

[View this email in your browser](#)

Bulletin spécial de veille documentaire : Sport, santé, famille

Édito

La période estivale, synonyme pour beaucoup d'entre nous de vacances, reste un moment privilégié, pour des loisirs propices à la pratique d'activités physiques et sportives en famille.

Les Pôles ressources nationaux : *Sport santé bien-être* et *Sport, éducation, mixités, citoyenneté* s'associent pour publier et diffuser ce bulletin de veille documentaire consacré au sport santé en famille.

Angle d'attaque de cette thématique, la pratique sportive intergénérationnelle, vecteur de santé publique, peut être considérée comme un levier pour diminuer la sédentarité et maintenir, voire augmenter la condition physique et le bien-être des pratiquants.

Les références proposées ici concernent la pratique d'activités physiques et sportives adaptées aux différents âges de la vie avec en filigrane l'éventail des bienfaits sur la santé que celle-ci peut procurer. C'est avec plaisir que nous vous proposons la lecture de ce document, et que nous vous souhaitons de très bonnes vacances.

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle ressources national « Sport santé bien-être »

Philippe GOETZ, Responsable du Pôle ressources national « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »



Généralités

Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé



Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé, 2010. [en ligne].

Global action plan on physical activity 2018–2030, 2018. [en ligne].

Organisation mondiale de la santé.

« L'OMS a mis au point ces recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé dans le but de fournir aux décideurs politiques nationaux et régionaux des indications sur la relation dose/effet entre la fréquence, la durée, l'intensité, le type et la

quantité totale d'activité physique nécessaire pour prévenir les maladies non transmissibles. Les

recommandations concernent trois groupes d'âge : les 5-17 ans ; les 18-64 ans, et les plus de 64 ans. »

(Présentation éditeur)

Ces recommandations s'accompagnent du "Plan d'action mondial de l'OMS pour l'activité physique et la santé 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain" présenté début juin 2018.

Ce plan d'actions "montre comment les pays pourraient, d'ici à 2030, réduire l'inactivité physique de 15% chez l'adulte et chez l'adolescent. Il recommande d'engager des mesures dans 20 domaines visant, à créer des sociétés plus actives en améliorant les environnements et en ouvrant davantage de possibilités aux personnes de tout âge, quelles que soient leurs capacités, de pratiquer davantage la marche, le vélo, les activités sportives, les loisirs actifs, la danse et le jeu. Ce document appelle également à soutenir, entre autres, la formation des agents de santé et d'autres professionnels, le renforcement des systèmes de données, et l'utilisation des technologies numériques." (Présentation éditeur)

Seule une version anglophone est actuellement diffusée.

Disponibles à l'adresse : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/ ;

<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa>

2 fichiers .pdf (1,4 Mo ; 60 p.)(1,4 Mo ; 104 p.)

3 infographies : Activités Physiques et « Adultes » ; « Personnes Agées » ; « Enfants et adolescents »



3 infographies : Activités Physiques et « Adultes » ; « Personnes Agées » ; « Enfants et adolescents », 2017. [en ligne]. ANSES.

« Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les

risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. » (Présentation éditeur)

Disponible à l'adresse : <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-adultes>

3 fichiers .jpg

Une approche socio-écologique pour la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité chez les adolescents



NAZARE, Julie-Anne, 2016. Une approche socio-écologique pour la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité chez les adolescents. *Santé en action* [en ligne].

septembre 2016. N° 437, pp. 6-7.

Point sur les connaissances et bonnes pratiques pour promouvoir l'activité physique chez les adolescents.

Disponible à l'adresse : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-437.pdf>

1 fichier .pdf (2,5 Mo ; 52 p.)

Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte



MULLER, Jorg, 2018. Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte.

Consommation et modes de vie. [en ligne] février 2018. N° 297.

