

**Interreg**  
POCTEFA



**CAPAS**  
cité - ciudad



# Niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents

Bois<sup>1</sup> J., Lhuisset<sup>1</sup> L., Bernal<sup>1</sup> C., Fabre<sup>1</sup> N.

1 Université de Pau & Pays Adour,  
Laboratoire Mouvement Equilibre, Performance & Santé (MEPS, EA 4445)  
Tarbes, France.



## Plan de la présentation

---

- Quelques précisions
- Données générales
- L'AP et la sédentarité à l' cole
- L'AP en EPS



# S'entendre sur les termes...

**Interreg**  
POCTEFA

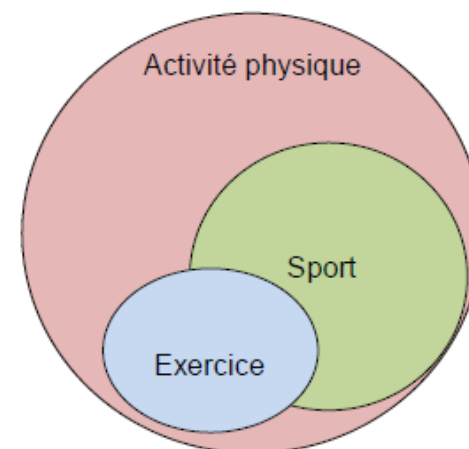


UNIÓN EUROPEA  
UNION EUROPÉENNE

## Activité physique



- « tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos »  
(Caspersen, Powell, & Christenson, 1985)





## Sédentarité

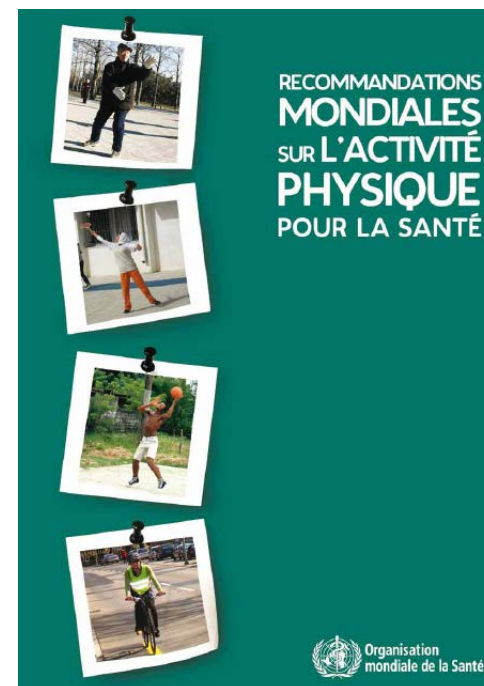


Les activités qui n'augmentent pas sensiblement la dépense énergétique au-dessus du niveau de repos et incluent des activités telles que dormir, s'asseoir, se coucher et regarder la télévision, ainsi que d'autres formes de divertissement sur écran.



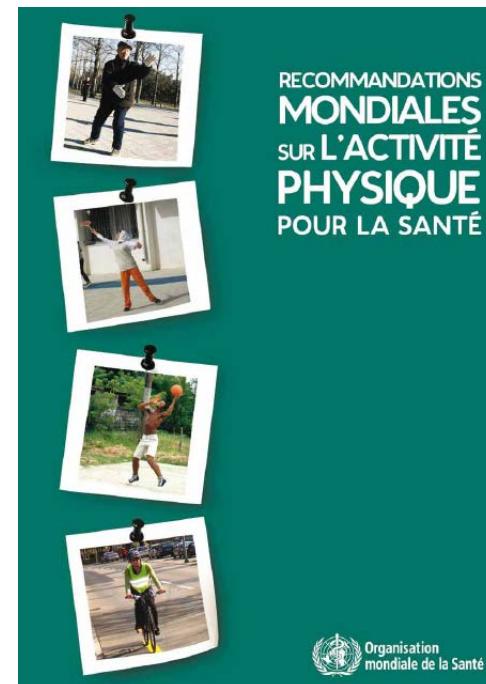
## Les recommandations (jeunes):

- 1. *Les enfants et jeunes gens* de 5 à 17 ans devraient accumuler **au moins 60 minutes par jour** d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (marche rapide ou +).
- 2. La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé.



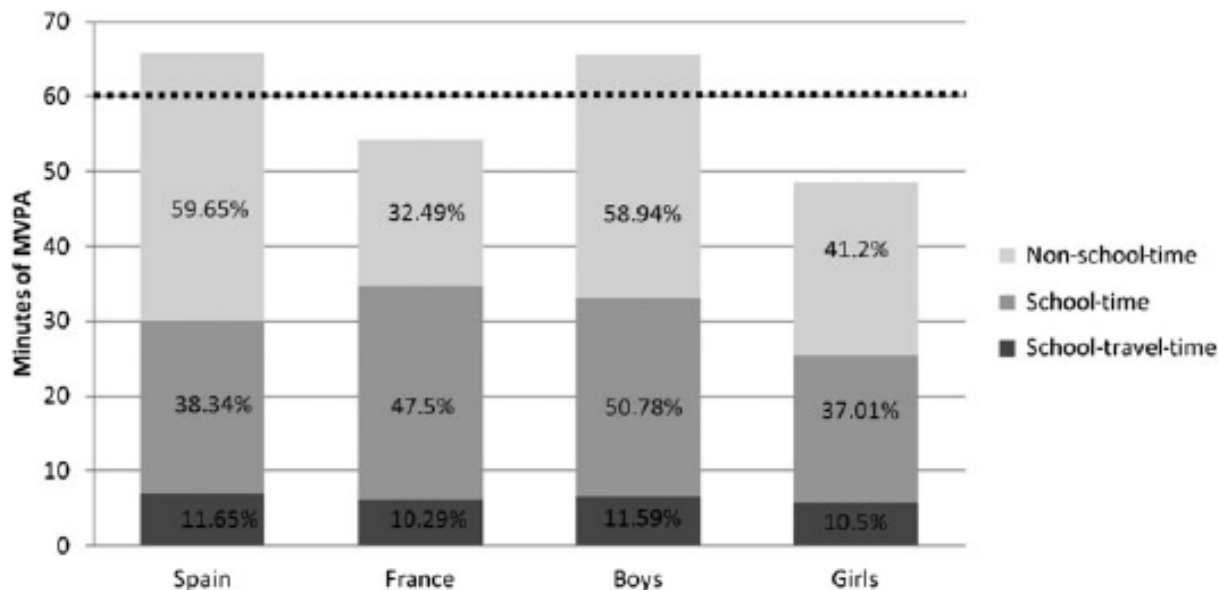
## Les recommandations (adultes):

