



# Colloque webinaire

## Bouger pour bien grandir !

Activité physique  
et sédentarité des  
enfants de 3 à 10 ans

### Synthèse du colloque « Bouger pour bien grandir »

Co-organisé en septembre 2021 par l'Onaps, le  
ministère chargé des Sports et son Pôle Ressources  
National Sport Santé Bien-Etre

Rédacteur principal: Onaps

Avec la participation des intervenants de la session  
scientifique :

Olivier REY (Aix-Marseille Université)

Julien BOIS (Université de Pau et des Pays de l'Adour)

Patrick LAURE (DRAJES du Grand-Est)

## CONTEXTE

Que ce soit avec le temps (lorsque l'on évalue les comportements / capacités de différents enfants à un âge défini sur plusieurs années) ou avec l'âge (lorsque l'on évalue les comportements / capacités d'un même enfant à différents moments son enfance), on observe une diminution du niveau d'activité physique (Verdot *et al.*, 2020, Inchley *et al.*, 2020), une augmentation des comportements sédentaires (Inchley *et al.*, 2020) et une détérioration des capacités physiques (Vanhleest *et al.*, 2020) des enfants et adolescents français. Or, ces trois indicateurs sont des déterminants importants de la santé de l'enfant, mais aussi de sa santé lorsqu'il sera adulte (Soric *et al.*, 2020). Au regard de ces résultats, organiser un colloque sur le thème de l'activité physique et de la sédentarité spécifique à la population des 3/10 ans apparaissait comme incontournable.

Les interventions de l'ensemble des orateurs du colloque « Bouger pour bien grandir » insistent sur l'intérêt d'évaluer précocement et avec rigueur les différents indicateurs cités précédemment afin de diagnostiquer et de proposer immédiatement, et ce dès le plus jeune âge, des actions efficaces pour influencer favorablement la santé de l'enfant, tout en répondant à des questionnements et enjeux d'actualité comme l'environnement (avec des projets d'eco-mobilité scolaire par exemple).

Dans cette optique, le discours des experts et des professionnels de terrain confirme que les projets doivent répondre le plus possible à une approche socio-écologique qui intègre des actions en direction de l'individu, de l'entourage, notamment des parents et des enseignants mais aussi de l'environnement (vision utilisée notamment par les projets de type ICAPS (Simon *et al.*, 2006)).

## UNE APPROCHE SOCIO-ÉCOLOGIQUE

**Centrée sur l'individu...**

Concernant l'enfant et l'adolescent, il est essentiel de favoriser sa motivation et son plaisir à bouger, et à s'engager dans des activités physiques volontaires et des loisirs actifs, qui sont des indicateurs qui diminuent avec l'âge, notamment dans la pratique de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) (Chanal *et al.*, 2019) au profit de comportements apportant des plaisirs beaucoup plus immédiats et passifs (jeux vidéo, téléphone, etc.). Dans cette optique, il est important de ne

pas contraindre son activité spontanée, surtout chez les plus petits, car c'est une population qui a naturellement envie de bouger et nous devons encourager ces habitudes afin qu'elles perdurent dans le temps. Accompagner l'enfant dans un changement de comportement, par exemple, passer d'un comportement sédentaire à un comportement plus actif nécessite de travailler sur sa faculté d'inhibition. Concrètement, il s'agit de l'aider à acquérir la capacité d'arrêter une activité passive qui peut être plaisante sur le moment afin de passer à une activité qui peut l'être dans une moindre mesure sur l'instant et lui faire ressentir l'intérêt / le plaisir de l'effort même si la « récompense » n'est pas immédiate. Ce processus peut notamment être facilité par la transmission de connaissances quant à l'intérêt de la pratique de l'activité physique et les dangers de la sédentarité. Il le sera aussi grâce à une accumulation d'expériences d'activités physiques plaisantes et/ou permettant d'expérimenter une progression à moyen terme. Il s'agit aussi de réinvestir le plaisir des jeux physiques et sportifs par la culture sportive, les relations aux autres et le partage social des émotions, la valorisation de soi et du sentiment de compétence, l'humeur et les sensations physiques accompagnant l'effort. Enfin, considérer le parcours de vie de l'enfant dans son ensemble, en particulier pour les enfants et adolescents en situation de handicap est aussi un critère déterminant de la réussite des actions mises en place, notamment pour permettre une pratique inclusive.

