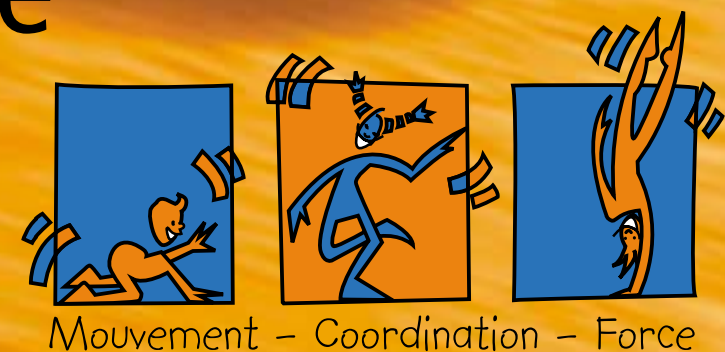


Enfance active

– vie saine





« Les enfants qui pratiquent une activité physique accumulent de précieuses expériences sur le plan corporel, bien sûr, mais aussi intellectuel. En entraînant son corps, on muscle aussi sa tête. Quand les enfants se rendent compte de tout ce qu'ils sont capables de réaliser et d'apprendre en matière de mouvement, l'essentiel est fait. Naturellement, il y a des enfants qui sont plus doués que d'autres dans certains domaines. J'ai toutefois pu constater que l'entourage, la motivation, le fait de s'engager à fond et le plaisir de bouger jouent souvent un rôle bien plus important que le talent proprement dit pour aller au bout de ses propres possibilités.»

Johannes Muntwyler
directeur de cirque, www.circus-monti.ch



« A travers son Concept pour une politique du sport en Suisse, le Conseil fédéral entend augmenter la part de la population qui pratique régulièrement une activité physique en montrant l'importance du mouvement et du sport sur le plan socio-économique. Une proportion croissante de la population souffre de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de faiblesses posturales et de déficits moteurs comme le manque d'équilibre. Il en résulte une dégradation de la santé personnelle et un accroissement des frais médicaux qui m'inquiètent beaucoup. Pour contrer cette évolution, nous voulons et devons appliquer des mesures qui déploient leurs effets à long terme. Le projet «Enfance active – vie saine» peut apporter une précieuse contribution dans ce domaine.»

Samuel Schmid, conseiller fédéral,
chef du Département de la défense,
de la protection de la population
et des sports

Roger Federer
tennisman
www.rogerfederer.com

« J'ai toujours été extrêmement actif, depuis ma plus tendre enfance. Mes parents étaient tous deux très sportifs, surtout ma mère. Aujourd'hui, elle fait du golf; par le passé, elle a pratiqué le tennis, le hockey sur gazon et le volleyball. C'est ainsi que, tout naturellement, j'ai moi aussi commencé à faire du sport. Très vite, le football, le tennis, le basketball et d'autres disciplines encore sont devenus mes occupations favorites. Cette base polysportive joue certainement un rôle important dans mes succès actuels en sport d'élite.»

« J'ai besoin et envie de bouger; l'activité physique fait partie de ma vie. J'ai grandi dans une ferme où les possibilités de se dépenser étaient légion. Il me suffisait d'un tonneau ou d'une corde, par exemple, pour entraîner mon équilibre en jouant. A travers mes multiples activités, j'ai acquis une bonne condition physique de base, et ce vaste répertoire de mouvements m'a permis d'apprendre relativement facilement de nouveaux mouvements et de nouvelles disciplines par la suite. Mon mari et moi-même sommes très actifs aujourd'hui, de sorte que nos trois fils ont été en contact très tôt avec différents sports. L'activité physique et le sport permettent de décompresser et contribuent de manière décisive au bien-être personnel. Le projet «Enfance active – vie saine» défend des valeurs auxquelles je suis très attachée; je ne peux que le soutenir de tout mon cœur.»

Erika Reymond-Hess
ancienne skieuse
erika.reymond@bluewin.ch

« Trouver un bon équilibre entre activité physique et les attrait du multimédia doit être de nos jours un des soucis majeurs des parents! J'étais un enfant surexcité. Le mouvement est donc entré dans ma vie dès mon plus jeune âge. Je faisais à l'époque une activité physique différente chaque soir – foot, volley, judo, danse, athlétisme – pour me défouler. Mes parents ont joué un rôle important dans cette recherche d'équilibre par le sport en organisant mes activités et en me poussant dans cette diversité d'expériences. Je leur en suis très reconnaissant.»

Sergei Aschwanden
judoka, www.sergei.ch





Enfance active

UNE ROUE POUR LA VIE

Un nombre croissant d'enfants semblent incapables d'exécuter une tâche motrice aussi simple que faire la roue. Comment expliquer ce phénomène, et quelles conséquences faut-il en tirer? Réponses de Lukas Zahner, responsable du projet «Enfance active – vie saine».

Janina Sakobielski

A l'école enfantine, certains bambins ont toutes les peines du monde à marcher en équilibre sur un tronc d'arbre ou se montrent peu à l'aise lorsqu'ils évoluent sur un sol inégal, comme en forêt. Qu'en est-il des capacités de coordination et des capacités motrices des enfants d'aujourd'hui?