- Les *adultes âgés de 18 à 64 ans* devraient **pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée** (30mn X 5 jours) **ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue** (25mn X 3 jours) , ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.



## Inactivité Physique :

- Niveau insuffisant d'AP d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) c'est-à-dire inférieur au seuil d'AP recommandé







# Données générales

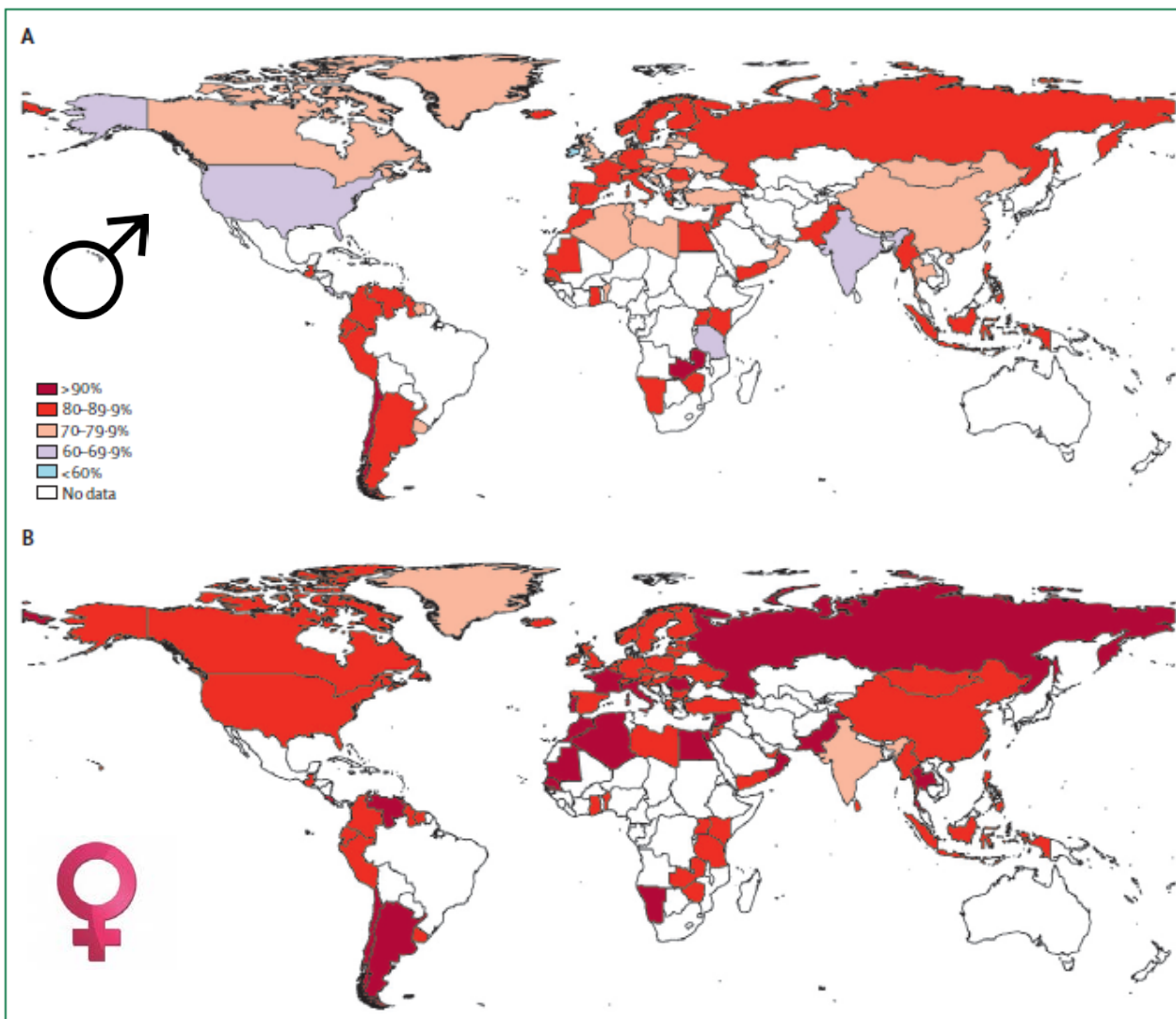
**Interreg**  
POCTEFA



UNIÓN EUROPEA  
UNION EUROPÉENNE

## Inactivité Physique

**Au niveau mondial**



% de **non** respect des recommandations des adolescents : 80,3%

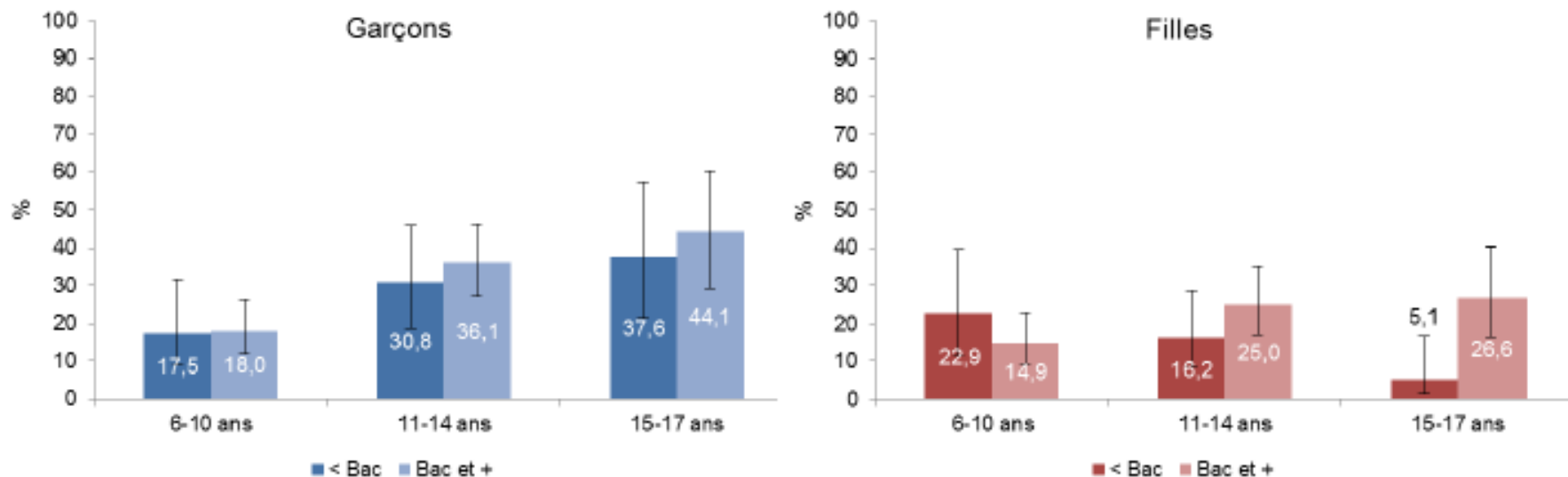
Hallal et al., (2012, *The Lancet*)

Figure 5: Proportion of 13–15-year-old boys (A) and girls (B) not achieving 60 min per day of moderate to vigorous physical activity