Plus spécifiquement, la « typologie » des activités proposées va être déterminante du niveau d'investissement et de motivation de l'enfant. C'est pourquoi, il semble primordial de lui proposer des activités qui vont lui permettre de satisfaire :

- son besoin de compétence : en lui proposant une activité qui permette de prendre conscience de sa réussite et de sa progression dans le temps,
- son besoin d'appartenance sociale : en lui proposant une activité qui permette de développer des relations qualitativement et quantitativement satisfaisantes avec les autres,
- son besoin d'autonomie : en lui permettant de faire l'expérience d'une certaine liberté dans le choix des activités ou dans la manière de les pratiquer,
- son besoin de plaisir, du jeu : en veillant à garder accessible le caractère ludique des activités proposés

### **... sur son entourage...**

Si l'objectif principal est de proposer et faire vivre des activités plaisantes et ludiques aux enfants, le fait que l'entourage de l'enfant incarne le message de mise en mouvement régulier et soit impliqué dans chacun.e des actions / projets est aussi un critère à considérer pour influencer les comportements d'activité physique et de sédentarité des enfants. Dans cette population, les parents et les enseignants sont identifiés comme étant les personnes les plus à même d'influencer les comportements des enfants (Daly-Smith *et al.*, 2020). Plus précisément, les parents peuvent influencer le niveau d'activité physique et de sédentarité, et donc de condition physique des enfants, en jouant un rôle de « modèle de comportement » et en proposant différentes expériences pour que l'enfant mobilise son corps et sa motricité. Pratiquer une activité physique et/ou sportive avec l'enfant semble aussi être un moyen favorisant ces comportements plus sains (Bois *et al.*, 2006). Enfin, un enfant a aussi besoin que ses parents soient « interprètes de ses expériences », c'est-à-dire qu'ils reflètent par leurs discours et leurs attitudes, ce qui a pu être vécu / ressenti par l'enfant.

Concernant les enseignants, continuer à travailler sur l'organisation du « temps physique » de la classe, sur le respect du volume réglementaire d'heures d'EPS proposé (en école primaire en particulier), sur les classes actives (pédaliers, vélo-bureau, pauses actives, classe flexible), sur les récréations (allongement du temps de récréation, mise en place de récréations actives, etc.) et sur les aménagements matériels (mise à disposition de petits matériels comme des ballons, des vélos, d'espaces et kits de pratique sportive, de matériels adaptés aux enfants en situation de handicap, d'aménagement des cours d'école, etc.) sont les pistes majeures identifiées comme pouvant avoir des répercussions positives sur les comportements en termes d'activité physique et de sédentarité des enfants (Bernal *et al.*, 2020). La mise en place d'actions et projets par les collectivités territoriales sur les temps périscolaires sont aussi des axes de travail importants à considérer.

Pour que ces actions soient menées, que ce soit par les parents ou les enseignants, il semble important que ces acteurs soient informés et formés, notamment en formation initiale et continue des professeurs des écoles. Il a surtout été mis en exergue que la co-construction des actions / projets était essentielle pour impacter favorablement le comportement des enfants.