« Alors que, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, la décennie précédente a été marquée par une diminution de l'activité physique des jeunes enfants et adolescents, les jeunes adultes semblent au contraire de plus en plus friands d'activités sportives. Le baromètre

Crédoc/UCPA confirme que le sport fait à la fois partie intégrante de la culture quotidienne des jeunes et qu'il prend de l'ampleur. La musculation-fitness, la course à pied et les sports collectifs sont les disciplines qu'ils affectionnent le plus. Mais les jeunes ne se focalisent pas sur une seule activité : la moyenne est proche de trois. À la recherche du bien-être individuel et des bienfaits pour la santé, ils se tournent de plus en plus vers une pratique peu encadrée : un sur deux fait du sport à son domicile, une tendance en très forte augmentation. Cela correspond à une désaffection pour les sports en club ou dans d'autres structures qui peuvent générer plus de contraintes. « Avoir du temps » reste pour les jeunes le principal critère pour faire du sport. Des événements réduisant le temps libre (un premier travail, le début des études, un séjour prolongé loin de chez soi...) conduisent souvent à une réduction de leur pratique. » (*Présentation auteur*) + *infographie*

Disponible à l'adresse : <http://www.credoc.fr/pdf/4p/297.pdf> et http://www.credoc.fr/pdf/Sou/Le_jeunes_et_le_sport_Infographie_Fevrier2018.pdf

2 fichiers .pdf (447 Ko ; 4 p.) (3,7 Mo)

Les temps et les lieux tiers des enfants et des adolescents hors maison et hors scolarité



Les temps et les lieux tiers des enfants et des adolescents hors maison et hors scolarité, 2018. [en ligne]. France Stratégie.



« La famille et l'école sont fondamentales pour le développement, l'éducation et l'épanouissement des enfants. Mais ce que ceux-ci font, vivent, découvrent, apprennent et créent par ailleurs, impacte également toutes les sphères de leur développement et de leur évolution globale : santé, affectivité, apprentissage, socialisation. De même que le respect

de leurs besoins et de leurs droits. Aujourd'hui, des financements publics importants sont consacrés aux activités des enfants et des jeunes dans ces « temps et lieux tiers » (ci-après « TLT »). Cependant leur impact sur les enfants et les jeunes, et les priorités qui en découlent en termes de politiques publiques avec une vision d'ensemble sont à ce jour peu étudiées. Ces financements sont dispersés, avec un risque de moindre efficacité à la clé. Les travaux du Conseil de l'enfance et de l'adolescence du HCFEA ont permis de faire émerger les TLT comme objet d'une politique publique structurée et cohérente dans l'intérêt des enfants, tout en s'inscrivant dans un contexte d'optimisation des ressources publiques. Dans un contexte de transformations de la société, une telle vision stratégique des TLT adaptés aux attentes des enfants et des évolutions sociales permettra de mieux

équiper les enfants face aux défis qu'ils auront à relever. Elle donnera également aux familles aussi bien qu'à l'école un espace de relais et de « jeu » dans leur responsabilité vis à vis des enfants. Elle aura de plus des effets en retour sur le soutien à la parentalité, les inégalités, et les trajectoires scolaires des enfants. »

(Présentation éditeur)

cf. les p. 24 à 34 « 2. PRATIQUES SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE CORPOREL »

Disponible à l'adresse : <http://www.strategie.gouv.fr/publications/temps-lieux-tiers-enfants-adolescents-maison-scolarité>

1 fichier .pdf (6,7 Mo ; 290 p.)

Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : des enjeux partagés dans et hors de l'école

RAPPORT DE
PASCAL DEGUILHEM - Député de la Dordogne
RÉGIS JUANICO - Député de la Loire
AU PREMIER MINISTRE MANUEL VALLS

Promouvoir
l'activité physique et sportive
pour tous et tout au long de la vie :
Des enjeux partagés
dans et hors de l'école

JUANICO, Régis et DEGUILHEM, Pascal, 2016. *Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : des enjeux partagés dans et hors de l'école* [en ligne].

2016. Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports.

