

Bon à savoir

## ● **Activité physique**

### **Pourquoi les enfants ont-ils envie de se dépenser ?**

L'activité physique est un élément fondamental de la vie : agir, découvrir et se développer sont en principe étroitement liés au fait de bouger. Le corps humain a besoin d'exercice physique pour fonctionner sainement et le bien-être psychique augmente si notre corps s'est suffisamment dépensé. Tout au long de son développement, l'enfant a besoin d'être en mouvement afin de faire différentes expériences corporelles et d'apprendre en expérimentant de manières diverses et variées. La plupart du temps, les enfants préfèrent les formes de mouvement astreignantes comme l'escalade, le saut, les équilibres précaires ou le vélo plutôt que les mouvements plus réguliers tels que la randonnée. En bougeant, l'enfant développe ses sens de l'équilibre et de l'orientation ainsi que ses capacités motrices. Il se compare à d'autres enfants du même âge tout en éprouvant de la joie et du plaisir. Les capacités physiques dont dispose un enfant ont également une influence sur sa personnalité. Les enfants qui savent se déplacer de façon habile, rapide et assurée montrent souvent plus d'assurance et de confiance en soi dans les situations d'interaction sociale. À l'inverse, un manque d'exercice physique peut être lourd de conséquences. Par exemple, les nourrissons trop souvent placés dans un siège auto peuvent souffrir de douleurs à cause de leur manque de mouvement. Coincés dans leur siège, ils ne peuvent pas renforcer leurs muscles et améliorer leur coordination. Quand les enfants manquent d'activité, ils réagissent par des pleurs, une profonde insatisfaction ou à l'inverse par une absence générale d'envie, voire de l'apathie.

### **De quel environnement ont-ils besoin ?**

Afin d'assurer sa croissance saine, il est essentiel qu'un enfant dispose d'un espace suffisant pour pouvoir satisfaire son besoin de mouvement. Dès qu'un enfant est suffisamment autonome pour se déplacer seul, il devrait avoir la possibilité de sortir se dépenser quand il en a envie. Ceci implique donc que les aires de jeux ou tous les autres espaces propices à l'activité physique (parcs, trottoirs et rues peu fréquentés, arrière-cours, places, etc.) soient situés à proximité de son domicile. En ville, il arrive souvent qu'il n'y ait pas d'espaces de jeu directement à côté de la maison et que ces derniers doivent être découverts ou même « conquis ». Par exemple, les parents peuvent décider d'aménager une arrière-cour pour la transformer en un véritable terrain de jeu pour les enfants. Cette démarche en vaudra certainement la chandelle et les enfants seront ravis. Les plus petits n'ont pas encore besoin de beaucoup d'espace pour bouger. Un petit mur, un escalier ou un trottoir leur offrent déjà assez de possibilités pour se dépenser et le chemin pour aller chercher le pain à la boulangerie peut se transformer en une réelle aventure. Plus les enfants grandissent, plus leurs activités physiques nécessitent de l'espace. À un certain stade, ils aiment se servir de leurs capacités physiques avec du matériel sportif (planche à roulette, vélo) ou pour jouer en groupe (foot, jeu de cache-cache). Dans ce cas, les aires de jeu, les grandes places, les champs et les forêts sont des endroits idéaux. Les enfants plus âgés peuvent se déplacer de façon autonome et les espaces propices à leurs activités ne doivent plus obligatoirement être situés à côté de leur domicile pour qu'ils puissent s'y rendre. Les clubs de sport offrent des possibilités intéressantes aux adolescent-e-s. D'une part, ils leur permettent de se concentrer de manière intense sur une activité tout en s'améliorant et en se mesurant aux autres. D'autre part, c'est une bonne occasion de rencontrer des jeunes du même âge et de se faire des ami-e-s.

### Accidents et vêtements sales

Plus un enfant bouge, plus le risque d'accident augmente, la gravité et le cadre dépendant de l'âge de l'enfant. Les plus jeunes se blessent le plus souvent à la maison alors que les enfants plus âgés sont plutôt victimes d'un accident de la circulation routière ou dans la pratique du sport. Pour éviter ces accidents, les parents se voient parfois obligés de limiter la liberté de mouvement de leurs enfants. Par exemple, ils empêchent aux enfants en bas âge de monter des escaliers. Les enfants plus âgés n'ont pas le droit de grimper aux arbres et sur les murs. Ils ne peuvent pas se rendre seuls à l'école avec leurs vélos. Mais si nous éloignons automatiquement un enfant de toute situation potentiellement dangereuse, nous lui retirons aussi la possibilité d'apprendre à gérer des situations à risque. Afin d'assurer son développement de manière générale et de lui permettre de mieux gérer les dangers, il est recommandé d'encourager son besoin de bouger afin qu'il puisse faire des expériences multiples. Toutefois, les parents doivent aider et conseiller leur enfant tant que ce dernier se sent incertain. L'important est de trouver le juste équilibre.

