



L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives

PRATIQUER une APS dans le FROID

Fiche REPÈRES
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

1

« **Au moins 1H d'Activités Physiques et Sportives par jour** » : cette recommandation du Plan National Nutrition Santé doit guider chaque éducateur. Si la pratique d'activités physiques en extérieur est **bénéfique** pour l'enfant tant sur les plans physiologique et sensoriel que sur le plan mental, les conditions météorologiques nécessitent parfois quelques aménagements. L'objectif de cette fiche repère est une invitation à la pratique, en ayant connaissance de quelques points de vigilance et en sachant adapter celle-ci à des conditions spécifiques.

BIENFAITS

- **La sensation d'espace** où les mouvements peuvent être amples et variés, **l'envie de courir dans un environnement «sans limite»**, sauf celles du respect des règles de sécurité.
- **La sensation d'air libre** où la respiration est sans contrainte.
- **La découverte d'un milieu naturel inconnu et/ou de conditions météo nécessitant une adaptation.** La confrontation avec des conditions extérieures permet la stimulation des défenses mises en œuvre par le système immunitaire ce qui n'est pas le cas lors de pratique en salle, ou pire, de confinement en milieu clos et surchauffé.
- **L'adaptation nécessaire** de la tenue vestimentaire aux conditions météorologiques favorise, chez l'enfant, l'acquisition de l'autonomie.
- **Le contact avec le rayonnement ultraviolet solaire** est nécessaire à la fixation du calcium grâce à la vitamine D. La lumière (visible) émise par le soleil a une action sur le cycle nyctéméral (jour/nuit) et sur l'humeur. Sa chaleur favorise la décontraction musculaire et la bonne humeur.

POINTS de VIGILANCE

En période hivernale, il est important de prendre quelques précautions car le corps se refroidit plus vite si le rapport surface/masse corporelle est élevé. Ainsi, l'enfant avec une surface corporelle inférieure à celle d'un adulte, élimine plus vite la chaleur due à l'exercice. Quand il fait très froid, il faut donc être vigilant surtout s'il y a du vent : quand un adulte a froid, l'enfant grelotte et quand un adulte grelotte, un enfant peut être en danger.

Bien souvent, il suffit de :

- Se vêtir en conséquence
- Faire des pauses «**en-cas***» afin de compenser la dépense énergétique liée à la thermorégulation et les pertes hydriques
- Ne pas boire trop chaud : 15 à 20° afin d'éviter des réactions inverses à celles attendues (sudation ou frissons).

Même en hiver, il peut être nécessaire de se protéger du soleil pour pouvoir profiter de ses bienfaits.

Il faut donc savoir reporter une sortie en cas de froid intense.

REPÈRES

***La thermorégulation** - Les muscles, à l'effort, produisent de l'énergie pour la réalisation des mouvements mais aussi beaucoup de chaleur, ceci à partir des nutriments apportés par l'alimentation. Cette chaleur est évacuée par la peau dans le milieu ambiant. Les échanges de chaleur dépendent des vêtements, de la différence de température entre la peau et l'air ambiant, de la vitesse du vent en relation avec le déplacement de l'enfant et enfin du débit de sueur.

***L'en-cas** - Repas léger répondant à un besoin énergétique à tout moment de la journée.

Sport Santé
Capital Plaisir
Forme Plaisir Santé
Activités Santé Physique
Sport Santé
Activité Activités

CONSEILS

TYPE D'ACTIVITES

La durée et la forme de la séance doivent être adaptées aux conditions météorologiques.

- Privilégier les situations où tous les enfants sont en activité.
- Proposer un «**échauffement**» plus long.
- **Eviter les jeux statiques**, les situations d'observation par grand froid.

Conseil du médecin : En cas d'obligation d'immobilisation, chercher un abri, même précaire, pour se protéger du froid et rester le plus groupés et serrés possible pour se protéger mutuellement.

TENUE VESTIMENTAIRE ADAPTEE

Apprendre à l'enfant à se vêtir et à se dévêtir partiellement aux moments opportuns en fonction des principes de thermorégulation fait partie intégrante de l'activité.

- Mettre des vêtements chauds (plusieurs épaisseurs), bonnet, gants, chaussettes, chaussures isolantes et souples (lacets peu serrés).

RESPIRATION

Plus que la température, c'est le **vent qui aggrave la sensation de froid ressenti** et qui augmente le travail musculaire, respiratoire et cardiaque en créant une résistance.

- Recommander une **respiration nasale** qui permet de réchauffer l'air inspiré et d'éviter une réaction inflammatoire des muqueuses (sensation de brûlure et d'essoufflement précoces) qui est préjudiciable à la poursuite satisfaisante de l'effort.

Les enfants porteurs d'une pathologie respiratoire ou cardiaque présentent davantage de risque quand ils sont exposés à ces conditions météorologiques.

PROTECTION SOLAIRE

Les surfaces claires et brillantes, comme par exemple la neige et l'eau, augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et les yeux. La fraîcheur rencontrée en altitude réduit la sensation de risques.

- S'équiper de **lunettes** et utiliser une **crème solaire** pour protéger les parties du visage exposées au soleil.
- Veiller, en cas de prise de médicaments par certains enfants, aux risques de photosensibilisation.

HYDRATATION

S'hydrater est toujours nécessaire, lors d'une pratique d'activités physiques et sportives, qu'elles que soient les conditions météorologiques.

- **Boire régulièrement** sans attendre d'avoir soif, avant, pendant et après la pratique.
- Prévoir un en-cas * si nécessaire (bouillon de légumes / fruit / céréales /...)

LE BON RÉFLEXE

Plusieurs épaisseurs de vêtements, des gants, un bonnet et toujours à portée de main, de l'eau!

Fiche validée le 31 janvier 2019, par

Marc Guérin,

médecin fédéral USEP,

CES de biologie et médecine du sport

Pour en savoir plus

<http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/5-conseils-a-suivre-pour-faire-du-sport-quand-il-fait-froid>