« MM. Pascal Deguilhem et Régis Juanico, députés, ont été chargés par le Premier ministre, d'une mission dont l'objectif était « d'encourager et de créer les conditions favorisant la pratique d'une activité physique et sportive tout au long de la vie ». Le rapport présente un diagnostic de la situation et de l'évolution des enjeux. Il décrit la multiplicité des acteurs du « sport » et de leurs champs d'intervention : EPS obligatoire, pratiques volontaires au sein de l'école, activités périscolaires et extra-scolaires. Après avoir clarifié les notions de sport, de pratique physique et sportive, d'activité physique et sportive de santé et de sédentarité, la mission formule 54 préconisations autour de quatre grands enjeux : l'enjeu de la continuité d'une pratique physique et sportive pour les élèves et étudiants favorisant la complémentarité des temps scolaire, périscolaire, extra-scolaire et un style de vie « actif » tout au long de la vie ; l'enjeu de la diversification des pratiques et de l'adéquation de l'offre d'activités physiques et sportives aux besoins et motivations des publics cibles ; l'enjeu de l'équité d'accès aux pratiques physiques et sportives, notamment pour ceux qui en sont les plus éloignés ; l'enjeu de la formation des acteurs du sport et de la mutualisation de leurs expertises. » (Présentation éditeur)

Disponible à l'adresse : <http://www.ladocumentationfrançaise.fr/rapports-publics/164000592/index.shtml>

1 fichier .pdf (10,2 Mo ; 200 p.)

Sport santé et espaces publics, l'aménagement urbain

Sport santé et espaces publics, l'aménagement urbain, 2017. *IRBMS* [en ligne].

Disponible à l'adresse : <https://www.irbms.com/sport-sante-espaces-publics/>

« Et si le sport santé était envisagé sous le spectre de l'aménagement urbain et paysager ? Le point de vue d'un paysagiste concepteur. » (Présentation auteur)

Conseils pour les encadrants

Le sport : dès la naissance ?



MIAUTON ESPEJO, Lise, GEHRI, Mario et SOLDINI, Nicola, 2014. Le sport : dès la naissance ? *Revue Médicale Suisse* [en ligne]. 2014. Vol. 10, pp. 1438-1444.

« L'activité physique des enfants est en baisse, laissant place à des comportements sédentaires. Les enfants sont surstimulés au travers des écrans, mais leur condition physique diminue. Les bienfaits de l'activité physique à l'âge adulte sont connus. Même si la littérature pédiatrique est moins abondante, les bénéfices d'une activité physique régulière du jeune enfant sont réels et se prolongent à l'âge adulte. La promotion de l'activité physique peut se faire par tous les professionnels entourant les enfants. Il s'agit de lever la confusion entre activité physique et sport, d'évaluer les comportements en matière d'activité physique ainsi que les comportements sédentaires des enfants et de leur famille et d'établir avec eux les changements envisageables. PAPRICA petite enfance est une formation transdisciplinaire de quatre heures abordant ces diverses thématiques. » (Présentation auteur)

Disponible à l'adresse : <https://www.revmed.ch/RMS/2014/RMS-N-437/Le-sport-des-la-nais-sance>

1 fichier .pdf (940 Ko ; 7 p.)

Chaque enfant est doué pour le sport

HÜTHER, Gerald, ENGEL, Henning et AUF DEM KAMPE, Jörn, 2013. Chaque enfant est doué pour le sport. *Géo Savoir*. 2013. N° Hors-série 6, pp. 107-114.

Le neurobiologiste Gerald Hüther explique comment se déroule les acquisitions motrices pour le fœtus : la constitution du système nerveux impacte la motricité future de l'enfant. Diverses questions sont ensuite abordées : l'effet de la pratique sportive de la mère pendant la grossesse ; l'importance de la marche à quatre pattes pour le bébé ; le rôle des parents dans l'accompagnement des découvertes motrices ; la place de l'enthousiasme et du plaisir dans les activités. (Présentation PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »)

Disponible au PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté » : doc.semc.sports.gouv.fr/modules/webportal/results.php?op=single&idbase=1&idnotice=3639

Implémentation et évaluation d'un programme de promotion de la santé au sein de clubs sportifs

« Promouvoir l'Activité Physique des Adolescents »



HOYE, Aurélie Van, 2013. *Implémentation et évaluation d'un programme de promotion de la santé au sein de clubs sportifs « Promouvoir l'Activité Physique des Adolescents »* [en ligne]. Médecine humaine et pathologie. Université de Grenoble.

