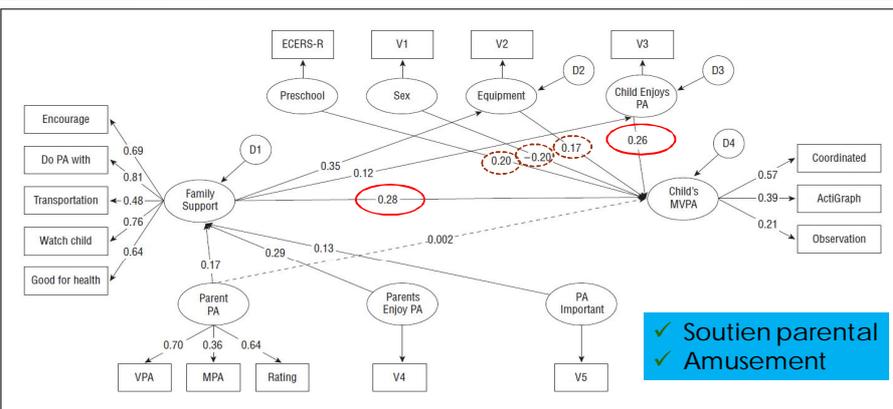
Pédiatres

INDISPENSABLE d'avoir une vue globale et coordonnée

Responsabilité pouvoirs publics (politique fédérale, communautaire, communale)

20

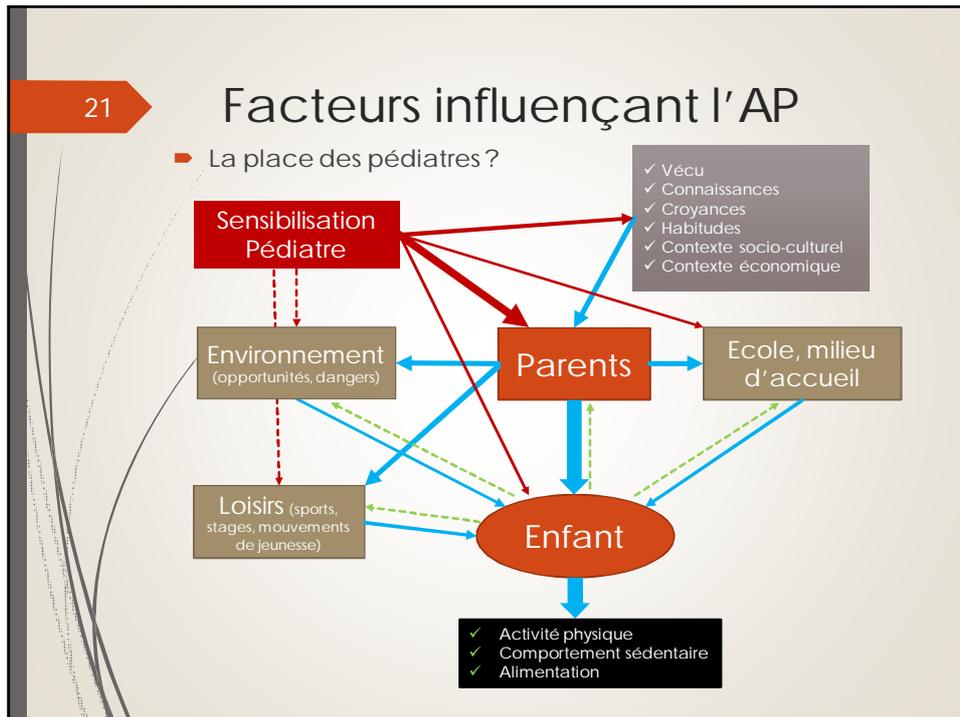
Facteurs influençant l'AP



Soutien parental
Amusement

Model illustrating the relationship among child's MVPA and family influences, adjusting for sex, preschool quality, and home equipment using structural equation modeling with standardized regression coefficients (β). D1 through D4 represent disturbance terms for the latent variables. Solid lines represent significant relationships and dashed lines represent nonsignificant relationships. V1 through V5 are single indicators for latent variables. The root mean square error of approximation of the model was 0.053 (95% confidence interval, 0.043-0.063); comparative fit index=0.90; $\chi^2_{df=211,9}$; $P < .001$. ActiGraph refers to ActiGraph accelerometers (Model 7164; ActiGraph LLC, Pensacola, Florida). ECERS-R indicates Early Childhood Environment Rating Scale-Revised Edition; MPA, moderate physical activity; MVPA, moderate to vigorous physical activity; PA, physical activity; VPA, vigorous physical activity.