## Activité Physique

Au niveau français

Pourcentage d'enfants de 6-17 ans atteignant les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour, selon le sexe, l'âge et le diplôme\*, étude Esteban 2015



72% des garçons

**n'atteignent pas** les recommandations (60mn/jour)

82% des filles

(Rapport Esteban, 2016, N = 1182)



## Activité Physique

- Enfants (primaire)

Données locales (Bernal et al., 2018, N = 179):

≈ 46% **n'atteignent pas** les recommandations

MVPA quotidienne ≈ 65 mn MVPA/jour

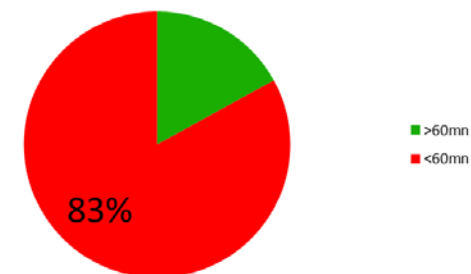
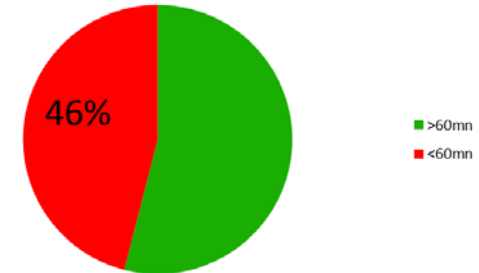
- Adolescents

Données locales (Aibar et al., 2012, N= 185) :

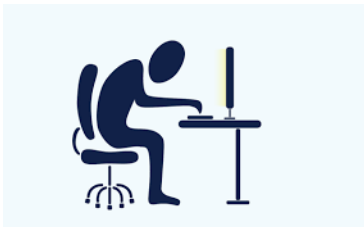
≈ 83% **n'atteignent pas** les recommandations