Un enfant d'un an peut être encouragé à monter les marches d'un escalier. S'il a des difficultés, il est par exemple possible de lui montrer comment redescendre à reculons. Les petits accidents sont importants et ne doivent pas être complètement évités: à travers ceux-ci, l'enfant apprend à identifier les diverses sources de danger et à y réagir de manière adaptée. Il en va de même avec les vêtements sales qui sont souvent la conséquence logique d'activités physiques. Pour que les enfants puissent découvrir et profiter au mieux de leur environnement, ils doivent porter des habits confortables qui peuvent être abîmés et salis.

### Manque d'exercice

Au cours de ces cent dernières années et en raison de divers processus, la part de l'activité physique dans notre vie quotidienne a progressivement diminué. Les inventions modernes telles que l'eau courante, le chauffage central, le lave-linge et l'ascenseur permettent aujourd'hui aux personnes (y compris aux enfants) habitant en Occident de pouvoir vivre sans devoir effectuer de travaux ménagers pénibles. C'est pourquoi la part de l'exercice dans notre vie quotidienne n'a cessé de diminuer. Nous n'avons plus à transporter des seaux remplis pour faire arriver l'eau chez nous, nous n'avons plus besoin de brosser le linge sale sur une planche au bord d'une rivière pour le laver. Les voitures et les transports en commun remplacent la marche. Les enfants vont maintenant en moyenne plus longtemps à l'école qu'auparavant et se déplacent peu pendant les heures passées là-bas. Pendant notre temps libre, les outils de divertissement électroniques nous permettent de vivre de trépidantes aventures sans quitter notre salon.

Les contacts sociaux peuvent être maintenus par l'intermédiaire des réseaux numériques et là encore, les téléphones mobiles limitent de cette manière les déplacements. La circulation routière dense et un manque d'espaces de loisirs de proximité empêchent souvent les enfants de jouer à l'air libre directement au pied de leur maison. Dans l'ensemble, l'époque actuelle fournit bien moins de possibilités et occasions de mouvement qu'auparavant. Différentes compétences (compétences motrices, sens de l'équilibre et de l'orientation, etc.) sont désormais insuffisamment développées du fait de notre sédentarisation. L'insatisfaction, l'anxiété, l'apathie et les troubles de comportement sont les conséquences psychologiques de ce manque d'exercice. Il arrive souvent que les enfants (et les adultes) calment leur besoin d'activité physique en mangeant plutôt qu'en faisant de l'exercice. Un « cercle vicieux » se crée: plus vous mangez, moins vous avez envie de vous déplacer et moins vous bougez, plus vous avez envie de manger. Un nombre important d'enfants allant à l'école aujourd'hui sont en surpoids. Mais ce qui inquiète particulièrement les autorités, ce sont les conséquences néfastes de l'obésité pour la santé à moyen et à long terme.

### **École en mouvement**

Ces dernières années, l'école a également reconnu la nécessité d'une activité physique suffisante et régulière pour le développement et le bien-être de l'enfant. Par conséquent, un concept d'école a été développé permettant d'accorder davantage de place au mouvement pendant les heures de cours. De nombreuses écoles en Suisse (publiques et privées) appliquent désormais ce modèle. Dans ces « écoles en mouvement », les enfants apprennent comment il est possible de « bouger » tout en étant assis. Ainsi, pendant qu'ils écoutent un cours, ils peuvent prendre différentes places assises et postures. Les contenus pédagogiques sont également associés à des activités physiques. Par exemple, les enfants sont invités à représenter des lettres avec leur corps ou à effectuer des calculs en faisant de petits pas sautés. Les enseignant·e·s veillent à aménager des pauses pendant leur cours pour que les enfants puissent se dépenser et bouger quand ils montrent des signes de fatigue et de déconcentration. Dans la cour de récréation d'une « école en mouvement », de nombreux aménagements incitent également les enfants à faire de l'exercice. Il a pu être observé que les élèves se rendant dans une école de ce type avaient de meilleurs résultats.

### **Diagnostic de TDAH**

Environ six pour cent des enfants allant à l'école souffrent de troubles de déficit de l'attention avec hyperactivité (diagnostic de TDAH). Ces enfants remuent beaucoup et ont une envie irrésistible de bouger ou, au contraire, sont perdus dans leurs pensées. Dans les deux cas, ces enfants ont du mal à se concentrer. Ceux qui sont atteints de TDAH ont des difficultés à écouter, font preuve de peu de persévérance quand ils font leurs devoirs et ont tendance à agir de manière impulsive et inconsidérée. Il est important de noter que les enfants vivant des situations familiales difficiles, ayant eu à faire face à des expériences traumatisantes, souffrant de troubles du sommeil et de dépression, se trouvant dans des situations problématiques ou étant atteints de maladies ont tendance à montrer un tel comportement. C'est pourquoi il arrive que le diagnostic de TDAH soit posé à tort pour certains enfants. Outre le traitement médicamenteux (par exemple la Ritaline), les professionnel·le·s proposent aussi des exercices thérapeutiques. Grâce à ces derniers et à l'aide de séquences de mouvement contrôlées, les enfants apprennent à réaliser des tâches de manière plus ciblée et avec persévérance. Ils travaillent également de manière intensive à développer des capacités telles que la perception et l'attention.