(Dowda, et al., 2011).



23

L'influence des parents

Support parental :

- ✓ Faire l'activité avec l'enfant
- ✓ Transporter l'enfant aux activités
- ✓ Regarder l'enfant faire l'activité
- ✓ Faire savoir à l'enfant que l'AP est bonne pour sa santé

Evidence scientifique

Parental influences	Positive	Negative	No association	
(1) Parents encourage/support PA	20, 21, 23, 24, 26, 30, 32, 45		25, 27, 28	+++
(2) Parental rules				
Restricting rough games inside	24			
TV viewing rules	47, 48	45		
(3) Parent preference (child do the same activities as older siblings)		24		
Parent role modelling (parents' PA)	19, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 47		22, 28	
Parent perception				
(1) Parent perception of importance of child PA	23		32	
(2) Parent perceptions of children's physical competence	26, 28			
Parental self-efficacy in PA	46			
Parenting style			30	
Dimensions of parenting style (warmth)	30			

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

24

L'influence des parents

Evidence scientifique

TABLE 5: Papers reporting an association between parental influences and children's PA.

Parental influences	Association with children's physical activity			
	Positive	Negative	No association	
Parenting practices				
(1) Parents encourage/support PA	20, 21, 23, 24, 26, 30, 32, 45		25, 27, 28	
(2) Parental rules				
Restricting rough games inside	24			
TV viewing rules	47, 48	45		
Parent preference (child do the same activities as older siblings)		24		
Parent role modelling (parents' PA)	19, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 47		22, 28	+++
Parent perception				
(1) Parent perception of importance of child PA	23		32	
(2) Parent perceptions of children's physical competence	26, 28			
Parental self-efficacy in PA	46			
Parenting style			30	
Dimensions of parenting style (warmth)	30			

Modèle parental :

- ✓ AP des parents

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

25

L'influence des parents

Evidence
scientifique

TABLE 5: Papers reporting an association between parental influences and children's PA.

Parental influences	Association with children's physical activity		
	Positive	Negative	No association
<i>Parenting practices</i>			
(1) Parents encourage/support PA	20, 21, 23, 24, 26, 30, 32, 45		25, 27, 28
(2) Parental rules			
Restricting rough games inside	24		
TV viewing rules	47, 48	45	
(3) Parent preference (child do the same activities as older siblings)		24	
Parental self-efficacy in PA	46		
<i>Parenting style</i>			
Dimensions of parenting style (warmth)	30		30

Perception parentale :

- ✓ Perception de compétence physique de l'enfant (++)
- ✓ Perception de l'importance de l'AP pour l'enfant (+)

22, 28

+ / ++

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

26

L'influence des parents

Evidence
scientifique

TABLE 5: Papers reporting an association between parental influences and children's PA.

Parental influences	Association with children's physical activity		
	Positive	Negative	No association
<i>Parenting practices</i>			
(1) Parents encourage/support PA	20, 21, 23, 24, 26, 30, 32, 45		25, 27, 28
(2) Parental rules			
Restricting rough games inside	24		
TV viewing rules	47, 48	45	
(3) Parent preference (child do the same activities as older siblings)		24	
Parent role modelling (parents' PA)	19, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 47		22, 28
Parental self-efficacy in PA	46		32
<i>Parenting style</i>			
Dimensions of parenting style (warmth)	30		30

Efficacité parentale :