« Implémentation et évaluation d'un programme de promotion de la santé au sein de clubs sportifs : « Promouvoir l'Activité Physique des Adolescents » La pratique sportive est considérée comme bénéfique pour la santé (OMS, 1995). Malgré ce constat, tous les jeunes ne bénéficient pas d'expérience sportive positive. Pour encourager ce type d'expérience, ce travail doctoral est composé de trois parties : (1) une analyse de la contribution du club sportif à la promotion de la santé, (2) l'évaluation des effets et (3) du processus d'implémentation d'une intervention basée sur la théorie de l'autodétermination et la théorie des buts d'accomplissement visant une expérience sportive positive et durable : le programme « Promouvoir l'Activité Physique des Adolescents ». Pour apprécier la contribution du club sportif à la promotion de la santé, 2 études

ont été réalisées. La première analyse les représentations de 125 éducateurs des missions et actions de promotion de la santé des clubs sportifs, concluant que le club pourrait être plus actif en termes de politique et de pratiques. La seconde, évaluant la contribution de la pratique sportive pour atteindre les recommandations en termes d'activité physique (AP ; OMS, 2010) auprès de 331 jeunes footballeurs, observe que la pratique sportive semble favoriser la pratique d'AP. L'évaluation des effets de l'intervention a été réalisée à l'aide d'une étude contrôlée randomisée auprès de 617 joueurs (339 du groupe expérimental et 278 du groupe contrôle). Les résultats montrent qu'en comparaison au groupe contrôle, les joueurs entraînés par un éducateur formé ont une évolution plus positive de la perception du climat motivationnel, de la satisfaction du besoin de compétence, de leur motivation autodéterminée, de l'estime de soi, et de moindres intentions et un taux d'abandon plus faible. En contrôlant le niveau au 1er temps de mesure, la formation a un effet sur l'expérience sportive médiatisée complètement par le climat motivationnel qui est partiellement médiatisé par la satisfaction de besoins et la motivation. L'évaluation du processus montre que la formation de formateurs pour délivrer notre intervention est efficace, que l'intervention un taux correct d'implémentation. Le taux d'implémentation individuel est modéré. »

(Présentation éditeur)

Disponible à l'adresse : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00949072/document>

1 fichier .pdf (4,8 Mo ; 298 p.)

Comment développer une action intergénérationnelle ? : associatif, enseignement, ressources humaines



DUPONT, Cécile, LETESSON, Melina et ATTIAS-DONFUT, Claudine, 2010. *Comment développer une action intergénérationnelle ? : associatif, enseignement, ressources humaines*. Bruxelles, Belgique : De Boeck, 2010. ISBN 978-2-8041-6004-3.

Ce guide s'est appuyé sur la collaboration d'une vingtaine de professionnels. Il propose une feuille de route pour monter un projet intergénérationnel en prenant en considération son état d'avancée. Qu'on l'initie, qu'il soit en cours de développement ou bien déjà bien en place, on trouvera dans ce livre des pistes pour le structurer. Outils, acteurs, partenaires, budget, évaluation... les points phares de la gestion de projet sont articulés et replacés dans divers contextes (par exemple l'éducation, la culture, la citoyenneté...), ce qui contribue à la richesse de ce livre. (Présentation PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »)

Disponible au PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté » : doc.semc.sports.gouv.fr/modules/webportal/results.php?op=single&idbase=1&idnotice=1080

Activité physique en famille



INSTITUT RÉGIONAL DE MÉDECINE DU SPORT ET DE LA SANTÉ DE HAUTE-NORMANDIE, 2015. *Activité physique en famille*. [en ligne]. 15 décembre 2015.

Partant des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) concernant l'exercice physique pour les enfants de 5 à 17 ans, cet article fait le point sur le type d'activité qui peut être mis en place sans risque et dans le respect de la physiologie infantile : course à pied, natation, vélo et randonnée peuvent être pratiqués très jeune en adaptant bien sûr durée et intensité. A cet égard, cet article donne des indications précises.

