

Plaisir et activité physique

Fiches activités avec dimension plaisir et activité physique			
Activités artistiques et culturelles	Connaissances	Attitudes	Mise en œuvre
Art d'écriture	Jouer avec les rimes nutrition		
	Histoires de goûters santé		
	Des livres à conter nutrition		
	Conception conte nutrition		
Art du spectacle vivant et des jeux	Sketchs nutrition		
	Chorégraphie des aliments diversifiés		
	Comptines mimées		
	Saynètes nutrition		
	Fête nutrition		
	Dances		
	Jonglages		
	Acrobaties		
	Mimes		
	Chef d'orchestre		Représentation corporelle
Représentation corporelle			
Olympiade nutrition		Olympiade nutrition	
	Jeu de relais		Chasse au trésor
Chasse au trésor			
Art visuel et manuel	Peintures nutrition à la manière de T'es cerise ou vélo ?		
	Fabrication boîte nutrition		
	Bijoux nutrition		
Patrimoine Culture scientifique et technique	Masque manger bouger		
	Jeux d'antan		
	Jeux traditionnels		
	Sports'Toi		
Atelier vélo et sécurité		Atelier des pas	
Atelier des pas			

1



Des éléments de connaissance

Concepts

Tous les experts le confirment, **l'activité physique** est un élément déterminant en matière de santé. L'activité physique inclut tous les mouvements corporels effectués dans la vie quotidienne.

Elle est définie en 4 grandes catégories :

- les activités de **loisirs** (vélo, marche, baignade, jardinage, exercices physiques et tous les sports comme le football, le handball, le tennis...)
- les activités de **transport actif** (marche, vélo, trottinette, roller...)
- les activités physiques de la **vie domestique** (tâches ménagères...)
- les activités physiques **scolaires** ou **professionnelles** (manutention, marche, éducation physique et sportive...)

2

La **sédentarité** correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum comme par exemple regarder la télévision, travailler sur ordinateur, jouer à des jeux vidéo et de façon générale, être assis ou être couché.

Principaux bienfaits de l'activité physique

- L'activité physique améliore la **condition physique** : améliore le fonctionnement du cœur et des poumons, entretient la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus, augmente son capital osseux, augmente la résistance à l'effort,...
- L'activité physique **permet d'être en forme** : améliore la qualité du sommeil, favorise la résistance à la fatigue, diminue l'anxiété, la dépression, aide à relaxer, à la gestion de son énergie, améliore l'estime de soi et la confiance en soi, renforce le lien social...
- L'activité physique **protège la santé** : limite la prise de poids, prévient donc le surpoids et l'obésité, diminue le risque de maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, diabète de type 2, certains cancers ...

Les bienfaits de l'activité physique sont multiples et concernent la **santé physique, sociale et mentale**.

Quelques recommandations pour une pratique adaptée

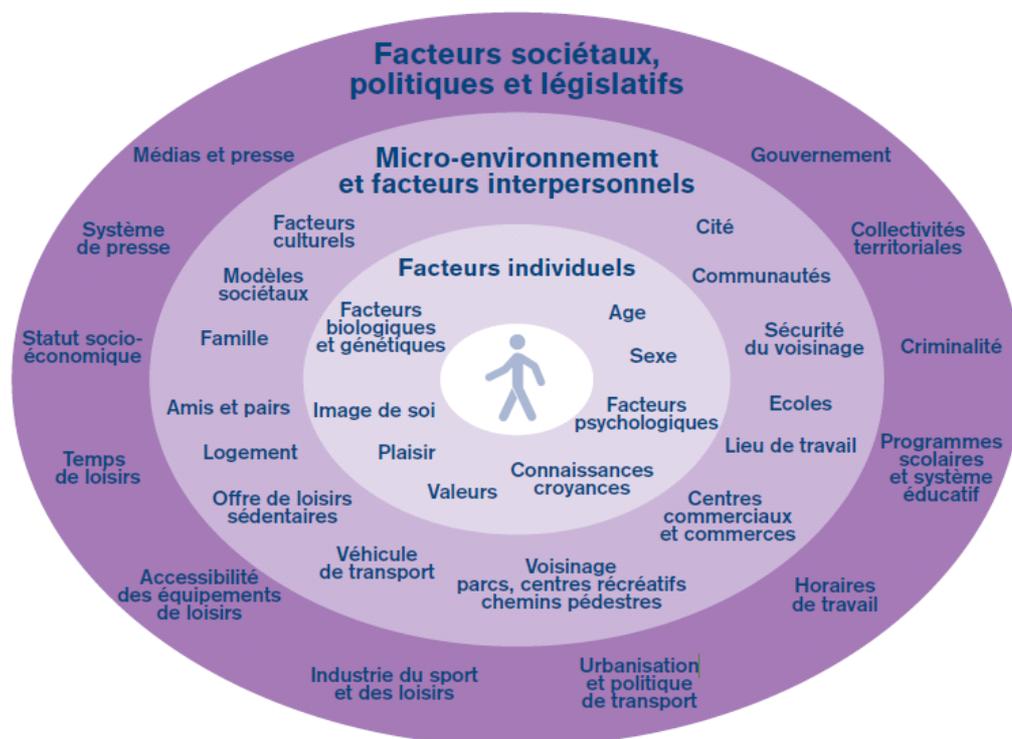
- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants

- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération** active à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

Des leviers pour agir

Facteurs influençant la pratique de l'activité physique

Connaitre les facteurs influençant la participation à l'activité physique est primordial pour développer l'envie et le plaisir à pratiquer de l'activité physique chez les enfants.