- ✓ Sentiment d'auto-efficacité parentale

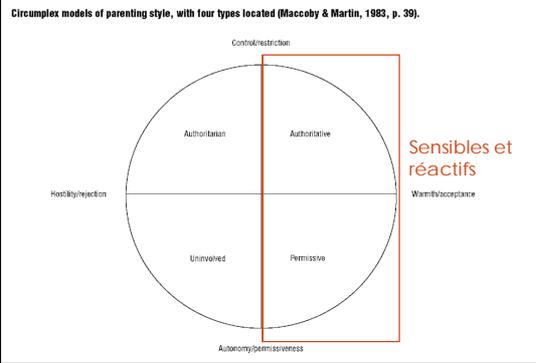
+

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

27

L'influence des parents

Evidence scientifique



TABLE

Parental influences

Parenting practices

(1) Parents encourage/support

(2) Parental rules

Restricting rough games inside

TV viewing rules

(3) Parent preference (child do the same activities as)

Parent role modelling (parents')

Parent perception

(1) Parent perception of impor

Style parental:

✓ Parents sensibles/réactifs

Dimensions of parenting style (warmth)

26, 28

46

30

+

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

28

L'influence des parents

Evidence scientifique

Comportement parental :

- ✓ Limitation du temps d'écran (++)
- ✓ Regarder la TV avec l'enfant (-)
- ✓ Manger devant la TV (-)

	Association with children's screen time			
	Positive	Negative	No association	
TV time rules	45	33, 34, 35, 48	38, 43	++
TV program rules	48	43		
(2) Coviewing TV with child	35, 48			-
(3) Monitoring child screen time			45	
(4) Meals with TV on	34, 43			-
(5) Stimulation to be active		45		
Parent role modelling (Parent screen time)	33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 44			
Parent perception				
(1) Perception that children spend too much screen time	33, 38			
(2) Parent perception TV helps	37, 43			
(3) Parent perception TV hurts		48	43	
Parental self-efficacy in reducing child screen time		36, 37, 38, 46		
Parenting style (authoritative)		41		

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

29

L'influence des parents

Evidence scientifique

TABLE 6: Papers reporting an association between parental influences and children's screen time.

Parent influences	Association with children's screen time		
	Positive	Negative	No association
<i>Parenting practices</i>			
(1) Setting TV rules		47	
TV time rules	45	33, 34, 35, 48	38, 43
TV program rules	48	43	
(2) Co-viewing TV with child	35, 48		
<i>Parent role modelling (Parent screen time)</i>			
	33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 44		+++
<i>Parent perception</i>			
(1) Perception that children spend too much screen time	33, 38		
(2) Parent perception TV helps	37, 43		
(3) Parent perception TV hurts		48	43
<i>Parental self-efficacy in reducing child screen time</i>			
		36, 37, 38, 46	++
		41	

Modèle parental :

✓ Le temps d'écran des parents influence le temps d'écran des enfants

Efficacité parentale :

✓ Sentiment d'auto-efficacité parentale

Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015.

30

L'influence des parents

TABLE 5. Comparison of variables consistently associated with child and adolescent physical activity.

Category of Variable	Child Results	Adolescent Results
Demographic, biological No. of variables ≥ 3 comparisons Variables consistently related to PA	7 Sex (male) ++ Parent overweight +	5 Sex (male) ++ Ethnicity (white) ++ Age --
Psychological, cognitive, emotional No. of variables ≥ 3 comparisons Variables consistently related to PA	12 PA preference + Intention + Barriers -	17 Achievement orient. ++ Intention ++ Perceived physical competence + Depression -
Behavioral attributes and skills No. of variables ≥ 3 comparisons Variables consistently related to PA	6 Previous PA + Healthy diet +	13 Previous PA ++ Community sports ++ Sensation seeking + Sedentary after school - Sedentary on weekends -
Social and cultural No. of variables ≥ 3 comparisons Variables consistently related to PA	9 None	10 Parent support ++ Support from significant others ++ Sibling PA ++ Direct help from parents +
Physical environment No. of variables ≥ 3 comparisons Variables consistently related to PA	6 Program/facility access + Time outdoors +	3 Opportunities to exercise +

PA, physical activity; +, ++, positive association; -, --, negative association.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & science in sports & exercise*, 32(5), 963-975.

