

2016

# Activité physique et sédentarité de l'enfant et adolescent

## Premier état des lieux en France



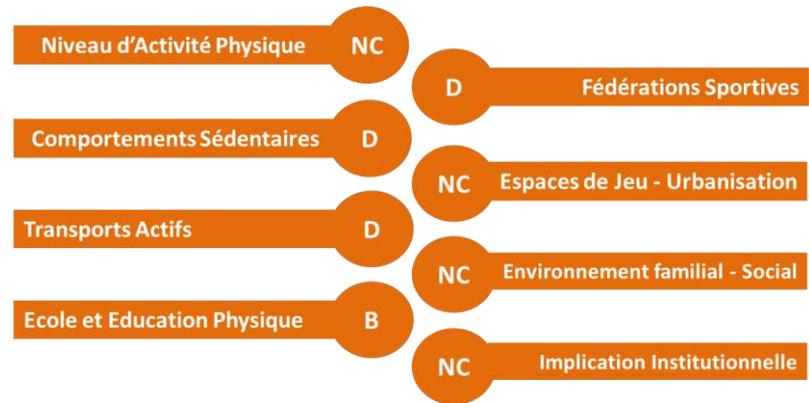
Il est aujourd'hui recommandé que les enfants et adolescents s'engagent au moins 60 minutes par jour dans des activités physiques d'intensité modérée à élevée, incluant au moins 3 jours par semaine des activités favorisant un travail musculaire et de souplesse articulaire (Tremblay MS et al., 2016). Et pourtant, la littérature n'a de cesse de nous indiquer que le niveau d'activité physique des plus jeunes décline avec le temps, ceci accompagné d'une progression de leurs comportements sédentaires.

### Référentiel d'évaluation

Une note collégiale est attribuée à chaque indicateur à partir de l'examen des statistiques et données disponibles, au regard du référentiel suivant:

- A** 81-100% - Une large majorité des enfants et adolescents
- B** 61-80% - Bien au delà de la moitié des enfants et adolescents
- C** 41-60% - Environ la moitié des enfants et adolescents
- D** 21-40% - Moins de la moitié des enfants et adolescents
- F** 0-20% - Très faible proportion d'enfants et adolescents
- NC** Non Concluant (manque d'évidences)

## Evaluation 2016



### Chiffres Clés

- ✓ Uniquement la moitié des 3-10 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 enfants et adolescents âgés de 3 à 17 ans était de 3h01 par jour.
- ✓ Dans le secondaire, la France est le pays qui accorde le plus de temps à l'Education Physique parmi l'ensemble des pays de l'OCDE

# Conclusions & Perspectives

**A**ccentuer le développement de politiques de promotion de l'activité physique chez les jeunes, particulièrement auprès des jeunes filles

**E**ncourager la pratique collective et familiale d'activités physiques

**E**ncourager le développement et entretien d'infrastructures dans l'ensemble des communautés urbaines

**C**ontinuer de mettre en avant la nécessité de la pratique en milieu scolaire

**A**ccentuer les actions de prévention du temps passé à des activités sédentaires, dès le plus jeune âge

**D**évelopper et améliorer l'évaluation des actions institutionnelles et gouvernementales



 david.thivel@uca.fr

## Groupe de travail

**Dr THIVEL David**

Université Clermont Auvergne, France

**Pr VUILLEMIN Anne**

Université Côte d'Azur, France

**Dr AUCOUTURIER Julien**

Université Lille 2, France

**Dr GANIERE Caroline**

Université de Rouen-Normandie, France

**Mme PRAZNOCZY Corinne**

ONAPS, France

**Melle AUBERT Salomé**

CHEO Research Institute, Ottawa, Canada

**Mr RIVIERE Fabien**

Université Paris Descartes, France