Source : Booth 2001

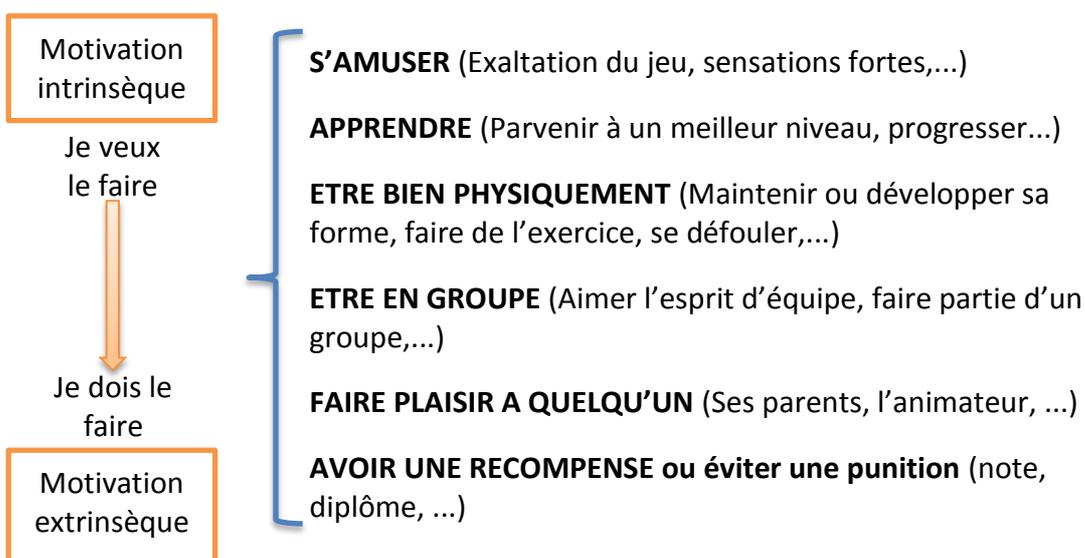


Plaisir et activité physique

Comment renforcer la motivation et le plaisir ?

Le **plaisir** associé à l'activité physique pendant l'enfance est un bon prédicteur du niveau de pratique du futur adulte.

La **motivation** pousse à adopter des comportements, à s'engager et à persévérer. On distingue deux types de motivation. La motivation intrinsèque intervient lorsque l'enfant réalise une activité uniquement pour le plaisir et pour la satisfaction. Lorsque la motivation est extrinsèque, l'enfant agit non pas pour le plaisir, mais pour les « récompenses » auxquelles elle est censée conduire. Pour développer donc des automatismes à long terme envers l'activité physique, la motivation intrinsèque est à privilégier.



Pour renforcer la motivation chez l'enfant, il est important de favoriser son **autodétermination** et de **renforcer son sentiment d'autonomie**. Il est également important de permettre à l'enfant de ressentir un **sentiment de compétence** qui participe à la construction de **l'estime de soi**. Prendre conscience de ses progrès personnels, à la fois sur les plans techniques, physiques et mentaux, permet de prendre **confiance en soi**. Un enfant s'investira dans une activité s'il pense qu'il a des chances de réussir. A l'inverse, le risque d'échouer peut bloquer l'engagement.

Par ailleurs, la facilité entrave la progression et l'idée de réussite, d'où la nécessité de fixer des buts et des niveaux de difficultés lors de la mise en œuvre d'activités physiques avec les enfants.

Ainsi dans les activités culturelles et artistiques, il est fondamental de développer le plaisir, le bien être et la convivialité pour valoriser la motivation intrinsèque. A noter que ce qui est ressenti comme pression, contrainte, contrôle, fait baisser la motivation intrinsèque.



Des objectifs à mettre en oeuvre

Objectif général	Objectif d'éducation nutritionnelle		
	Connaissance	Attitude	Mise en oeuvre
Promouvoir le plaisir de faire de l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> -Identifier différents types d'activité physique -Connaître les modes de déplacements et de loisirs actifs 	Développer la curiosité et le plaisir à faire de l'activité physique	Pratiquer de l'activité physique avec plaisir

5

Critères d'évaluation

- Le temps d'activité physique chaque jour d'au moins 3 heures pour les 2-5 ans et d'au moins 1 heure par jour d'intensité modérée et élevée pour les 6-11 ans
- La diversité des pratiques d'activité physique
- Le temps de sédentarité inférieur à 1 heure d'affilée pour les 2-5 ans et 2 heures consécutives pour les 6-11 ans

Sources de données

- Programme National Nutrition Santé (PNNS), rubrique « Bouger plus »
Site <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus>

Pour en savoir plus

- Fiche conseil PNNS – activité physique
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1177>
- Brochure Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1574>