31

L'influence des parents



Plaines de jeux



Nature



Animaux

- Intérêt des **activités extérieures** sur la santé des enfants
 - ↑↑ niveau d'AP (Burdette, 2004 ; Cleland et al, 2008 ; McCurdy et al, 2010)
 - ↓↓ prévalence de l'obésité (Cleland et al, 2008)
 - ↑↑ attention/concentration (TDAH) (Taylor et al, 2001 ; Kuo&Taylor 2004)
 - ↑↑ sentiment de bien-être des enfants (McCurdy et al, 2010)
 - ↓↓ asthme (activité extérieure dans la nature) (Lovasi et al, 2008)
 - ↓↓ myopie (Rose et al, 2008)
 - ↑↑ développement de l'enfant (Fjortoft, 2001)
 - ↓↓ stress (?) (McCurdy et al, 2010)
- Nourrir l'amour de la nature chez l'enfant lui donnera envie de la protéger et contribuera au développement d'un style de vie actif à long terme



Aménagements sportifs



Aménagements sportifs

32

L'influence des parents

- Intérêt des **activités extérieures** sur la santé des enfants

Exemples d'aménagements stimulants pour les enfants



Donjon de Montuy, Comblain-au-Pont



Parcours Hebert, Esneux



Parc Chlorophylle



Projet futur du CEReKi au Sart Tilman (Liege)





33

Influence de l'école sur l'AP des enfants

34

Activité physique à l'école

- De nombreuses opportunités d'être actif à l'école



(Inspiré de Snyers et al, 2014)

35

Activité physique à l'école

- De nombreuses opportunités d'être actif à l'école

Un cours d'Education Physique efficace

Percentage of positive, negative, and non-significant effects.

Variable	Positive	Negative	No effect
BMI (75) ^a	28.0%	2.7%	69.3%
Motor Performance (66) ^a	69.7%	—	30.3%
Physical Activity (74) ^a	56.8%	6.8%	36.4%
Knowledge (16) ^a	87.5%	—	12.5%
Self-concept (20) ^a	30.0%	—	70.0%
Attitudes (16) ^a	43.8%	12.5%	43.7%

^a Number of interventions examining this variable.

Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 13(2), 186-196. (Inspiré de Snyers et al, 2014)

36

Activité physique à l'école

- De nombreuses opportunités d'être actif à l'école

Aménager l'espace pour favoriser l'AP

Ose le Vert
RECRÉE TA COUR

<http://www.oselevert.be/>

37

Activité physique à l'école

De nombreuses opportunités d'être actif à l'école

The diagram illustrates the components of physical activity in schools. At the center is a red circle labeled 'Activité physique à l'école'. Six arrows point outwards to surrounding circles: 'Cours d'éducation physique' (top), 'Interdisciplinarité' (top-left), 'Déplacement actifs' (bottom-left), 'Activités extrascolaires' (bottom), 'Récréations & garderies' (top-right), and 'Pauses d'activité physique scolaires' (bottom-right). A blue arrow points from the 'Pauses d'activité physique scolaires' circle to an inset image of a child performing a movement break. The inset image has the text 'Movement Breaks for focus & attention' and a small URL 'THEWORLDTRAVEL.COM'.

38

Activité physique à l'école

De nombreuses opportunités d'être actif à l'école

This diagram is similar to the one on slide 37, but includes two additional inset images. On the left, an image of a school race is labeled 'Compétitions scolaires'. On the right, an image of children playing soccer is labeled 'Activités facultatives organisées à midi ou après l'école'. A blue arrow points from the 'Activités extrascolaires' circle to these two images. At the bottom right, there is a note: '(Inspiré de Snyers et al, 2014)'.

39

Activité physique à l'école

De nombreuses opportunités d'être actif à l'école

Interdisciplinarité

Déplacement actifs

(Inspiré de Snyers et al, 2014)

40

Activité physique à l'école

De nombreuses opportunités d'être actif à l'école

Interdisciplinarité

Cours d'éducation physique

Activité physique à l'école

CO + géographie

Exercice + anatomie

Découverte nature

Journal of Physical Activity and Health, 2008, 5, 89-103
© 2008 Human Kinetics, Inc.

