



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

Faire pratiquer l'enfant en surpoids

Fiche REPÈRES
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

4

« **Au moins 1H d'Activités Physiques et Sportives par jour d'intensité modérée à forte** » : cette recommandation du Plan National Nutrition Santé doit guider chaque éducateur.

Il est essentiel qu'un enfant en surpoids puisse développer **son capital santé** :

- en prenant du PLAISIR à sentir son corps en mouvement, à pratiquer une activité physique
- en tenant sa place au sein d'un collectif
- en identifiant ses progrès

En conséquence, l'éducateur se doit de mettre en place les conditions de mise en projet de l'enfant en surpoids.

BIENFAITS

La pratique régulière d'une activité physique chez l'enfant contribue :

- au développement de l'estime de soi
- au renforcement du lien social. En effet, la pratique d'une activité physique permet à l'enfant en surpoids de partager avec d'autres des expériences sociales
- à l'amélioration de la souplesse et de la coordination motrice
- au développement du système cardio-vasculaire, du système respiratoire, de la force musculaire et du capital osseux
- à équilibrer le rapport masse grasse / masse musculaire.

POINTS de VIGILANCE

Encourager et valoriser toute pratique d'activité physique est essentiel.

La recherche de la réussite et du plaisir ressenti doit être privilégiée :

- Permettre à l'enfant en surpoids de pratiquer, avec les autres, la même activité.
- Proposer une activité physique adaptée à la spécificité de l'enfant (il peut agir plus lentement, avec des maladresses, être rapidement essouffé voire ressentir des douleurs, ...) et être à son écoute.
- Aborder la sédentarité, en corrélation directe avec l'apparition du surpoids, afin de mettre en évidence, par exemple, l'impact du temps passé devant les écrans.
- Veiller à une alimentation équilibrée (pique-nique, goûter, en-cas) et éviter toute boisson sucrée, l'eau étant la seule boisson indispensable.

REPÈRES

***IMC** - Indice de Masse Corporelle. Mesure, référence internationale, qui doit être interprétée par un spécialiste en tenant compte de son évolution au fil du temps.

Calcul IMC : Poids / taille au carré (unité : kg/m²)

Corpulence normale : 18,5 < IMC < 24,9

***Surpoids** - Il correspond à une surcharge pondérale ou « embonpoint ». Une personne est considérée en surpoids si elle a un IMC compris entre 25 et 29,9.

16 à 18% des enfants de 7 à 9 ans sont en surpoids avec une corrélation avec le milieu social.

***Obésité** - L'obésité est déclarée à partir d'une IMC de 30. Mais elle ne justifie pas une contre-indication à la pratique de l'EPS (certificat d'inaptitude).

***Rebond précoce** - Il s'observe chez les jeunes enfants dont les courbes de taille et poids franchissent leur couloir de référence. C'est un signe d'alerte qui permet d'agir sans attendre.

***Sédentarité** - Etat dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est proche de celle du repos.

***Inactivité** - Elle peut être définie comme une activité physique nulle ou inférieure au seuil minimal recommandé par jour.

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

Les recommandations du PNNS (Plan National Nutrition Santé)

Activité physique et sédentarité : actualisation des repères - 8 avril 2016— A lire—Les recommandations d'activité physique sont définies en termes de **fréquence, intensité, durée et type**.

Moins de 5 ans :

- **Au moins 3 heures par jour d'activité physique** soit 15 minutes par heure pour 12h d'éveil
- Ne pas dépasser 1h en continu d'activité sédentaire.

De 6 à 17 ans:

- **Au moins 60 min par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée**
- Ne pas dépasser 2h en continu d'activité sédentaire.



Activité physique et sédentarité de l'enfant— 1er état des lieux en France—2016

- Uniquement la moitié des 3 -10 ans semble pratiquer une activité physique en dehors de l'école.
- Moins de 40% de 3 -10 ans utilisent un moyen de transport actif pour se rendre à l'école.
- Le temps moyen passé devant un écran par les jeunes âgés de 3 à 17 ans était de 3 heures par jour.

CONSEILS

TYPES D'ACTIVITÉS

Toutes les activités peuvent être proposées mais il est parfois nécessaire de les adapter :

- Privilégier les activités « en décharge » : natation, jeux au sol, vélo, ...
- Proposer des activités d'intensité plus modérée (marche active plutôt que course)
- Fractionner l'activité : par des aires ou temps de récupération, par l'alternance de disciplines d'intensités différentes (course—tir de précision)
- Favoriser les activités de pleine nature qui peuvent procurer des sensations de bien être (orientation, randonnée, ...)

PÉDAGOGIE

- Valoriser les réussites et la recherche du plaisir en utilisant la [réglette des émotions](#).
- Adapter les situations dans un projet personnalisé ([Démarche et outils d'adaptation](#))
- Proposer des défis coopératifs, ludiques, non compétitifs, où l'enfant en surpoids participe à une réussite collective (Ex : [Anim'cross](#))
- Centrer l'enfant sur des sensations qui facilitent son action (inspirer /souffler, foulées légères, ...)
- S'assurer de la sécurité affective de chaque pratiquant :
 - ♦ En natation, permettre le port de la serviette au bord du bassin
 - ♦ En activités d'expression, offrir le choix d'une tenue vestimentaire souhaitée et adaptée (aisance des mouvements)
 - ♦ En activités collectives, proposer la constitution de groupes par affinité

MODE DE VIE ACTIF

- Valoriser tous les temps et tous les types de pratique physique (activités encadrées, de déplacements, de loisir, à la maison, à l'école), en associant la famille pour encourager l'enfant vers une pratique régulière et durable. ([compteur d'activités physiques](#))

LE BON RÉFLEXE

Plus je bouge, plus je me fais plaisir, plus je progresse !

Fiche validée le 12 mars 2020 par

Marc Guérin,
médecin fédéral USEP,
CES de biologie et médecine du sport

DES OUTILS USEP

- [La réglette du plaisir](#)
- [Le compteur d'activités](#)
- « L'attitude santé » [C1](#)—[C2](#)—[C3](#)
- « [Sport scolaire et handicap](#) »
- [Démarche et outils d'adaptation](#)