(Présentation PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »)

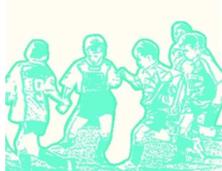
Disponible à l'adresse : <http://www.institut-medecine-sport.fr/activite-physique-en-famille/>

Activité physique et sportive d'un enfant : Bénéfice ? Avantage ? Vigilance ? Quels seront les comportements et regard des parents ?

Gabriel RAMIREZ MORALES

ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET SPORTIVE D'UN ENFANT

Bénéfice ? Avantage ? Vigilance ? Quels seront
les comportements et regard des parents ?



L'Harmattan

RAMIREZ MORALES, Gabriel, 2012. *Activité physique et sportive d'un enfant : Bénéfice ? Avantage ? Vigilance ? Quels seront les comportements et regard des parents ?* Paris, France : Harmattan, 2012. ISBN 978-2-336-00283-5.

A tous les âges, l'activité sportive offre un espace de socialisation et de développement psycho-moteur ; sans abus, elle est aussi un vecteur de bonne santé et de bien-être.

Gabriel Ramirez Morales montre que l'activité sportive peut, de fait, tenir une place importante dans la vie des enfants. Il s'agit pour les parents de questionner leurs attentes

en la matière et de se situer car leurs choix auront nécessairement un impact sur l'emploi du temps de l'enfant, sur son implication et sur son comportement à l'école, dans les activités sportives et culturelles, et en famille.

(Présentation PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »)

Disponible au PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté » : <http://doc.semcsports.gouv.fr/modules/webportal/results.php?op=single&idbase=1&idnotice=2766>

Conseils pour tous (pratiquants, parents, grands-parents...)

Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent



PÉNICAUD, Émilie et GLEIZES, François, 2017. *Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent.* Insee Première [en ligne]. 23 novembre 2017. Vol. 1675.

« En 2015, 45 % des femmes et 50 % des hommes de 16 ans ou plus déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois. Un tiers de femmes comme d'hommes en pratiquent une régulièrement, au moins une fois par

semaine. Entre 2009 et 2015, la part de pratiquants est passée de 40 % à 45 % chez les femmes ; elle est demeurée stable chez les hommes. Les écarts entre femmes et hommes restent pourtant élevés parmi les plus jeunes : 50 % des femmes de 16 à 24 ans ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive dans l'année, contre 63 % des hommes de cette classe d'âge. Le manque de temps ou la faible médiatisation du sport féminin peuvent expliquer la moindre pratique physique ou sportive des jeunes femmes. Les stéréotypes de genre contribuent à maintenir des différences dans le choix des disciplines. En 2010, la marche à pied est l'activité physique ou sportive la plus pratiquée par les femmes et les hommes. Certaines disciplines restent par ailleurs peu féminisées : les femmes sont largement minoritaires parmi les adeptes de sports collectifs et de raquette alors qu'elles sont surreprésentées en danse et en gymnastique. La majorité des pratiquants femmes comme hommes s'exercent le week-end et par leurs propres moyens. Pour les deux sexes, se distraire et rester en forme sont les principales motivations à la pratique physique ou sportive. Participer à une compétition sportive

est l'apanage des jeunes hommes, ces derniers déclarant chercher davantage que les jeunes femmes à dépasser leurs limites. » (*Présentation éditeur*)

Disponible à l'adresse : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3202943>

1 fichier .pdf (725 Ko ; 4 p.)

L'impact de la présence d'une tablette mobile connectée à l'internet sur la pratique spontanée d'activité physique chez l'enfant



L'impact de la présence d'une tablette mobile connectée à l'internet sur la pratique spontanée d'activité physique chez l'enfant, 2018. *Veille scientifique : nutrition, activité physique, poids* [en ligne]. Vol. 6, n° 1, p. 5.

KOBAK, Mallory S., LEPP, Andrew, REBOLD, Michael J., FAULKNER, Hannah, MARTIN, Shannon et BARKLEY, Jacob E., 2018. The effect of the presence of an Internet-connected mobile tablet computer on physical activity behavior in children. In : *Pediatric Exercise Science*. 1 février 2018. Vol. 30, n° 1, p. 150-156. DOI [10.1123/pes.2017-0051](https://doi.org/10.1123/pes.2017-0051).