### ... et sur son environnement !

Dans l'objectif de mise en place de projets adaptés et pertinents, l'importance et l'intérêt de la co-construction et de l'intersectorialité dans le montage de projets et la nécessité de mise en réseau des différents acteurs, scolaires et extra-scolaires (institutions, écoles, collectivités, associations) sont des éléments essentiels (Daly-Smith *et al.*, 2020). De plus, l'ancrage territorial des projets, avec des acteurs qui connaissent bien leur territoire, a été mis en exergue comme un facteur primordial de leur réussite. Cette stratégie permet de répondre plus favorablement aux besoins et problématiques des populations ciblées. De plus, il est important de favoriser l'accès à l'activité physique et la lutte contre la sédentarité pour tous, notamment pour les enfants ayant des besoins spécifiques, en mettant en œuvre cette approche socio-écologique et intersectorielle lors de la réflexion et de la réalisation des actions / projets et en mettant en synergie l'ensemble des possibilités de pratique.

## FOCUS SUR LES PETITS (3-6 ANS)

A l'échelle mondiale, on observe des niveaux d'activité physique plus faibles et des niveaux de sédentarité plus élevés que ceux recommandés par l'OMS pour cette tranche d'âge. Ces résultats sont d'autant plus marqués chez les filles, et les différences s'amplifient avec l'âge. (Manios Y., 2006 ; Schmutz *et al.*, 2018 ; Chang, Z., & Lei, W., 2021). L'évaluation des comportements quotidiens et de la motricité (qualités et capacités physiques et aérobies) pour cette tranche d'âge représente donc un enjeu majeur pour apporter des solutions rapides et adaptées. En effet, il a été montré que, dès le plus jeune âge, ces indicateurs étaient associés significativement au niveau de santé global de l'enfant mais aussi à la santé à l'âge adulte. L'importance de proposer une pratique non spécialisée, qui stimule l'imaginaire des enfants et d'intégrer le plaisir, le goût à l'effort, l'envie de progresser, la découverte d'expériences culturelles et sportives variées sont des notions essentielles à garder à l'esprit lors de la mise en place des actions et projets à destination des petits.

## RECOMMANDATION GÉNÉRALE

Distinguer les actions de lutte contre l'inactivité physique des actions de lutte contre la sédentarité qui sont deux problématiques distinctes, tout aussi importantes, mais qui engendrent donc des actions et objectifs différents.

## À DESTINATION DE L'ENTOURAGE DE L'ENFANT

1. Proposer des activités physiques ludiques, variées, favorisant le libre-choix (et non-spécialisées pour les plus jeunes),
2. Pratiquer avec l'enfant et faire des retours positifs sur sa pratique,
3. Mettre en place les conditions organisationnelles, matérielles et temporelles favorisant le mouvement régulier dans différents contextes (domicile, classe, récréation, déplacements, , association et clubs, etc.).

## À DESTINATION DES POUVOIRS PUBLICS

1. Evaluer précocement et de manière adaptée la condition physique et le niveau d'activité physique et de sédentarité,
2. Proposer et soutenir des actions / projets avec une approche socio-écologique,
3. Co-construire les projets avec les différents secteurs concernés (mairies, Education Nationale, associations, experts, parents, professionnels, etc.) et valoriser les approches territoriales.

# DANS QUEL CADRE PEUVENT S'INSCRIRE LES PROJETS ?

Dans le prolongement de la stratégie nationale de santé et du plan « Priorité Prévention », la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 a l'ambition de (re)mettre les Français en mouvement sur tous les territoires. La promotion de l'activité physique et sportive auprès des jeunes fait partie des actions phares. Elle s'appuie pour cela sur plusieurs dispositifs et outils nationaux parmi lesquels :

- Le label « Génération 2024 », qui vise à développer les passerelles entre le milieu scolaire et le mouvement sportif pour encourager la continuité éducative dans la pratique physique et sportive des jeunes,
- Le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne » dans le premier degré, en complément de l'enseignement d'EPS,
- Le programme « Savoir rouler à vélo », intégré au Plan vélo et mobilités actives, visant à généraliser l'apprentissage du vélo pour une autonomie avant l'entrée au collège,
- Le dispositif « J'apprends à nager », intégré au plan « Aisance aquatique », visant à faire découvrir le milieu aquatique aux enfants de 4 à 12 ans pour qu'ils y évoluent en toute sécurité,
- Le Pass'Sport, une aide pour financer l'inscription des enfants de 6 à 18 ans en club sportif,
- Le déploiement sur le territoire de la démarche ICAPS,
- Des sites internet comme « Éduscol » ou « Manger Bouger » qui contiennent de nombreuses ressources et outils.

La mise en œuvre de ces politiques sur les territoires peut être accompagnée par les services déconcentrés des différents ministères impliqués dans ces dispositifs. Elle peut également s'appuyer sur des réseaux de collectivités (villes actives du PNNS, villes actives et sportives, villes-santé de l'OMS, Vivons en forme, association nationale des élus du sport, Club des villes et des territoires cyclables...).

Pour vous donner des idées :

[- VOIR LES POSTERS DU COLLOQUE -](#)

[- VOIR LES VIDÉOS DU COLLOQUE -](#)

## RÉFÉRENCES

- Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020.

- Verdout C, Salanave B, Deschamps V. Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014- 2016 et évolution depuis 2006-2007. Bull Epidémiol Hebd. 2020;(15):296-304. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/15/2020\\_15\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/15/2020_15_1.html)

- Vanhelst, J., Ternynck, C., Ovigneur, H., & Deschamps, T. Évaluation de la condition physique durant l'enfance dans le nord de la France : le programme Diagonorm [Tracking of physical fitness during childhood: Longitudinal findings from the Diagonorm program]. Revue d'épidémiologie et de sante publique 2020; 68(3), 163-169.

Simon, C., Wagner, A., Platat, C., Arveiler, D., Schweitzer, B., Schlienger, J. L., & Triby, E. (2006). ICAPS: a multilevel program to improve physical activity in adolescents. Diabetes & metabolism, 32(1), 41-49. [https://doi.org/10.1016/s1262-3636\(07\)70245-8](https://doi.org/10.1016/s1262-3636(07)70245-8)

Sorič, M., Jurak, G., Đurić, S., Kovač, M., Strel, J., & Starc, G. (2020). Increasing trends in childhood overweight have mostly reversed: 30 years of continuous surveillance of Slovenian youth. Scientific reports, 10(1), 11022. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68102-2>

Julien Chanal, Boris Cheval, Delphine S. Courvoisier, Delphine Paumier (2019). Developmental relations between motivation types and physical activity in elementary school children, Psychology of Sport and Exercise, 43, 233-242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.03.006>.

Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J. B., Singh, A., Tjomsland, H. E., Sherar, L. B., Chalkley, A., Routen, A. C., Shickle, D., Bingham, D. D., Barber, S. E., van Sluijs, E., Fairclough, S. J., & McKenna, J. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 17(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>

Bernal, C. M. M., Lhuisset, L., Fabre, N., & Bois, J. (2020). Promotion de l'activité physique à l'école primaire: évaluation de l'efficacité des interventions uni-levers et multi-levers. Movement & Sport Sciences-Science & Motricité(110), 49-78.

Manios Y. (2006). Design and descriptive results of the "Growth, Exercise and Nutrition Epidemiological Study In preSchoolers": the GENESIS study. BMC public health, 6, 32. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-32>

Schmutz, E. A., Haile, S. R., Leeger-Aschmann, C. S., Kakebeeke, T. H., Zysset, A. E., Messerli-Bürgy, N., Stülz, K., Arhab, A., Meyer, A. H., Munsch, S., Puder, J. J., Jenni, O. G., & Kriemler, S. (2018). Physical activity and sedentary behavior in preschoolers: a longitudinal assessment of trajectories and determinants. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 15(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0670-8>

Chang, Z., & Lei, W. (2021). A Study on the Relationship Between Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep Duration in Preschool Children. Frontiers in public health, 9, 618962. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.618962>