Feasibility and Efficacy of a "Move and Learn" Physical Activity Curriculum in Preschool Children
Stewart G. Trost, Bronwyn Fees, and David Dzewaltowski

Background: This study evaluated the effect of a "move and learn" curriculum on physical activity (PA) in 3- to 5-year-olds attending a half-day preschool program.

Methods: The study was conducted in a preschool program in a rural area of the United States. The study included 100 children (50 in the intervention group and 50 in the control group) who were randomly assigned to either the intervention or control group. The intervention group received a 10-week "move and learn" curriculum that integrated physical activity with academic learning. The control group received a traditional curriculum. Physical activity was measured using accelerometers.

Results: Children in the intervention group spent significantly more time in moderate to vigorous physical activity (MVPA) during the 10-week period compared to children in the control group. There were no significant differences in academic achievement between the two groups.

Conclusions: The "move and learn" curriculum is a feasible and effective way to increase physical activity in preschool children without compromising academic learning.

Keywords: preschool children, physical activity, curriculum, academic learning.

Programme interdisciplinaire ciblant l'alimentation, la sédentarité et l'activité physique durant les cours de Math, de Sciences, Langue et Sociologie

(Inspiré de Snyers et al, 2014)

41

Activité physique à l'école

- De nombreuses opportunités d'être actif à l'école



42

Influence du milieu d'accueil sur l'AP des enfants

43

Activité physique à la crèche

Des besoins différents en fonction de l'âge

Petits
(0 à 1 an)



Stimulation des sens => manipulations primaires

Début locomotion => tapis durs, vêtements adaptés, mousses

Respecter le rythme de développement

Moyens
(1 à 2 ans)



Stimulation des sens => manipulation + complexe, manipulation d'outils,...

Locomotion + stade de l'exploration => découverte motricité fondamentale

Premières activités encadrées

Grands
(2 à 3 ans)



Affirmation et diversification de la motricité fondamentale => offrir un grand nombre d'expériences motrices

Activités encadrées

Autonomie

44

Activité physique à la crèche

Facteurs influençant l'activité physique



- 😊 Espace disponible (intérieur et extérieur) (Gubbels et al, 2012)
- 😊 Opportunités d'activités et d'équipement (jeux de sauts, marquages au sol, ...) (Gubbels et al, 2012)
- 😊 Incitation à l'AP par les puéricultrices (Gubbels et al, 2011)
- 😊 Incitation au jeu par les pairs (Gubbels et al, 2011)
- 😊 Activités extérieures (Gubbels et al, 2012)



- ☹ Nombre d'enfants/groupe: (Gubbels et al, 2011; Cardon et al, 2008)
- ☹ Certains équipements : toboggan, bac à sable, balançoire... (Gubbels et al, 2012)
- ☹ Jeux sur roue si peu d'espace (Gubbels et al, 2012)

=> Formation et sensibilisation des professionnels à l'AP !!!



