



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



**30**  
**SEPTEMBRE**  
**2021**



Pôle Ressources National  
Sport Santé Bien-Être



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# Présentation

Dr VIDART Jérôme

Médecin généraliste  
Président de l'association Réunir  
Saint Pierre, Ile de la Réunion

Pas de conflit d'intérêt





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# Questions

1

La nécessité de **recommander aux parents** une **pratique régulière** pour leurs **enfants** et ce y compris pour les enfants en **situation de handicap**, les enfants présentant des pathologies d'asthme ou de surpoids.

2

En quoi et comment l'impact de la crise sanitaire renforce le rôle des médecins pédiatres et généralistes dans la surveillance des impacts de la sédentarité et/ou de l'inactivité physique des enfants.



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Nécessité de l'activité physique chez les enfants

**N'EST PLUS A  
DEMONTRER**

## Chez les enfants avec particularités

**LA PLACE DE  
L'APA**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**



Comment recommander l'AP ou l'APA chez  
les parents et l'enfant ?

**Il ne suffit pas  
de recommander**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

Bouger pour bien grandir !

# APA : Un outil de l'ETP ?

Interactions  
sociales

Dynamique de  
groupe

Estime de soi

Sédentarité

Estime de soi

Transgénérationnel



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

Bouger pour bien grandir !



## SPORT SUR ORDONNANCE

RECOMMANDATIONS  
de bonnes pratiques

**HAS**  
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Développer la qualité dans le champ  
sanitaire, social et médico-social



OCTOBRE 2019

## Activité physique et sportive

Faciliter la prescription médicale



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

## 4. L'entretien de motivation

- évaluer le niveau habituel d'AP et de sédentarité du patient ;
- évaluer l'état de motivation du patient pour les AP ;
- accompagner le patient vers un changement de comportement ;
- définir avec le patient des objectifs réalistes et réalisables d'AP et de réduction du temps passé à des activités sédentaires ;
- encourager les AP sous toutes leurs formes.





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# Une prescription particulière

- MOTIVATION INTRINSEQUE
- Techniques de communications
  - Entretiens motivationnelles, quelle fréquence ?
  - Ecoute active
  - Cycle de Prochaska et Di Clémente, Le changement de comportement
  - les micro-objectifs...
  - Techniques intégratives
  - ...
- Partir de la situation familiale +++
- Utilisation d'outils de mesure...

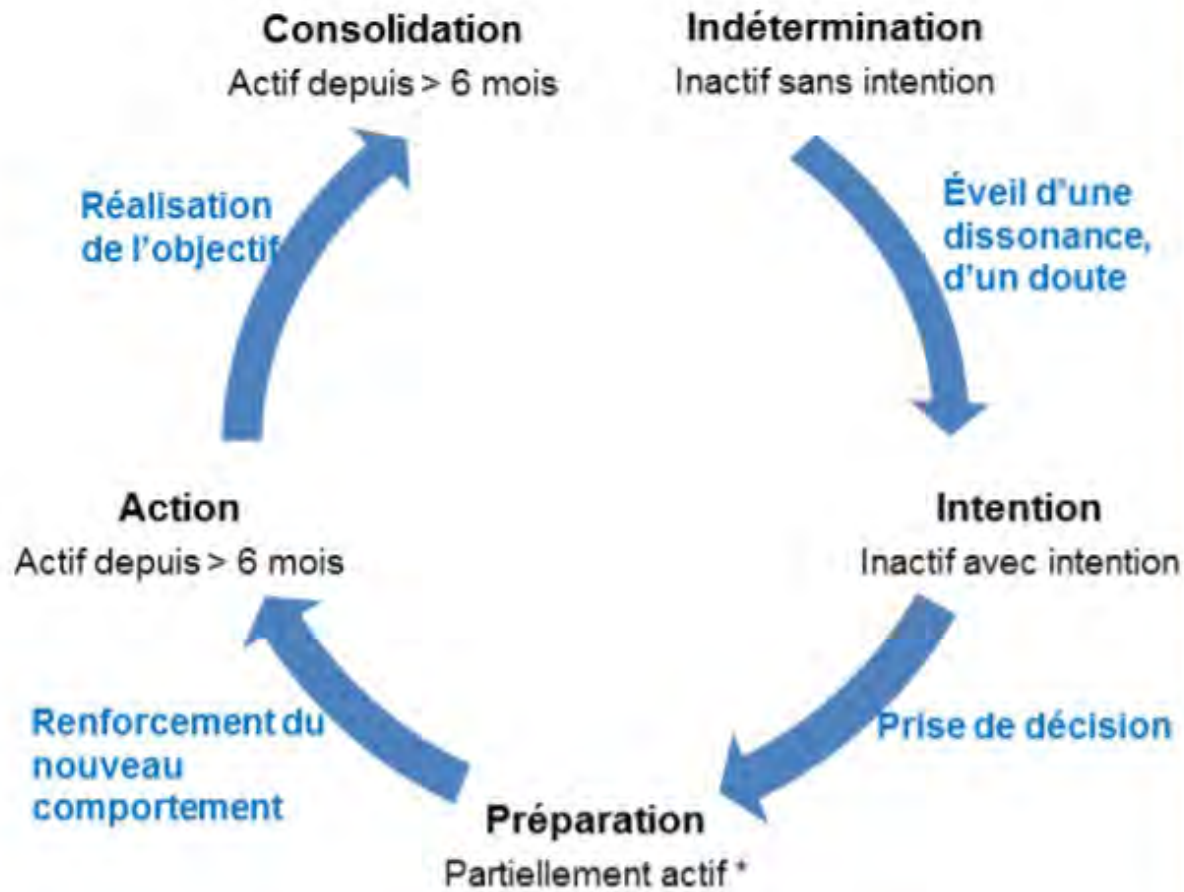
## Schéma 2. Stades de motivation et attitudes correspondantes



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grand**



- L'indétermination : la personne est physiquement inactive et elle n'a pas l'intention de faire de l'AP dans les 6 mois à venir.

- L'intention : la personne est toujours inactive, mais envisage d'augmenter son AP dans les 6 mois à venir.

- La préparation : la personne considère sérieusement le fait de faire de l'AP dans le mois à venir ou a déjà commencé, mais ne remplit pas encore les recommandations d'AP pour la santé (sujet inactif).

- L'action : la personne fait régulièrement de l'AP depuis moins de 6 mois et remplit les critères d'AP pour la santé (sujet actif).

- La consolidation : la personne fait régulièrement de l'AP depuis plus de 6 mois et remplit les critères d'AP pour la santé.

\* À savoir : < 30 min/j. d'efforts modérés et < 3 x 20 min/sem. d'efforts intensifs



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# L'impact de la crise Sanitaire

**Sédentarité**

**Psycho-émotionnel**

Le rôle médical



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

Bouger pour bien grandir !

Le travail de coordination entre les  
structures et les acteurs

Structures de  
coordination

Acteurs médicaux et sociaux

Financeurs

Médecins

Politiques

Kinésithérapeutes

Enfants et famille

Professeurs  
en APA

Structures  
sportives

Etablissements  
scolaires





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



# MERCI

## EYFOI Consulting