Québec

[traduction] « Contexte : Tout comme les écrans, les comportements sédentaires sont omniprésents aujourd'hui. Que ce soit en milieu de travail, dans nos loisirs ou encore à l'école, il importe d'être attentifs à notre façon de concevoir les environnements pour ne pas favoriser les comportements sédentaires. L'importance des écrans, disponibles presque en tout temps et en tout lieu dans notre société, fait qu'on les reconnaît de plus en plus comme un facteur favorisant la sédentarité. Une plus grande utilisation des écrans est d'ailleurs associée à une condition physique réduite, une intensité d'exercice plus faible et un plus grand volume de comportements sédentaires chez les jeunes adultes. Il convient donc de se questionner sur la place qu'ont les écrans dans les milieux dédiés à l'activité physique chez les enfants. Objectif : L'objectif principal de cette étude est de mesurer l'impact de la présence d'une tablette mobile connectée à l'internet sur la pratique spontanée d'activité physique ou sédentaire chez l'enfant. Pour ce faire, des enfants d'environ 7 ans ont été confrontés aux deux situations soit en présence ou en l'absence d'une tablette. Les minutes d'activité physique, leur intensité et les comportements sédentaires furent mesurés de façon directe. Qu'est-ce qu'on y apprend ? : Cette étude est intéressante car elle illustre bien à quel point les écrans peuvent affecter le comportement des enfants. En effet, en présence d'une tablette, les enfants ont quand même fait de l'activité physique mais la moyenne d'intensité de celle-ci était plus faible de 17 % lorsque comparée à la condition sans tablette. Les comportements sédentaires furent quant à eux augmentés de 54 % en présence d'un écran. Considérant ces résultats, il est raisonnable de conclure que les tablettes mobiles ou autres écrans ne devraient pas être introduits dans les environnements où les enfants font de l'activité physique. Il serait même préférable de les en retirer s'ils sont déjà présents. » (*Présentation auteur*)

Disponible à l'adresse : <https://www.inspq.qc.ca/veille-scientifique-nutrition-activite-physique-poids/v6-n1>

1 fichier .pdf (248 Ko)

Pour vos futurs enfants, bougez



CABUT, Sandrine, 2018. Pour vos futurs enfants, bougez ! *Le Monde.fr* [en ligne]. 24 avril 2018.

BENITO, Eva, KERIMOGLU, Cemil, RAMACHANDRAN, Binu, [et al.], 2018. RNA-

Dependent intergenerational inheritance of enhanced synaptic plasticity after environmental enrichment. *Cell Reports* [en ligne]. 10 avril 2018. Vol. 23, n°2, pp. 546-554. DOI [10.1016/j.celrep.2018.03.059](https://doi.org/10.1016/j.celrep.2018.03.059).

Disponible à l'adresse : [http://www.cell.com/cell-reports/abstract/S2211-1247\(18\)30404-2](http://www.cell.com/cell-reports/abstract/S2211-1247(18)30404-2)

« Dix mille pas et plus. L'exploration des effets de l'exercice physique des individus sur la génération suivante est devenue un domaine actif de recherche.

Marchez, nagez, courez... pour votre santé, pour montrer l'exemple dans la famille, et même pour donner de meilleures chances dans la vie à vos futurs enfants. Ne finirait-on pas par pousser le bouchon un peu loin dans cette chronique ?

L'exploration des effets de l'exercice physique des individus sur la génération suivante est devenue un domaine actif de recherche. Et les résultats sont séduisants, même si nombre de ces travaux sont encore préliminaires et parfois contradictoires.