Lukas Zahner: De nos jours, les capacités de coordination et les capacités motrices laissent effectivement à désirer chez les enfants, comme en témoignent les études scientifiques sur la question. J'ai pu faire les mêmes observations dans le cadre de mon travail et dans celui du projet «Enfance active – vie saine». Les enfants présentent des déficits importants au niveau de la capacité de représentation spatiale, ce qui est notamment à l'origine de bon nombre de collisions dans les jeux. La police de Bienne a même dû renoncer

aux examens cyclistes, car les enfants ne maîtrisent plus assez bien leur vélo! Le phénomène est inquiétant.

Quelles sont les causes de ces déficits?

Lukas Zahner: L'environnement dans lequel les enfants grandissent revêt une importance capitale pour leur développement. Ces dernières années, cet environnement a subi des bouleversements importants, et les enfants s'y sont adaptés. Si le processus s'est fait de manière imperceptible, les conséquences, elles, apparaissent très clairement. En prenant de préférence l'escalier roulant ou l'ascenseur et en utilisant leur voiture même pour de courts trajets, les adultes établissent de nouvelles normes et attitudes que les enfants ont vite fait d'adopter. Le manque d'espaces de jeu, l'accroissement du trafic routier et l'excès de

télévision se répercutent eux aussi négativement sur le besoin naturel de mouvement des enfants.

Quelles conséquences le manque d'activité physique peut-il avoir chez les enfants?

Lukas Zahner: Les enfants qui ne bougent pas assez ont tendance à prendre du poids et ils se fatiguent plus rapidement. Du coup, ils bougent moins et ne font guère d'expériences valorisantes dans ce domaine. Les enfants, qui physiquement n'arrivent pas à suivre leurs petits camarades, finissent souvent aussi par être mis à l'écart et, finalement, ils en viennent à ne plus bouger du tout... Il est grand temps de réagir et de briser ce cercle vicieux; nous devons rectifier le cap pour repartir sur des bases positives.

Mais comment peut-on briser ce cercle vicieux?

Lukas Zahner: A mes yeux, on peut influencer positivement le développement de l'enfant à trois niveaux. Les parents, tout d'abord, peuvent créer un environnement en mouvement et montrer l'exemple en adoptant un comportement adéquat.

A la crèche et à l'école enfantine ensuite, il importe de permettre à l'enfant de bouger, et non de l'en empêcher. A ce stade, les formes de jeux en groupe sont importantes, car elle assurent un développement moteur sain et contribuent à développer la capacité de représentation spatiale.

L'école, pour finir, doit prendre le relais. Une cour de récréation qui incite à bouger, une heure quotidienne d'activité physique et un enseignement en mouvement – ce ne sont là que quelques exemples – favorisent l'adoption d'un comportement adéquat et permettent de réaliser de substantielles économies dans le domaine de la santé.

Vous parlez de santé. En quoi l'activité physique peut-elle se révéler bénéfique par la suite?

Lukas Zahner: L'activité physique ne diminue pas seulement le risque de maladies cardio-vasculaires; elle influence aussi positivement la densité osseuse. La masse osseuse se cons-

Une prise de conscience vitale

Les chiffres sont inquiétants: un nombre croissant d'enfants souffrent de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et de maladresse – ils risquent de ce fait un accident. Ces déficits peuvent hypothéquer lourdement leur qualité de vie à l'âge adulte.

Tirer à la même corde

Le manque de mouvement est l'une des causes principales de ces problèmes. Une activité physique régulière et adaptée, associée à une alimentation équilibrée, contribue au sain développement de l'enfant sur le plan physique, bien sûr, mais aussi psychosocial.

Il est important que les parents et les grands-parents, les directeurs de crèches, les maîtres des degrés primaires et secondaires, les moniteurs, mais aussi les pédiatres, les politiciens ainsi que les enseignants des degrés supérieurs soient informés et réagissent. Ce n'est que si toutes les personnes concernées tirent à la même corde que l'on pourra effectivement faire bouger les choses en Europe et dans le monde.

Le projet

A travers le projet «Enfance active – vie saine», une équipe de professionnels des disciplines les plus diverses (médecine, biologie, sciences de l'entraînement, pédagogie, psychologie) a entrepris une tâche essentielle: informer et motiver, afin de mettre les choses en branle. Cette collaboration a débouché sur la réalisation d'un film qui s'accompagne d'une brochure explicative et d'un jeu de cartes avec 30 idées pour entraîner quotidiennement la force, l'adresse et l'endurance par le biais d'exercices avec la corde à sauter. Un manuel spécialisé a également été conçu à l'intention des professionnels.

Agir sans tarder

Au niveau du contenu, l'accent est mis sur l'environnement où évoluent les enfants et le lien étroit entre activité physique et performance (scolaire), de même que sur le développement moteur de l'enfant, le renforcement musculaire et les effets bénéfiques de l'activité physique sur la qualité de vie ultérieure ainsi que sur la solidité des os.

Le film et les conférences organisées dans les écoles, lors de congrès et autres manifestations, ont suscité un écho très favorable: bien des responsables souhaiteraient introduire sans tarder les mesures nécessaires pour permettre aux enfants de se dépenser. Roger Federer, l'actuel numéro 1 du tennis mondial, soutient le projet, de même que le Conseil fédéral, la Commission fédérale de sport, les directeurs cantonaux de l'instruction publique et les spécialistes des sciences du sport – un projet qui permet de mettre concrètement en œuvre le Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse. Les enfants ont besoin de bouger – aidez-les à le faire!





Les faits

- A l'échelon mondial, un enfant de 5 à 17 ans sur dix souffre de surcharge pondérale.
- En Suisse, 20% des enfants sont trop gros; 4% sont même obèses, et la tendance est à la hausse.
- Les enfants qui cumulent plusieurs facteurs de risques de maladies cardiovasculaires ultérieures (par ex. diabète de type 2, hypertension) ne sont plus des cas isolés.
- Le manque d'activité physique est l'une des principales causes de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et d'ostéoporose.
- L'ostéoporose plonge ses racines dans l'enfance; une dose suffisante d'activité physique contribue à diminuer les fractures au troisième âge.
- Un enfant sur cinq se plaint de maux de dos occasionnels ou chroniques.
- Le fossé entre les enfants adroits du point de vue moteur et les enfants maladroits ne cesse de se creuser.
- Le trafic routier a augmenté d'un cinquième ces dix dernières années.
- Les accidents de vélo constituent la cause de décès la plus fréquente chez les enfants de 10 à 14 ans en Suisse.
- 50% des enfants de six ans ne savent plus faire une roulade avant.
- L'activité physique favorise l'apprentissage scolaire. Une heure quotidienne d'exercice physique améliore les performances intellectuelles.

titue durant les vingt premières années de l'existence. Après, on ne peut plus qu'en freiner la diminution. Quand on pense qu'actuellement déjà, une femme de plus de cinquante ans sur trois souffre d'ostéoporose, on peut se demander ce qu'il en sera quand les enfants d'aujourd'hui atteindront à leur tour la cinquantaine! Notre société actuelle vise à nous décharger des tâches physiques pour nous faciliter la vie, alors que nous devrions enfin apprendre à faire travailler notre corps et reposer notre tête!

On observe de plus en plus de faiblesses posturales chez les enfants. Beaucoup ont de la peine à se tenir droits ou à s'appuyer correctement – que peut-on faire pour lutter contre ce phénomène?

Le manque de force n'est pas le seul facteur en cause, mais il joue un rôle déterminant. Ici encore, le problème est dû au fait qu'on ne fait pas assez travailler le corps. Si la musculature n'est pas suffisamment sollicitée, l'en-

fant n'aura pas la force nécessaire pour assurer à son corps maintien, souplesse et résistance. Il vaut également la peine de souligner que les enfants qui sont forts physiquement sont souvent aussi forts dans leur tête et sûrs d'eux-mêmes – deux qualités essentielles pour s'épanouir et réussir dans la vie!

Dans votre film, on voit un enfant de quatre ans jongler avec trois balles. Que peut-on attendre et exiger des élèves à l'école enfantine ou primaire?

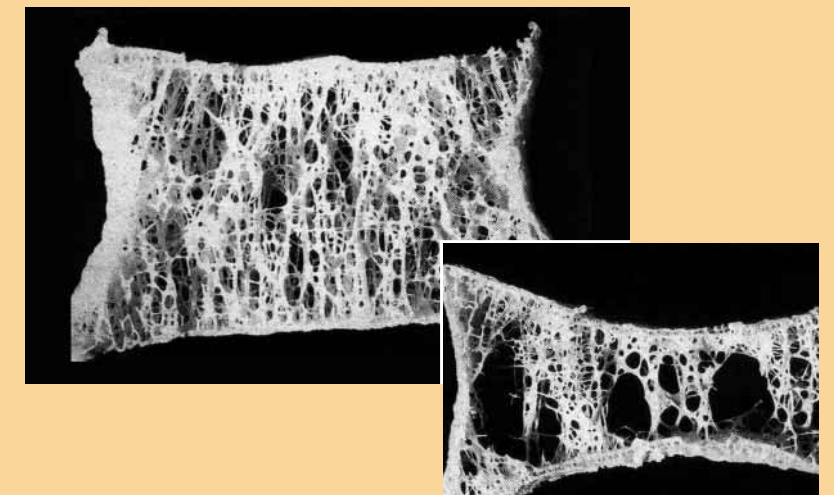
Il est extrêmement difficile de fixer des normes. Il est cependant incroyable de voir tout ce qu'on arrive à faire si l'on nous donne la possibilité d'apprendre. Il y a chez les enfants des capacités latentes que l'on sous-estime bien souvent. Cela ne veut pas dire que tous les enfants devraient devenir des artistes de cirque. Mais les enfants font des progrès à une vitesse époustouflante, et leurs capacités sont généralement loin d'être exploitées de façon optimale dans les domaines de la force et de la coordination. En bougeant, en faisant de l'exercice, on s'assure une excellente base pour la vie entière!

Les risques

Le manque d'activité physique...

...diminue la dépense calorique. Une consommation parallèle d'aliments sucrés et gras (chocolat, chips, boissons sucrées, etc.) augmente l'apport énergétique, ce qui entraîne surcharge pondérale, troubles du métabolisme et hypertension. Ce «syndrome X» touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Dans la mesure où ces troubles ne disparaissent pas d'eux-mêmes, le pourcentage d'adultes concernés va lui aussi augmenter.

...se répercute négativement sur la solidité des os. Une faible densité osseuse à la fin de la puberté entraîne un risque accru d'ostéoporose et, par là même, de fractures au troisième âge.

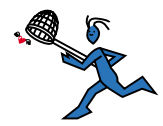


...peut entraîner des maux de dos. Une musculature trop peu sollicitée (position assise fréquente, passivité) ne permet pas de garder la colonne vertébrale bien droite. Conséquences: un dos voûté et des douleurs.

...entraîne la disparition de nombreuses connexions nerveuses. Le potentiel nécessaire pour apprendre rapidement un grand nombre de mouvements complexes est réduit, ce qui diminue les chances de faire carrière sur le plan sportif.

...augmente le risque d'accident. Une personne qui a du mal à garder l'équilibre ne saurait s'aventurer sans risque à vélo dans le trafic.





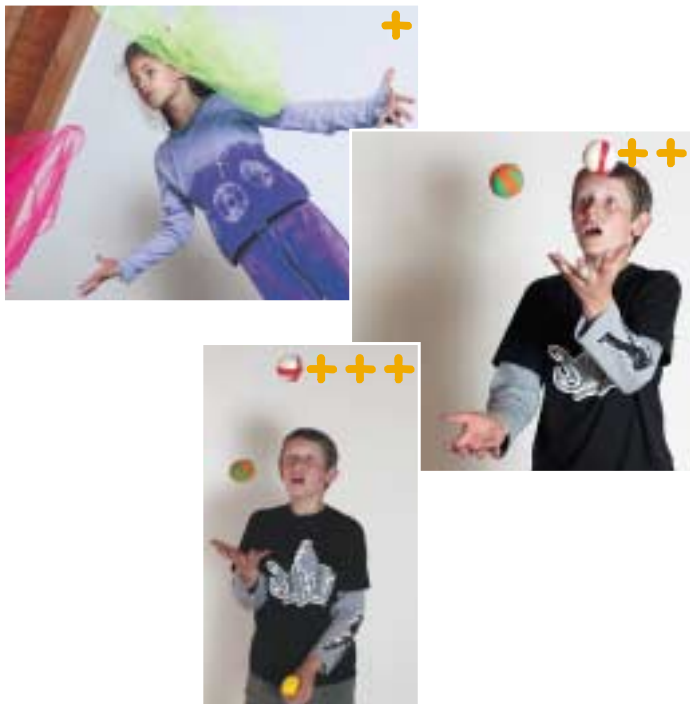
Au quotidien

BOUGEZ DANS LA MAISON!

Avec des chiffons, des balles, des cerceaux et des cordes, on peut inventer toutes sortes d'exercices pour développer de manière ludique les capacités de coordination des enfants. Des exercices à intégrer dans les activités de tous les jours: et si on se brossait les dents sur une seule jambe?

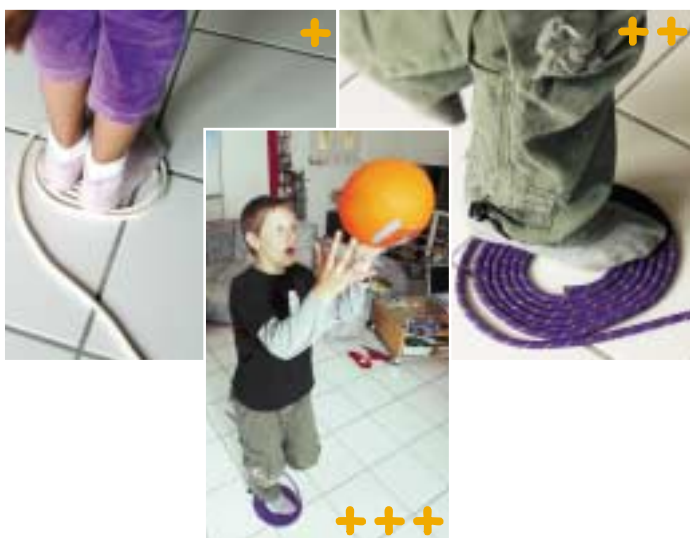
Alain Dössegger

- + = variante la plus facile (enfants d'âge préscolaire)
- ++ = difficulté moyenne
- +++ = variante la plus difficile (enfants adroits ou plus grands)



JONGLAGE

- + Jonglage avec des chiffons: lance l'un après l'autre deux chiffons en l'air, rattrape-les successivement et lance-les encore une fois. Y arriveras-tu aussi avec trois chiffons?
- ++ Jonglage avec deux balles: prends une balle de jonglage dans chaque main. Lance d'abord la balle de droite, puis celle de gauche et rattrape-les chaque fois avec l'autre main en disant à haute voix «lancer – lancer – attraper – attraper». Y parviendras-tu cinq fois de suite sans laisser tomber de balle?
- +++ Jonglage avec trois balles: prends deux balles dans la main droite, et une dans la main gauche. Lance d'abord une des balles de la main droite, puis celle de la main gauche. Tandis que tu rattrapes la première balle avec la main gauche, lance la dernière balle en l'air. Y arriveras-tu sans t'arrêter?



L'ESCARGOT

- + Avec les deux pieds: pose une corde bien droite sur le sol et place-toi à une extrémité, les deux pieds sur la corde. Commence à tourner comme une toupie. Essaie, en gardant les deux pieds sur la corde, d'enrouler celle-ci pour former un escargot.
- ++ Avec un pied: essaie de former l'escargot d'abord avec un pied, puis avec l'autre.
- +++ Avec un pied et une tâche supplémentaire: une fois que tu as fait un tour complet sur une jambe, un camarade t'envoie une balle. Rattrape-la et renvoie-la, puis continue à tourner.

- + Fais tourner un cerceau. Combien de fois réussiras-tu à entrer dans le cerceau et à en ressortir avant que celui-ci ne s'arrête?
- ++ Comme la première variante (+). Combien de fois réussiras-tu à sauter dans le cerceau à pieds joints et à en ressortir?
- +++ Comme la variante précédente (++) . Combien de fois réussiras-tu à le faire sur une jambe?



SAUTS AVEC LE CERCEAU



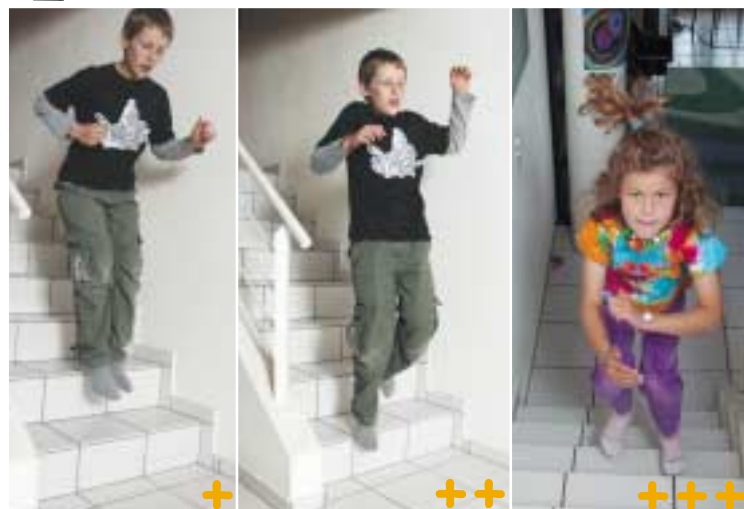
SE MUSCLER EN LISANT

- + Lis un texte dans la position suivante: prends appui sur tes coudes et sur tes genoux, en gardant le dos bien droit.
- ++ Essaie de lire le texte en ne t'appuyant plus que sur les coudes et sur la pointe de pieds. Attention: ton dos doit rester bien droit!
- +++ Comme l'exercice précédent (++) , mais soulève la jambe droite, puis la jambe gauche de quelques centimètres en les gardant tendues. Arriveras-tu à lire tout un paragraphe dans cette position?

SE LAVER LES DENTS SUR UNE JAMBE



- + Lave-toi les dents en te tenant sur une seule jambe. Y parviendras-tu sans perdre l'équilibre?
- ++ Comme la variante précédente (+), mais essaie en plus de fermer les yeux pendant les deux minutes que dure le brossage.
- +++ Essaie de faire de même en te tenant sur une surface instable: un tapis de gymnastique roulé ou un rondin.



LES ESCALIERS

- + Monte et descends dix fois un escalier en sautant à pieds joints. Sens-tu tes muscles?
- ++ Monte et descends l'escalier en sautant sur une jambe.
- +++ Y arriveras-tu en sautant plusieurs marches à la fois?

EN ÉQUILIBRE SUR LA BALLE

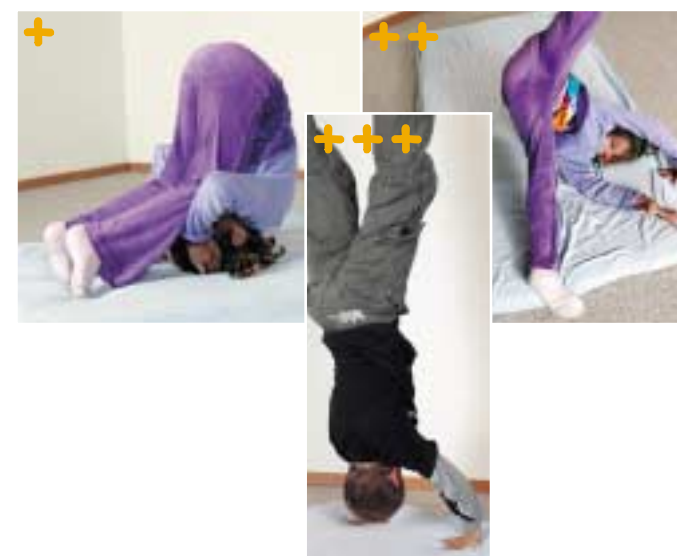


- + Assieds-toi sur un ballon de gymnastique ou sur une swiss-ball. Lève une jambe et essaie de garder ton équilibre.
- ++ Arriveras-tu à lever les deux jambes sans perdre l'équilibre?
- +++ Essaie de te tenir à genoux sur la balle.

LE PANTIN



- + Saute comme un pantin dix fois de suite en tapant chaque fois des mains au-dessus de la tête.
- ++ Saute comme un pantin, puis continue en gardant trois fois les bras immobiles au-dessus de la tête (continue à sauter avec les jambes). Fais l'inverse pendant trois sauts (les bras bougent, mais pas les jambes), puis change de nouveau.
- +++ Essaie de sauter comme un pantin en adoptant un rythme 4/4 pour les jambes, mais un rythme 3/4 pour les bras. Ou essaie, après avoir sauté trois fois, de garder les bras immobiles au-dessus de la tête.



ROULADE

- + Pose un matelas par terre et essaie de faire une roulade avant avec l'aide de tes parents. Le plus simple est de te mettre sur le matelas, de prendre appui sur celui-ci avec les mains, de ramener ton menton contre ta poitrine et de pousser ta tête le plus loin possible entre les jambes.
- ++ Arriveras-tu à faire une roulade par-dessus ton épaule droite et par-dessus ton épaule gauche, comme en judo? Réussiras-tu ensuite à te relever sans t'aider avec les mains?
- +++ Essaie de te tenir en appui renversé avant la roulade avant.

SAUT À LA CORDE



- + Saute en intercalant un saut intermédiaire. Combien de fois réussiras-tu à sauter ainsi?
- ++ Essaie de sauter sans saut intermédiaire. Combien de sauts réussiras-tu à enchaîner?
- +++ Saute en croisant les bras («criss cross»): essaie de temps à autre, puis tous les deux sauts, de croiser les bras devant le corps en continuant à sauter régulièrement.

Trente à l'heure, c'est encore trop

Durant les cinq à sept premières années de leur vie, l'environnement résidentiel est souvent le seul endroit où les enfants peuvent bouger et apprendre de manière autonome. Les enfants qui grandissent dans un espace où ils peuvent jouer sans être accompagnés sont nettement plus avancés que les autres aux plans moteur et social lorsqu'ils entrent au jardin d'enfants. La proportion d'enfants qui grandissent dans un environnement inadapté à leurs besoins est d'un quart à un tiers. Et la situation n'est guère plus favorable à la campagne qu'en ville. La cause principale de cet état de fait regrettable est la circulation routière. Les routes empêchent les enfants de jouer et de se déplacer seuls à l'extérieur, ce qui serait pourtant fondamental pour leur développement. Dans les rues de quartiers, une vitesse de trente à l'heure est par exemple encore trop élevée. Les plus jeunes ne profitent par conséquent pas des places de jeux s'ils ne peuvent pas y accéder seuls en toute sécurité. Il est d'ailleurs de plus en plus fréquent que les enfants soient accompagnés et tenus par la main en permanence. Ils dépendent alors entièrement de la disponibilité de leurs parents et restent par conséquent souvent à l'intérieur, où il est assez difficile de satisfaire leur besoin de mouvement. C'est pourquoi les enfants passent souvent la majorité de leur temps devant la télévision ou l'ordinateur – au détriment de la santé et de la qualité de vie.

Un logement pour s'ébattre

Les enfants qui ne peuvent pas jouer seuls à l'extérieur et qui passent beaucoup de temps à la maison sont défavorisés. L'imagination des parents est mise à contribution pour que les chambres d'enfants deviennent des espaces de liberté:

- Ne les rangez pas trop. Créez de l'espace pour bouger.
- Fixez une échelle de corde au plafond ou des prises d'escalade au mur.
- Placez une corde à sauter par terre sur laquelle les enfants puissent se tenir en équilibre.
- Montrez-leur comment maintenir en l'air deux ballons avec une raquette.
- Exercez-vous à jongler avec vos enfants.
- Autorisez vos enfants à jouer avec une balle de softball dans l'appartement.
- Posez un matelas sur le sol et laissez vos enfants s'essayer à des tours d'adresse. Rouler, faire le poirier, etc. sont des exercices amusants!
- Installez un trampoline. Les enfants aiment rebondir en rythme, et ils en ont besoin.
- Remplacez la chaise du bureau par un ballon de gymnastique.

Le jardin doit aussi proposer des défis à la motricité des enfants: élastique, cordes à sauter, pédalos, grands trampolines, aménagements pour l'escalade – les idées ne manquent pas pour chaque budget et chaque environnement.





Enfance active

QUATUOR POUR TEXTES ET IMAGES

Le DVD



Fr. 49.-
(prix de souscription jusqu'au
31.12.2004: Fr. 20.-)

ISBN: 3-907963-45-8 (français)
ISBN: 3-907963-44-x (allemand)
ISBN: 3-907963-47-4 (italien)
ISBN: 3-907963-46-6 (anglais)

Le DVD: des images qui en disent long

Ce film illustre de façon éloquente les conclusions scientifiques faites sur le comportement moteur des enfants et des jeunes. En voyant ces images d'enfants, filmés dans leurs activités quotidiennes, lors de leçons de gym ou d'entraînements sportifs, on ne peut que se rendre compte de la pertinence de ces conclusions. Impossible de rester indifférent!

Ce DVD – qui existe en français, en allemand, en italien et en anglais – s'articule autour de cinq grands thèmes:

Cadre de vie actif – enfance saine!

Bouger est un besoin fondamental de l'enfant. Mais où ce besoin peut-il être assouvi? Telle est la question! C'est aux parents d'aménager le lieu de vie de leurs enfants de manière à ce qu'ils puissent satisfaire ce besoin naturel. Un enfant doit pouvoir s'exercer, chez lui déjà, à des activités variées!

Motricité – la clé du développement de l'enfant

Les enfants d'aujourd'hui sont moins habiles que ceux d'hier. Les performances d'un nombre croissant d'enfants régressent, tandis que leurs déficiences motrices augmentent. L'activité physique est souvent associée à l'idée de risque d'accident et donc réfrénée au lieu d'être encouragée.

La brochure

Fr. 20.-

ISBN: 3-907963-34-2 (français)
ISBN: 3-907963-33-4 (allemand)
ISBN: 3-907963-36-9 (italien)
ISBN: 3-907963-35-0 (anglais)

Mais les parents et les éducateurs oublient qu'aujourd'hui, la plupart des accidents surviennent justement parce que les enfants ne bougent plus assez et ne sont donc pas en mesure de maîtriser correctement leurs mouvements dans la vie quotidienne.

Force et maintien des postures – la musculation chez les enfants

Un cinquième des enfants âgés de 10 à 14 ans se plaignent de maux de dos. Le pourcentage d'enfants souffrant de faiblesses posturales a augmenté de manière vertigineuse au cours des dernières années. Trop de confort (déplacements en voiture, utilisation de l'ascenseur, des escaliers roulants, etc.) facilite le quotidien des enfants, mais les empêche par la même occasion de développer leur musculature. Le corps humain pourtant a besoin de faire des efforts pour rester en bonne santé. Il est donc de plus en plus nécessaire de proposer aux enfants un entraînement de la force varié, qui leur soit adapté.

Enfants actifs – adultes sains

Les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans la société d'aujourd'hui. La tendance à la surcharge pondérale et à l'obésité chez les enfants augmente nettement dans de nombreux pays. En Suisse, le nombre de jeunes en surpoids a doublé au cours des 10 dernières années. Lorsqu'un enfant rate l'occasion d'adopter un mode de vie actif, il peut souffrir plus tard de conséquences littéralement «lourdes».

Des os solides

L'ostéoporose est aujourd'hui l'un des principaux problèmes de santé de notre société. Bien que les complications apparaissent surtout pendant la seconde moitié de la vie, la prévention de l'ostéoporose doit commencer très tôt!

La brochure: un complément au film

La brochure approfondit certains points abordés dans le film. On y retrouve les principaux faits et chiffres ainsi que des explications sur les corrélations entre mouvement et développement – explications qui peuvent fort bien être exploitées comme arguments dans des discussions (politiques), par exemple lors d'une votation communale.

La brochure propose aussi des conseils pratiques ainsi que, photos à l'appui, de nombreuses formes d'entraînement de la force adaptées aux enfants.

Le manuel: l'outil des professionnels

Ce manuel, fruit de recherches bibliographiques fouillées, a été réalisé sous la direction de Lukas Zahner, biologiste et professeur d'éducation physique. En 244 pages et moult tableaux et graphiques, il dresse un état des lieux détaillé de la recherche.

Les auteurs sont issus de disciplines diverses: sciences du sport, pédagogie du sport, psychologie, médecine, biologie... Grâce à leur contribution respective, tout le spectre de la problématique mouvement et développement/sport et santé a pu être passé en revue.

Sujets traités:

- Setting – changements dans les espaces d'activité et conséquences
- Motricité – la clé du développement de l'enfant
- Force et maintien des postures – la musculation chez les enfants
- Facteurs de risques cardiovasculaires et tracking
- L'ostéoporose et sa prévention
- Cognition – activité physique et performances intellectuelles
- L'univers du sport – source d'expériences (aperçu de l'activité sportive des enfants d'un point de vue psychologique)

Ce manuel s'adresse notamment aux professeurs et aux étudiants des hautes écoles universitaires et des HES, ainsi qu'aux pédiatres et aux représentants politiques qui souhaitent approfondir le sujet. Il est disponible en français, en allemand et en anglais.

Jeu de cartes: exercices à la corde à sauter

Informé, c'est bien. Mais pour que l'information puisse agir durablement, il faut qu'elle soit transférée dans la pratique. Ce jeu de cartes montre, en 30 exercices, comment il est possible d'obtenir un effet maximal avec un minimum de moyens. Que l'on cherche à améliorer la coordination, à parfaire l'orientation spatiale, à entraîner la force, à optimiser l'endurance ou consolider l'ossature, on trouve, dans ce jeu de cartes, de nombreux conseils et exercices permettant d'atteindre l'effet recherché.

Les exercices proposés peuvent être réalisés à la crèche, au jardin d'enfants ou à l'école sous forme d'entraînement en circuit, de gages à intégrer dans des jeux (jeux basés sur le principe de l'élimination p. ex.) ou de devoirs (à domicile). Vous pourrez aussi les réaliser à la maison et les développer à votre gré.

Chaque exercice est illustré par une photo et assorti d'explications. Des variantes plus simples ou plus difficiles sont également proposées, afin que tous les âges et tous les niveaux y trouvent leur compte. Les exercices sont également présentés sur le DVD.

Jeu de cartes

Fr. 10.-

ISBN: 3-907963-41-5 (français)
ISBN: 3-907963-40-7 (allemand)
ISBN: 3-907963-43-1 (italien)
ISBN: 3-907963-42-3 (anglais)

Le manuel



Fr. 60.-

ISBN: 3-907963-38-5 (français)
ISBN: 3-907963-37-7 (allemand)
ISBN: 3-907963-39-3 (anglais)





PARTENAIRES ACTIFS – PROJET SAIN

L'Office fédéral du sport de Macolin



L'Office fédéral du sport (OFSP), sis à Macolin, est le centre de compétences de la Confédération en matière de sport. Il lui incombe, conformément aux impératifs politiques, de promouvoir le développement du sport de la jeunesse, des adultes et des aînés selon les principes de la durabilité et de la diversité.

L'OFSP élabore la politique nationale en matière de sport et participe à son établissement. Il a également pour mandat de mettre en œuvre le Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse. Ses prestations politiques, scientifiques et pédagogiques visent à promouvoir un sport sain et durable au sein de la population. Son action s'articule autour de grands axes: l'éducation, la promotion de la santé et la performance dans et par le sport.

L'Office à proprement parler, la Haute école spécialisée, l'Institut des sciences du sport et le centre d'entraînement sont réunis sous un même toit à Macolin, formule qui assure une coordination optimale de l'administration, de la théorie et de la pratique.

Outre les produits de la campagne «Enfance active – vie saine», l'OFSP produit des films didactiques sur des thèmes aussi variés que l'aqua-fit, le breakdance, la planche à voile, la natation ou le football.

Adresse:
Office fédéral du sport
2532 Macolin
info@baspo.admin.ch
www.baspo.ch

La Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres



Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres

La Fondation pour la prévention des sinistres a été créée il y a plus de 30 ans par la Winterthur Assurances. Spécialisée comme son nom l'indique dans la prévention des accidents, elle soutient également la recherche expérimentale sur les accidents, les opérations de sauvetage et les mesures de prévention contre les sinistres de toute nature.

La prévention des accidents de la circulation impliquant des enfants constitue l'un des chevaux de bataille de cette fondation d'utilité publique. Elle s'emploie donc régulièrement à sensibiliser les conducteurs adultes à cette délicate question. Elle s'est également fixée pour objectif d'améliorer la sécurité lors des manifestations sportives en fournissant notamment des informations ciblées et du matériel de sécurité aux organisateurs de tournois de gymnastique et de courses cyclistes. Enfin, la fondation œuvre en faveur d'une amélioration des mesures de sauvetage en accordant des subsides à diverses organisations actives dans ce domaine pour leurs programmes de formation et de perfectionnement.

La fondation est l'initiatrice de la campagne «Enfance active – vie saine» et son principal partenaire financier.

Renseignements:
Rolf Murer
Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres, Case postale 357
8401 Winterthur
Tél. 052 261 20 23
rolf.murer@winterthur.ch

L'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle



INSTITUT DE SPORT ET DES SCIENCES DU SPORT, UNIVERSITÉ DE BÂLE

Cet institut, qui existe depuis 1992, est le plus ancien centre de formation des enseignants d'éducation physique de Suisse. A travers ses deux filières d'études menant au «Bachelor of Science» et au «Master of Science», l'institut bâlois propose des formations reconnues à l'échelle internationale. Outre ces deux filières, auxquelles vient s'ajouter la formation des enseignants du degré secondaire I, l'institut s'occupe de recherche en médecine du sport et en pédagogie du sport et propose diverses prestations dans les domaines de la formation et de la formation continue ainsi que de la médecine du sport et de la médecine de la performance.

Renseignements:
www.unibas.ch/sport

L'équipe du projet

– Lukas Zahner, dr. phil. nat., est biologiste, professeur d'éducation physique et entraîneur diplômé de Swiss Olympic. C'est lui qui a dirigé le projet. Actuellement, il travaille, parallèlement à son activité d'enseignant, à une étude sur le sport des enfants et des jeunes.

– Le professeur Uwe Pühse est spécialiste en pédagogie du sport et enseigne à l'Université de Bâle.

– Le docteur Christoph Stüssi est pédiatre et spécialiste en médecine du sport. Il est également médecin-chef de la clinique pédiatrique de l'hôpital cantonal de Münsterlingen.

– Jürg Schmid, dr. phil., est psychologue FSP.

– Alain Dössegger est professeur d'éducation physique. Parallèlement à son activité d'enseignant, il travaille en qualité d'entraîneur personnel au service de la campagne «Enfance active – vie saine».

– Peter Battanta est caméraman. Il travaille à l'OFSP et c'est à lui qu'on doit le DVD réalisé dans le cadre de cette campagne.

– Matthias Zurbriggen, qui travaille également à l'OFSP, est responsable du design, du DVD et de la post-production.

– Peter Wüthrich est responsable de la section Médias et communication à l'OFSP et producteur du DVD.

– Rolf Murer est responsable de la Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres.

Impressum

Editeur:
Office fédéral du sport Macolin

Parution: août 2004

Rédaction:
Janina Sakobielski, Nicola Bignasca, Alain Dössegger, Nicole Vindret

Traduction:
Nicole Buchser, Evelyne Carrel, Christian Marro

Photos: Daniel Käsermann

Graphisme: Andrea Hartmann

Impression: Zollikofer SA, Saint-Gall

Tirage:
9100 exemplaires en français
31 000 exemplaires en allemand
4700 exemplaires en italien

Commande:
www.enfance-active.ch



J'AIMERAIS EN SAVOIR PLUS!

Je souhaite commander les produits suivants:

	français	allemand	italien	anglais
DVD (Fr. 49.–)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brochure d'accompagnement du film (Fr. 20.–)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manuel des professionnels (Fr. 60.–)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeu de cartes «Exercices à la corde à sauter» (Fr. 10.–)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Prix de souscription jusqu'au 31.12.2004: Fr. 20.–

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Courriel _____ Tél. _____

J'ai lu et j'approuve les conditions de vente générales (AGB sous www.enfance-active.ch). En Suisse, le prix de vente s'entend avec la TVA, mais sans les frais de port qui s'élèvent à Fr. 8.–. Vente contre remboursement exclusivement. Toute livraison à l'étranger sera précédée d'une facture incluant les frais de port effectifs.

Date _____ Signature _____

Envoyer à: Office fédéral du sport, Médiathèque, CH-2532 Macolin

**VOUS POUVEZ ÉGALEMENT PASSER COMMANDE VIA LE SITE
WWW.ENFANCE-ACTIVE.CH**