en moyenne 48mn/jour pour les garçons / 38mn/jour pour les filles

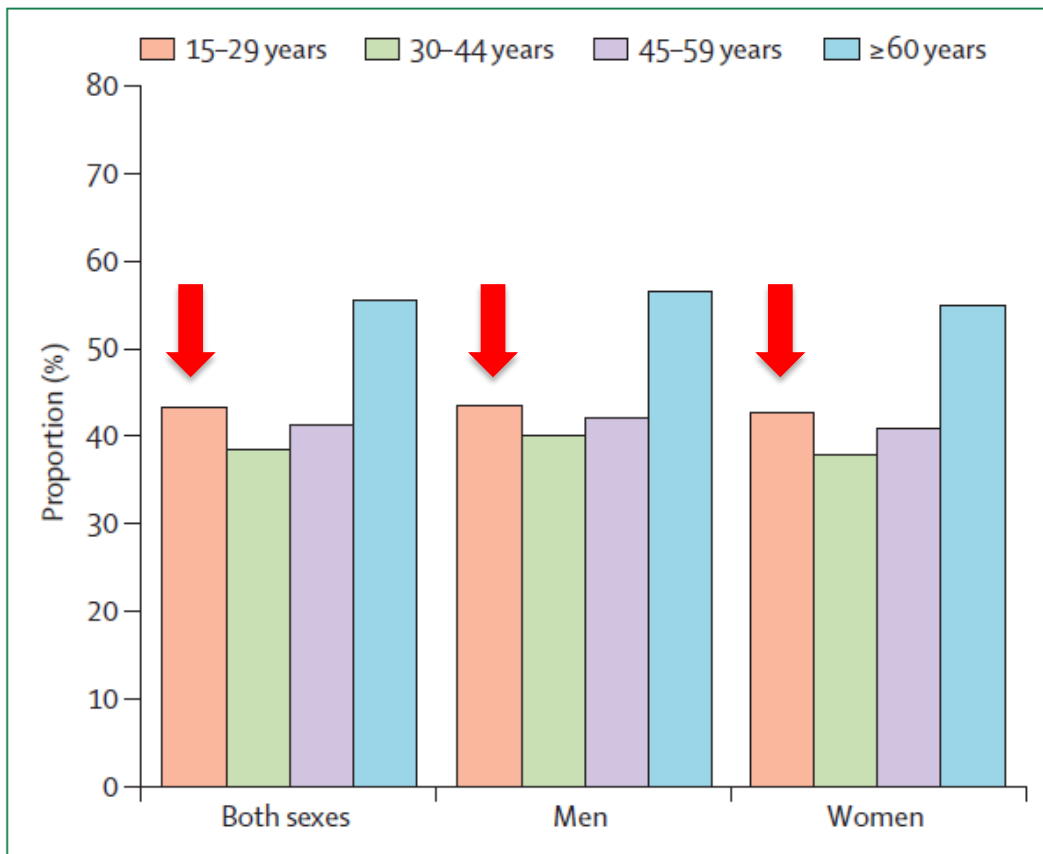
### Au niveau local



# Sédentarité



**Au niveau mondial**



Proportion des 15-29 ans qui déclarent passer 4h / jour ou plus assises

Figure 6: Proportion of individuals reporting 4 h or more of sitting per day by age category

Hallal et al., (2012, *The Lancet*)

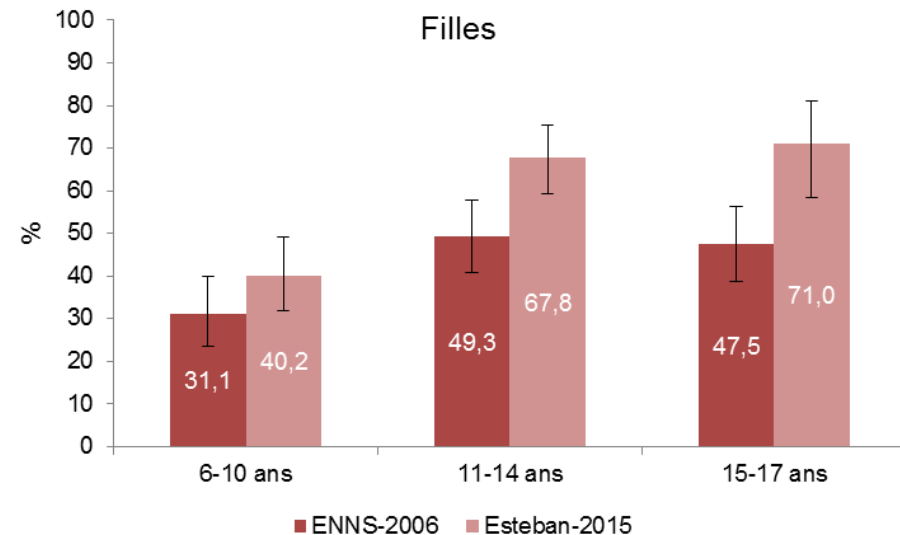
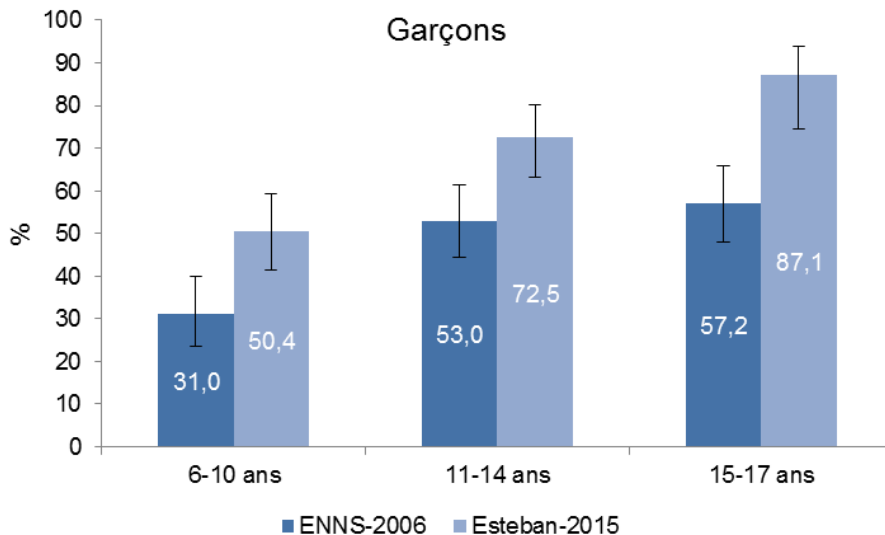


## Sédentarité

**Au niveau français**

### Les écrans: Etude Esteban (2016)

Près de 50% de 6-10 ans, 70% des 11-14 ans, 71% des filles et 87% des 15-17ans passent 3h/jour ou plus devant un écran. En 10 ans cette durée moyenne a augmenté de 30mn chez les 6-10 ans, d'1H15 chez les 11-14 ans et de 2h chez les 15-17 ans.



## Sédentarité



**Au niveau local**

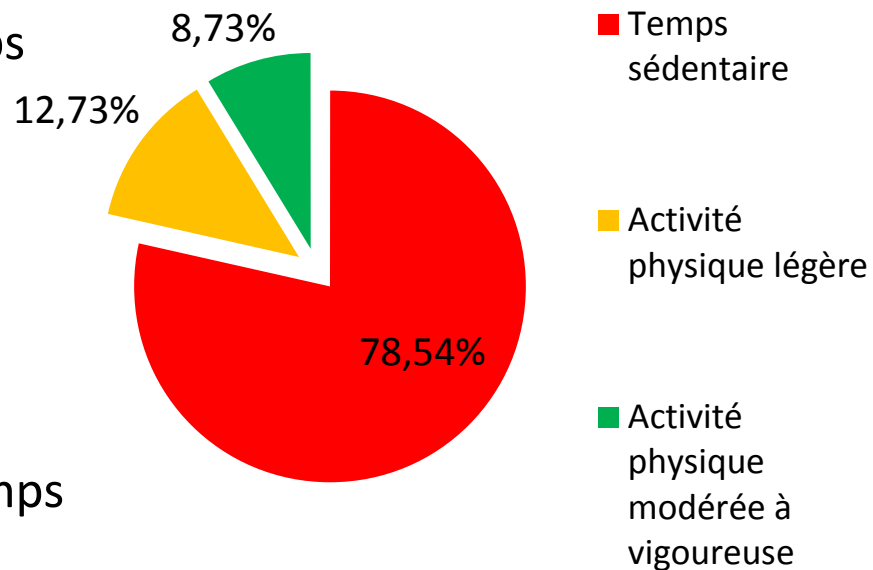
### Proportion des intensités d'activités sur la journée (enfants)

- Enfants (primaire)

Données locales: environ **10h/jour** de temps sédentaire (Bernal et al., 2018, N = 179 )

- Adolescents

Données locales : environ **9h30/jour** de temps sédentaire (Aibar et al., 2015, N = 320)





# A l'école

**Interreg**  
POCTEFA



UNIÓN EUROPEA  
UNION EUROPÉENNE





## Activité Physique à l'école:

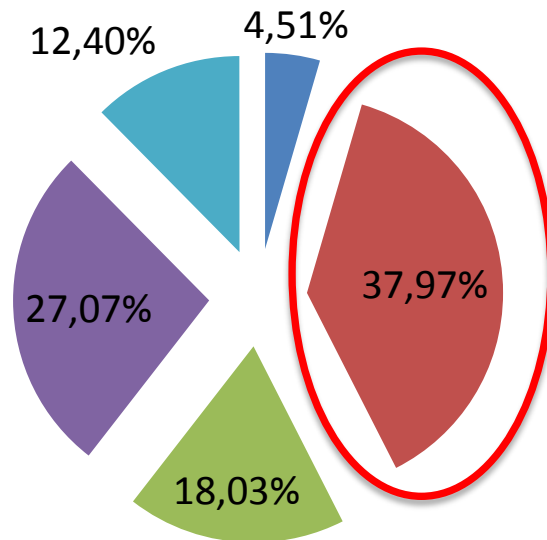
**NB:** 50% de l'AP quotidienne devrait être accumulée à l'école (Pate et al. 2006)



- Enfants (primaire)

Données locales (Bernal et al., 2018):  $\approx$  40% soit 25 mn/ jour

### Contribution des périodes de la journée à l'AP quotidienne totale



- Time before school (30 min)
- School time (Sp: 300 min ; Fr: 330 min)
- Lunch time (120 min)
- After-school time (180 min)
- Evening time (120 min)

## Activité Physique



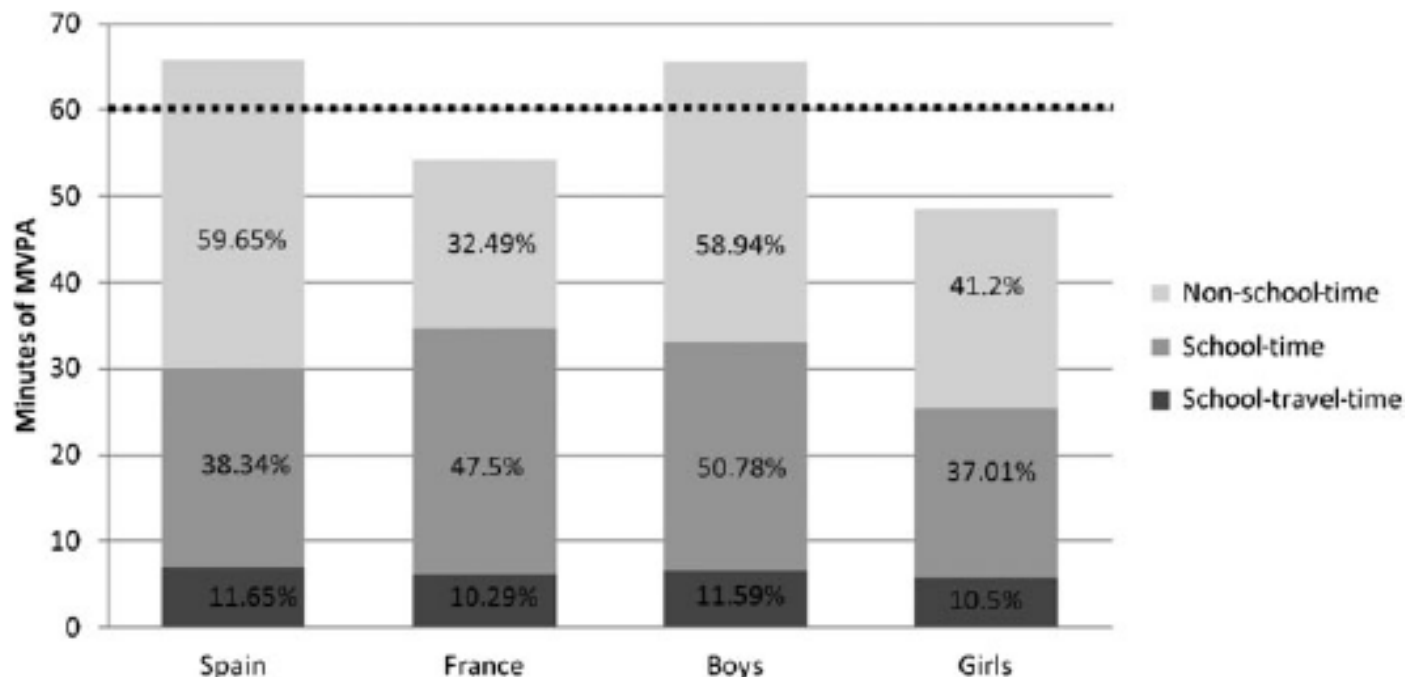
**NB:** 50% de l'AP quotidienne devrait être accumulée à l' cole (Pate et al. 2006)



- Adolescents

Données locales d'une étude franco-espagnole (Aibar et al., 2013)

47,5% de l'AP (28,5mn) vient du temps scolaire contre 38,3% (23mn) en Espagne



## Sédentarité

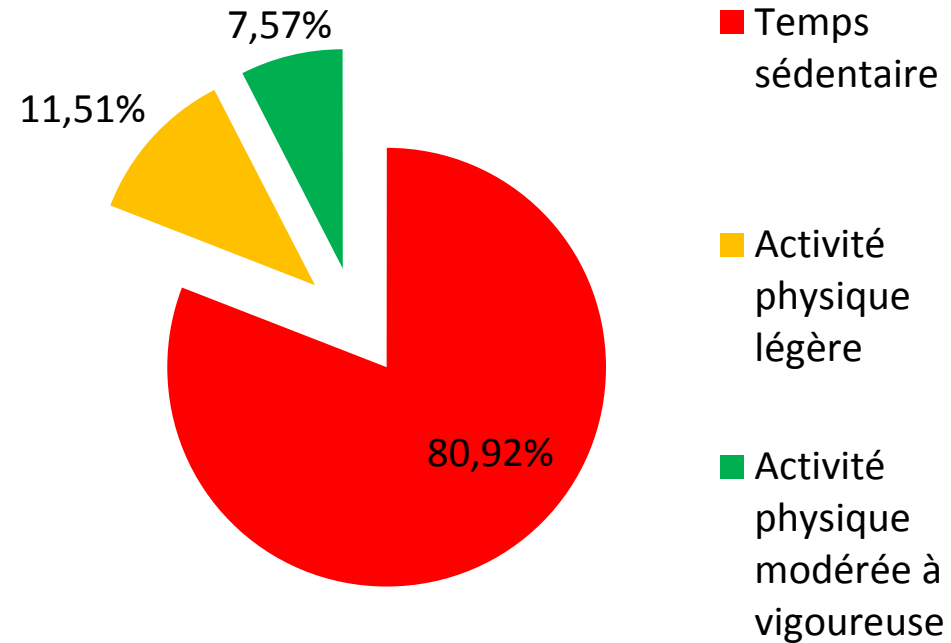


- Enfants (primaire)

Données locales: environ 4h10 de temps sédentaire sur 5h30 de temps scolaire (Bernal et al., 2018)

=> Classe active ?

## Répartition du temps scolaire selon trois niveaux d'activité physique - enfants





# En EPS

**Interreg**  
POCTEFA



UNIÓN EUROPEA  
UNION EUROPÉENNE

## Quantification de l'Activité physique en cours d'EPS

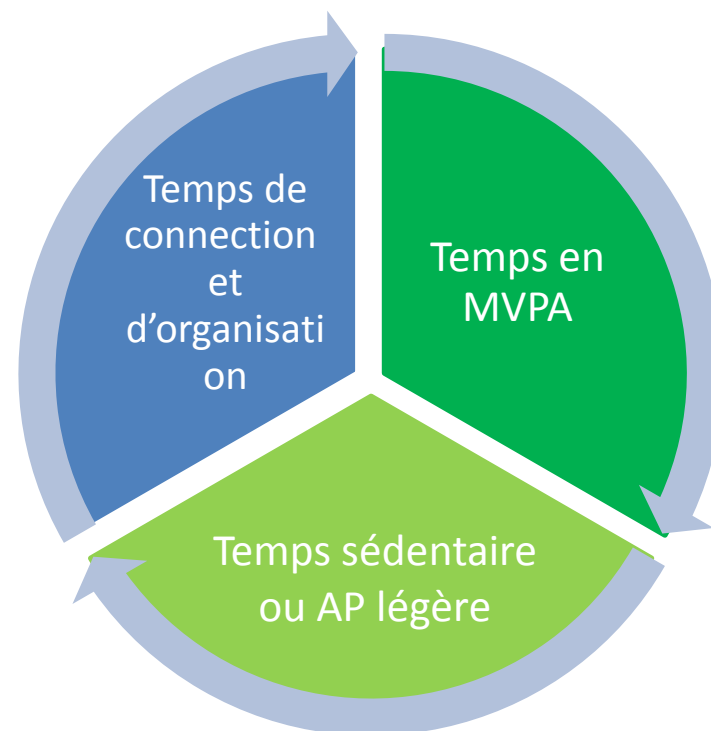


**Recommandations:**  
50% temps séance EPS  
en MVPA (Healthy People,  
2010)

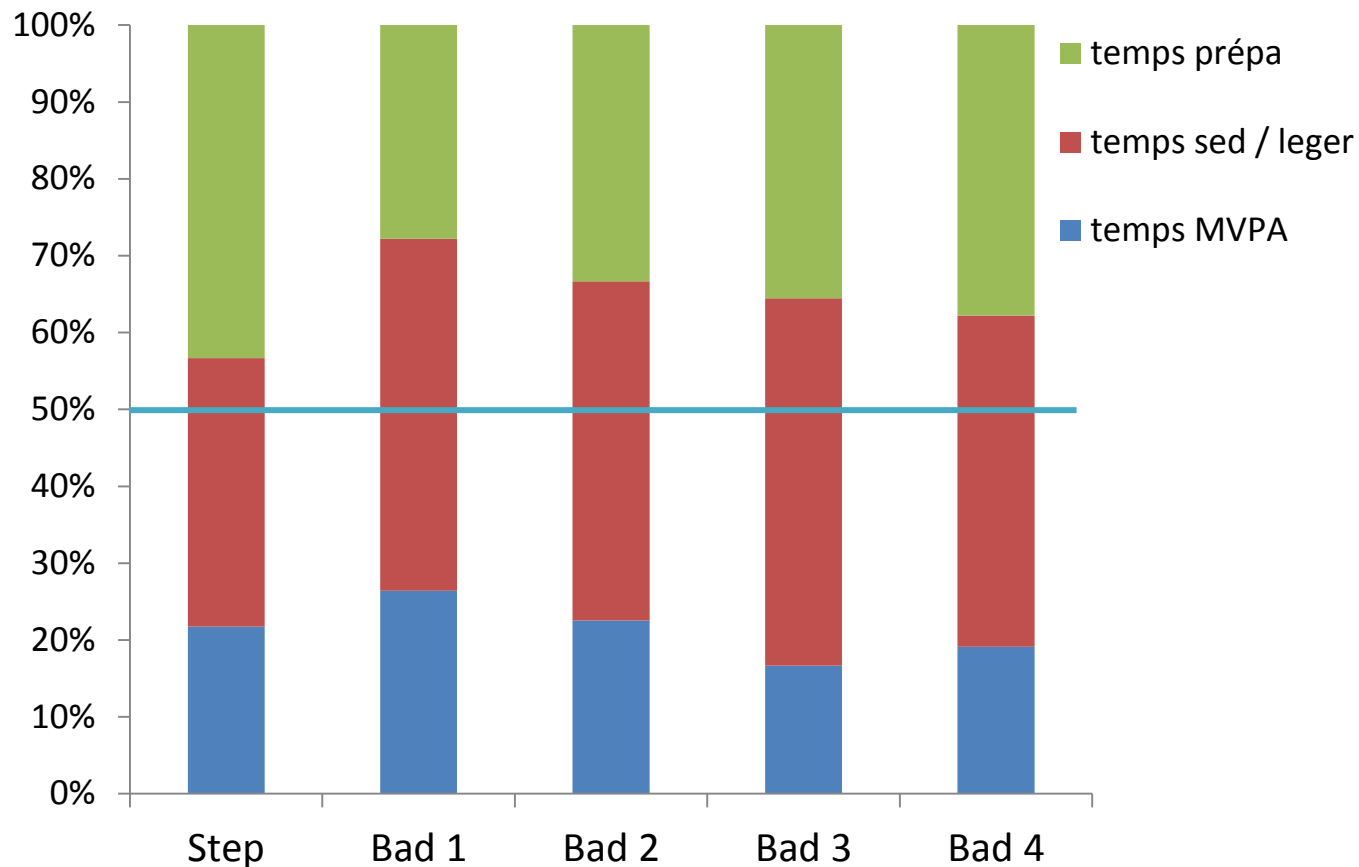


### Objectif:

Analyser la structure d'une séance (type  
d'AP) pour différentes APS



# Quantification de l'Activité physique en cours d'EPS



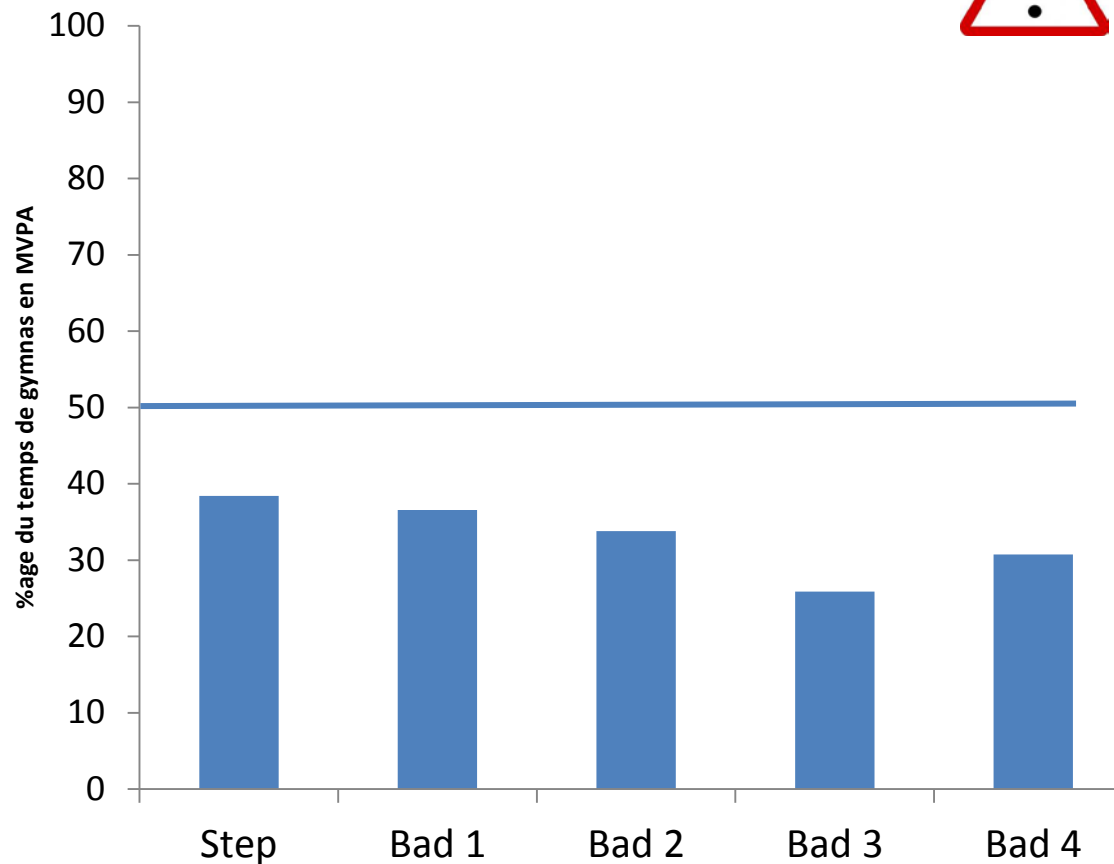
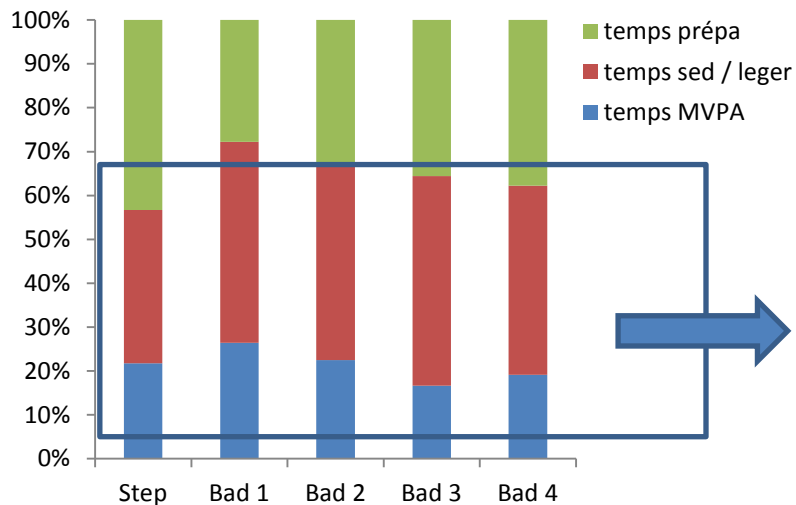
**Recommandations:**  
50% temps séance EPS  
en MVPA (Healthy People,  
2010)



# Quantification de l'Activité physique en cours d'EPS



**Recommandations:**  
50% temps séance EPS en MVPA (Healthy People, 2010)



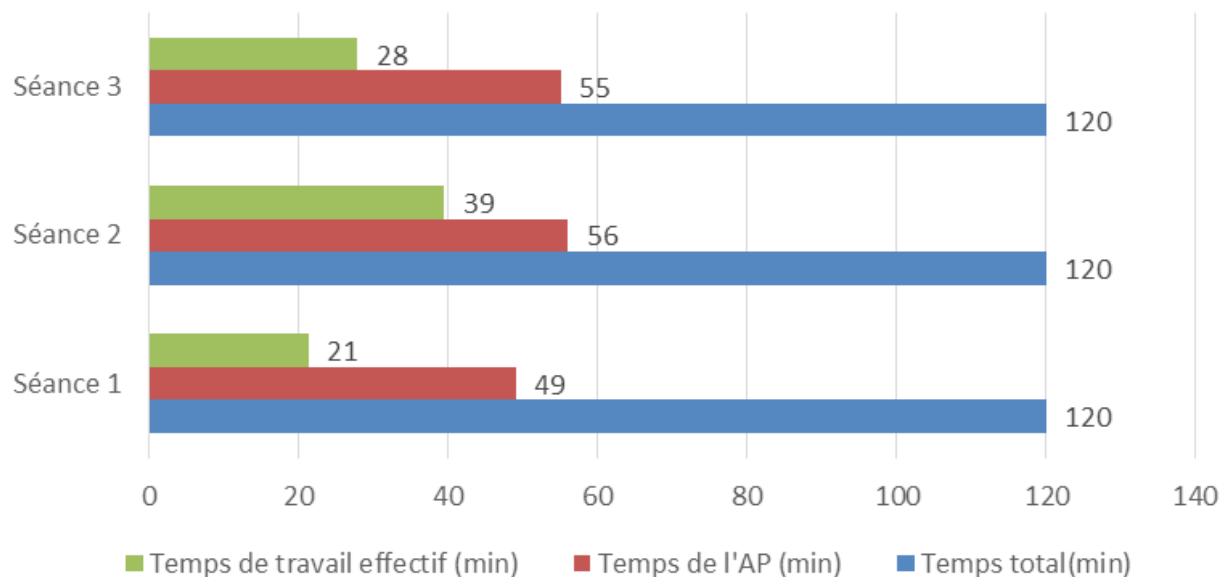
## Quantification de l'Activité physique en cours d'EPS



Recommandations:  
50% temps séance EPS  
en MVPA (Healthy People,  
2010)



Répartition du temps de travail sur la séance d'activité physique



Etude réalisée sur des adolescents obèses (MEDT Capvern):  
N = 7, 6 et 11 élèves pour S1, S2 et S3

Contenu des séances différents mais principes de travail intermittent





# CAPAS

cité - ciudad

Site web: <http://capas-c.eu/>

Facebook: Capas-Cité