Dernière en date, une étude allemande publiée le 10 avril dans la revue *Cell Reports*, montre que des souris mâles placées dans un environnement stimulant améliorent leurs capacités d'apprentissage – ce qui était déjà connu – mais aussi celles de leurs futurs descendants. Cette transmission intergénérationnelle passerait non pas par l'ADN, mais par des substances (en l'occurrence des micro ARN) présentes dans le sperme des rongeurs « sportifs ». Bref, ce serait une affaire d'épigénétique. » (*Présentation auteur*)

Disponible à l'adresse : http://www.lemonde.fr/sciences/article/2018/04/24/pour-vos-futurs-enfants-bougez_5289694_1650684.html

Marcher avec des enfants



Marcher avec des enfants. In : *FFRandonnée* [en ligne].

Disponible à l'adresse : <https://www.ffrandonnee.fr/140/marcher-avec-des-enfants.aspx>

VINCENT-FOURRIER, Monique, 2008. *Guide de rando avec les enfants : conseils pratiques pour les parents et les grands-parents*. Paris : Delachaux et Niestlé. ISBN 978-2-603-01529-2.

Cet ouvrage compile une série de conseils et d'activités pour préparer une randonnée. Il permet de définir des objectifs à portée de l'enfant en fonction de son âge. Il propose des activités pratiques et ludiques qui éveillent la curiosité et l'attention à l'environnement. Il indique des lieux de découvertes touristiques. Et il donne de bons réflexes : s'appuyer sur une carte, veiller à bien s'orienter, être attentif à la météo, manger équilibré, être à même de gérer les imprévus et urgences en constituant par exemple « la trousse de première urgence du randonneur ». (*Présentation PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »*)

Disponible au PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté » : <http://doc.semc.sports.gouv.fr/modules/webportal/results.php?op=single&idbase=1&idnotice=1792>

Laissons nos enfants prendre des risques !



PELLÉ-DOUËL, Christilla et POMMERAU, Xavier. Laissons nos enfants prendre des risques ! *Psychologies.com* [en ligne].

Xavier Pommereau, psychiatre, explique qu'il est bon de laisser les enfants prendre des risques afin de leur permettre "d'évoluer dans tous les sens du terme, c'est-à-dire de grandir et de bouger en connaissance de cause." Il s'agit pour les parents de parvenir à établir le distinguo entre les petits et les grands écarts : si les premiers poussent à prendre confiance en soi, les seconds relèvent de conduites à risque. La confrontation à un risque mesuré développe la capacité "d'estimer le danger et d'adapter [sa] conduite". En ce sens, Xavier Pommereau recommande les pratiques sportives, "excellents moyens d'apprendre l'audace et la solidarité du groupe". (Source : PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »)

Disponible à l'adresse : <http://www.psychologies.com/Famille/Enfants/Apprentissage/Interviews/Laissons-nos-enfants-prendre-des-risques>

Un enfant qui tombe à vélo court moins de risques qu'un enfant qui reste devant la télévision



Un enfant qui tombe à vélo court moins de risques qu'un enfant qui reste devant la télévision. *France Inter* [en ligne]. 26 janvier 2018.

Les « dangers » de la sédentarité, 2018. *France Inter. La tête au carré* [en ligne].

« La condition physique de nos enfant s'est dégradée. Nombres d'entre eux souffrent d'embonpoint et ne pratiquent aucune activité physique. Les spécialistes de la petite enfance tirent la sonnette d'alarme car nos enfants sont en danger. » (Présentation éditeur)

Disponibles à l'adresse : <https://www.franceinter.fr/societe/un-enfant-qui-tombe-a-velo-court-moins-de-risque-qu-un-enfant-qui-reste-devant-la-television> ; <https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-18-janvier-2018>

Parent d'enfant sportif : « et vous, quel parent êtes-vous ? »



Parent d'enfant sportif : « et vous, quel parent êtes-vous ? », 2015. [en ligne]. Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports. PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté ».

Actes des jeudis de l'éducation et de l'insertion par le sport qui se sont déroulés le 25 septembre 2014 à Blois. L'association sportive est avant tout un lieu de plaisir et de loisir.