45

Influence des loisirs sur l'AP des enfants

46

Activité physique dans les loisirs

Différents contextes

Clubs sportifs / académies



Mouvements de jeunesse

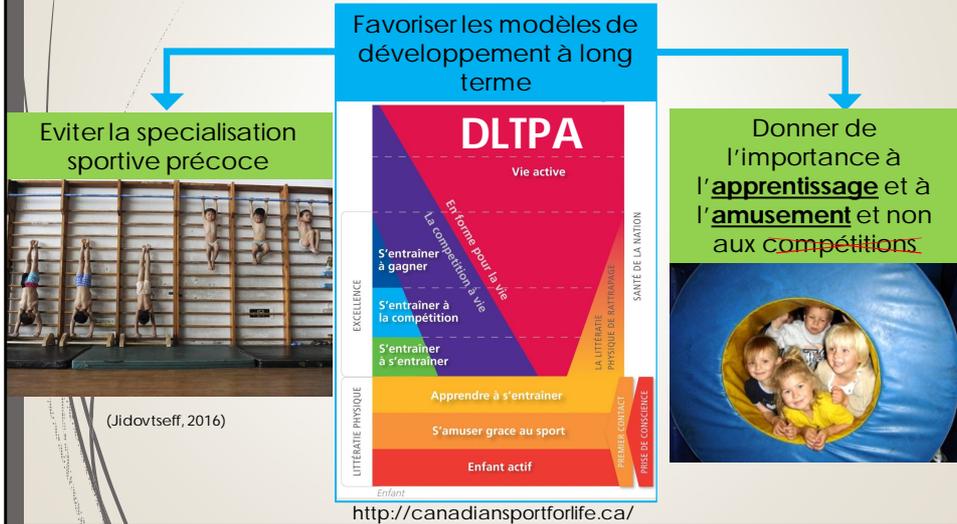


Stages et événement sportifs



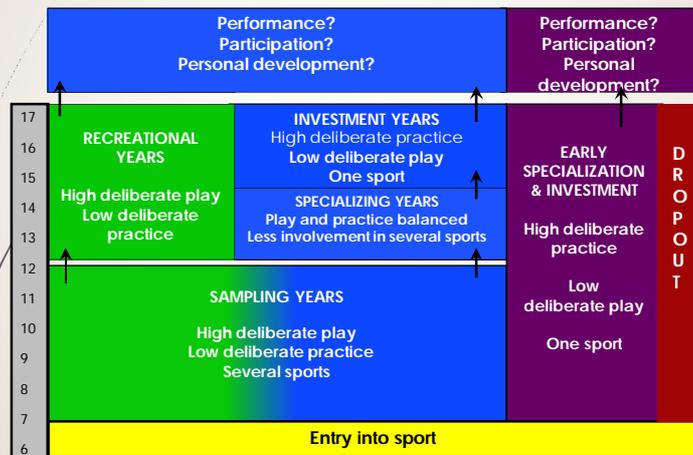
47 Activité physique dans les loisirs

La pratique sportive doit être adaptées à l'âge et aux besoins des enfants



48 Activité physique dans les loisirs

DMSP = Developmental Model of Sport Participation



Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007





**KEEP
CALM
ITS
THE
CONCLUSION**

49 Promotion de l'AP chez le jeune enfant : quel rôle pour les pédiatres ?



50 Promotion de l'AP chez le jeune enfant : quel rôle pour les pédiatres ?

- **Informer, conscientiser, encourager les parents**
 - Importance de l'AP et dangers de l'inactivité physique (dont le temps d'écran)
 - Soutenir son enfant dans les AP (participer, conduire, regarder, encourager, informer)
 - Instaurer des règles (limiter le temps d'écran, éviter de manger devant la TV, ...)
 - Etre un modèle pour son enfant (pratiquer une AP, limiter le temps d'écran)
 - Soutenir les parents dans leur efficacité parentale
 - Favoriser les activités extérieures
 - Laisser l'enfant donner son avis
- **Soutenir une politique éducative (école) favorisant l'AP et réduisant les comportements sédentaires**
- **Soutenir l'importance de l'AP dans les milieux d'accueil**
 - Aménagement des espaces extérieurs/intérieurs
 - Adapter en fonction de l'âge et des besoins
 - Formation des professionnels
- **Soutenir une politique sportive et de loisir favorisant une pratique à long terme et accessible à tous**



51

Promotion de l'AP chez le jeune enfant : quel rôle pour les pédiatres ?

- Activité physique = médicament économique et efficace !!!!
- Activité physique sur ordonnance ! (Ex Strasbourg, ...)
- En France, l'Académie de médecine a recommandé que l'activité physique soit remboursée par la Sécurité sociale.



52

Bibliographie

1. MacCallum, L., Howson, N., & Gopu, N. (2012). Designed to move. A physical activity action agenda. Published by the American College of Sports Medicine, Nike & The International Council of Sport Science and Physical Education.
2. Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*, 13(8), 659-680.
3. Fryar, C. D., Carroll, M. D., & Ogden, C. (2016). Prevalence of Overweight and Obesity Among Children and Adolescents Aged 2-19 Years: United States, 1963-1965 Through 2013-2014. *HealthEStats*.
4. Drieskens, S. Etat nutritionnel. Dans : Gisle L, Demarest S (ed.). Enquete de sante 2013. Rapport 2 : Comportements de sante et style de vie. WIV-JSP, Bruxelles, 2014
5. ANSES. (2016) Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>
6. Finnish recommendations for physical activity in early childhood 2016. Joy, play and doing together. Ministry of Education and Culture 2016:35.
7. Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Murumets, K. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.
8. Organisation Mondiale de la santé. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
9. Wijtzes, A. I., Verboigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K. A., Cardon, G., & Seghers, J. (2016). Results From Belgium's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity and health*, 13(11 Suppl 2), S95-S103.
10. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudnik, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306
11. Bel S, De Ridder K, Lebacqz T, Ost C, Teppers E. Activité physique et sédentarité. Dans : Bel S, De Ridder K, Lebacqz T (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 3. ISP-WIV, Bruxelles, 2016.
12. Booth, S. L., Sallis, J. F., Ritenbaugh, C., Hill, J. O., Birch, L. L., Frank, L. D., ... & Rickard, K. A. (2001). Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: rationale, influences, and leverage points. *Nutrition reviews*, 59(3), S21-S36.
13. Sallis, J. F., Certero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, 27, 297-322.
14. Dowda, M., Pfeiffer, K. A., Brown, W. H., Mitchell, J. A., Byun, W., & Pate, R. R. (2011). Parental and environmental correlates of physical activity of children attending preschool. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165(10), 939-944.
15. Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*.
16. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & science in sports & exercise*, 32(5), 963-975.
17. McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 40(5), 102-117.

Bibliographie

18. Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early childhood education journal*, 29(2), 111-117.
19. Cleland, V., Crawford, D., Baur, L. A., Hume, C., Timperio, A., & Salmon, J. (2008). A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. *International journal of obesity*, 32(11), 1685.
20. Burdette, H. L., Whitaker, R. C., & Daniels, S. R. (2004). Parental report of outdoor playtime as a measure of physical activity in preschool-aged children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 158(4), 353-357.
21. Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environment and behavior*, 33(1), 54-77.
22. Kuo, F. E., & Faber Taylor, A. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *American journal of public health*, 94(9), 1580-1586.
23. Lovasi, G. S., Quinn, J. W., Neckerman, K. M., Perzanowski, M. S., & Rundle, A. (2008). Children living in areas with more street trees have lower prevalence of asthma. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(7), 647-649.
24. Rose, K. A., Morgan, I. G., Ip, J., Kifley, A., Huynh, S., Smith, W., & Mitchell, P. (2008). Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children. *Ophthalmology*, 115(8), 1279-1285.
25. Snyers, J. P., Halkin, A. S., Lejacques, T., Schmit, J. D., Willot, J., & Cloes, M. P. (2014). Multidimensional Analysis of the Importance Given to Physical Activity Promotion in Secondary Schools of French-Speaking Belgium. *Global Journal of Health & Physical Education Pedagogy*, 3(3).
26. Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 13(2), 186-196.
27. Trost, S. G., Fees, B., & Dziewallowski, D. (2008). Feasibility and efficacy of a "move and learn" physical activity curriculum in preschool children. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1), 88-103.
28. Gortmaker, S. L., Cheung, L. W., Peterson, K. E., Chomitz, G., Cradle, J. H., Dart, H., ... & Field, A. E. (1999). Impact of a school-based interdisciplinary intervention on diet and physical activity among urban primary school children: eat well and keep moving. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 153(9), 975-983.
29. Gubbels, J. S., Van Kann, D. H., & Jansen, M. W. (2012). Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *Journal of environmental and public health*, 2012.
30. Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., van Kann, D. H. H., Stafleu, A., Candel, M. J. J. M., Dagnelle, P. C., ... & de Vries, N. K. (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology*, 30(1), 84-90.
31. Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L., & De Bourdeaudhuij, I. (2008). The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 11.
32. Jidovtseff, B. (2016). SPÉCIALISATION SPORTIVE PRÉCOCE: QUELS RISQUES SUR LE DÉVELOPPEMENT ET SUR LA SANTÉ? *Ortho-Rhumato*, 14(2), 21-25.
33. Côté, J., & Vlerimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63-S69.
34. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. *Human Kinetics*.



Merci pour votre attention