Le club est aussi un lieu d'apprentissage. On y apprend des règles de vie, celles de l'effort, de la rigueur, de l'autonomie et de l'interdépendance... C'est un lieu fort de socialisation. Que l'on soit bénévole, encadrant, éducateur, pratiquant... l'association sportive offre un large panel permettant à chacun de s'exprimer selon ses envies, ses besoins et ses compétences. Pour les publics jeunes, peu ou pas de possibilités de pratiquer une activité physique et sportive sans un soutien fort des parents. Ils ont un rôle à la fois moteur et d'accompagnateurs. La pratique d'une activité sportive questionne donc en profondeur la relation parents / enfants, tant au niveau des motivations que des rôles et des représentations. Il existe une multitude de façons d'envisager la relation entre le parent et l'enfant sportif. Au deux extrêmes, citons le « parent fantôme » et le parent surinvesti. Entre ces deux modèles, il existe toute une constellation de moyens permettant aux parents de s'investir aux côtés de leurs enfants dans la vie de l'association sportive. Néanmoins, s'il paraît facile de stigmatiser les comportements négatifs de certains parents, on peut aussi questionner le mouvement sportif et les institutions sur la place qu'ils leurs offrent. Quels sont les problématiques posées par certains parents ? Quelles sont les solutions qui fonctionnent et qui permettent à chacun de trouver une place ? Autant de thèmes de débat et de discussions qui sont en jeu lors de cette édition des Jeudis de l'éducation et de l'insertion par le

sport. (Présentation PRN « Sport, éducation, mixités, citoyenneté »)

Disponible à l'adresse : <http://doc.semc.sports.gouv.fr/documents/Public/jei17.pdf>

1 fichier .pdf (1,6 Mo ; 40 p.)

Le chien, toujours la meilleure solution pour rester actif

Le meilleur ami de votre santé, 2017. *JIM.fr* [en ligne].

Disponible à l'adresse : http://www.jim.fr/e-docs/le_meilleur_ami_de_votre_sante_165232/document_actu_med.phtml

RICHARDS, Elizabeth A., OGATA, Niwako et CHENG, Ching-Wei, 2017. Randomized controlled theory-based, E-Mail-mediated walking intervention: differences between dog owners and non-dog owners. In : *Clinical Nursing Research* [en ligne]. février 2017. Vol. 26, n° 1, p. 47 67. DOI [10.1177/1054773816657799](https://doi.org/10.1177/1054773816657799).

Disponible à l'adresse : <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1054773816657799>.

« L'inactivité physique est associée à de nombreux problèmes de santé et la marche quotidienne pourrait être une solution facilement accessible pour y remédier en partie. Le but de cette étude américaine était de comparer les résultats d'interventions inspirées de la théorie sociale cognitive (qui suppose que le comportement est influencé par des interactions entre traits comportementaux, facteurs personnels et environnementaux), différentes selon que le participant est propriétaire ou non d'un chien. » (Présentation auteur)

DOUEK, Pascal, 2017. Le chien, toujours la meilleure solution pour rester actif. *DÉCLIC ATTITUDE* [en ligne]. 27 juillet 2017.

Disponible à l'adresse : <https://declicattitude.com/activite-physique/le-chien-toujours-la-meilleure-solution-pour-rester-actif/%20>

WU, Yu-Tzu, LUBEN, Robert et JONES, Andy, 2017. Dog ownership supports the maintenance of physical activity during poor weather in older English adults: cross-sectional results from the EPIC Norfolk cohort. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 24 juillet 2017. DOI [10.1136/jech-2017-208987](https://doi.org/10.1136/jech-2017-208987).

« Une étude a confirmé que les propriétaires de chiens étaient plus actifs que ceux qui n'en avaient pas et ce, quelque soient les conditions météorologiques. » (Présentation auteur)

Copyright © * PRN SEMC,- PRN SSBE Tous droits réservés.

Vous recevez cet e-mail car vous êtes inscrits à la liste de diffusion du Pôle Sport santé bien-être

Contact :

2 Route de Charmeil

03700 Bellerive-sur-Allier

04 70 59 52 79

Accueil téléphonique du lundi au vendredi (fermé le jeudi) : 09h15-12h00 / 14h00-16h00

Pour vous désinscrire de cette liste de diffusion, merci d'envoyer un mail à

Pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr