

Objectif 2018, faire bouger nos ados!

Au fil des ans, la pratique physique des jeunes a chuté. Un enjeu de santé publique. Un défi éducatif, aussi, pour les parents.

L n'y a pas si longtemps, les parents s'inquiétaient surtout de savoir leurs adolescents hors de la maison, en proie à de multiples risques et tentations. Désormais, beaucoup sont préoccupés par l'esprit casanier de leurs enfants, souvent aimantés par les écrans et leurs virtuelles promesses. Comme Raphaël, certains rusent d'ailleurs avec le numérique pour faire sortir leur ado de sa chambre. « Pendant un temps, le week-end, pour inciter mon aîné à se promener avec nous, je lui proposais une partie de chasse aux Pokémon dans un parc voisin », confie ce Parisien, en référence à Pokémon Go, un jeu vidéo consistant à capturer avec son téléphone des créatures virtuelles éparpillées dans l'espace public.

D'autres, comme Jeanne, cherchent encore la solution. Jusqu'en sixième, sa fille, aujourd'hui âgée de 17 ans, pratiquait la danse. Mais depuis, aucune activité physique régulière hors du cadre scolaire. « On s'est dit récemment qu'on trait chaque semaine ensemble à la piscine, mais nos emplois du temps ne coïncident pas », regrette cette maman, qui s'est remise à nager, toute seule...

« Tu aurais dû me forcer, plus tôt, à pratiquer un sport ! », lui reproche Clémence, sa fille. Tu n'aurais pas dû me répéter qu'à mon âge, toi-même n'étais pas douée pour le sport. » Jeanne en est en tout cas convaincue : si Clémence se dépendait davantage physiquement, leurs relations s'en trouveraient « moins tendues ». Sa fille, à la carrure imposante, « se sentirait aussi sans doute mieux dans son corps ».

Si elle tracasse nombre de parents, la sédentarité des adolescents, souvent associée à une alimentation trop riche, préoccupe aussi les médecins, persuadés qu'on « fabrique » des générations de futurs malades. Selon la Fédération française de cardiologie, en quarante ans, les collégiens auraient perdu près d'un quart de leurs capacités cardiovasculaires. En 1971, ils couraient en moyenne 600 mètres en 3 minutes. En 2013, il leur en fallait une de plus pour parcourir cette distance.

« À l'adolescence, beaucoup rechignent à fournir des efforts physiques, surtout s'ils n'y ont pas été habitués



Le skate permet aux jeunes d'édicter, entre copains, leurs propres règles. plainpicture/Caiaimages/Trevor Adeline

depuis l'enfance », observe Christian Couturier, secrétaire national du Syndicat national de l'éducation physique (Snep).

Il y a urgence. Ce qui a incité l'Association de parents d'élèves de l'enseignement libre (Apel) à s'impliquer dans les Parcours du cœur organisés par la Fédération française de cardiologie. « Nous encadrons les cross scolaires, essayons de faire découvrir aux jeunes différents sports », indique Jean-François Hillaire, vice-président de l'Apel. Lors de ces événements sont aussi mis en place, souvent, des « Villages santé » qui permettent à des professionnels de sensibiliser nos enfants à la nécessité de pratiquer une activité physique. « Des opérations qui permettent une prise de conscience » des parents.

En quarante ans, les collégiens auraient perdu près d'un quart de leurs capacités cardiovasculaires.

Dans l'enseignement public aussi, certains établissements misent sur les familles pour amener les ados à « bouger » davantage. C'est ainsi qu'un lycée de Carcassonne propose, chaque lundi, un atelier step ouvert aux élèves comme à leurs parents, dans un but d'émulation.

S'il n'est pas à négliger, l'argument des effets à long terme de la sédentarité sur la santé ne suffit pas à convaincre des jeunes gens qui ont déjà fort à faire avec leurs préoccupations quotidiennes et leur orientation scolaire. « Mieux vaut miser sur la notion de plaisir, et celle, essentielle, de pratique collective », avance Christian Couturier. Proposer à son enfant de l'inscrire dans un club avec un bon copain peut permettre de vaincre ses réticences.

Comme le souligne le pédopsychiatre Xavier Pommereau (lire page 20), la piste de la pratique en famille n'est pas toujours la plus pertinente car l'adolescence constitue une période d'émancipation. « Lorsqu'ils entrent dans cette phase, d'ailleurs, beaucoup de jeunes décident d'abandonner le sport qu'ils pratiquent depuis l'enfance, parfois à l'initiative de leurs parents », remarque un autre « psy », Daniel Marcelli.

Objectif 2018, faire bouger nos ados!

« L'expression latine "Mens sana in corpore sano" (un esprit sain dans un corps sain) est valable tout au long de la vie. »

●●● Suite de la page 19.

« Plutôt que de s'opposer à leur décision, mieux vaut leur demander de choisir entre deux ou trois autres activités physiques. En gardant en tête qu'un ado aspire à l'autonomie. »

« Ce n'est pas un hasard si c'est l'âge où l'on privilégie souvent des sports comme le surf, le skate ou le basket de rue, qui permettent aux jeunes d'édicter, entre copains, leurs propres règles, relève le psychologue Aziz Essadek. Du reste, l'attitude de nombreux clubs sportifs tournés vers la sélection et la compétition contribue à tenir à distance nombre d'ados », déplore-t-il.

Pour aider son enfant à choisir un sport qui lui corresponde, il importe donc d'identifier ce qui le motive. Pour certains, la performance et le dépassement de soi serviront de moteur. D'autres s'entraîneront plus volontiers s'il s'agit de participer à une course solidaire. D'autres encore seront sensibles à la dimension ludique, à même de leur faire oublier l'effort.

C'est le cas, par exemple, de la course d'orientation. Son principe ? Aller d'un point A à un

point B, une carte en main, dans la nature ou bien en ville, en respectant des étapes. « J'ai en tête l'exemple d'un ado, très doué, qui s'est vraiment pris au jeu, témoigne Michel Ediar, le président de la Fédération française de course d'orientation. En se frottant aux meilleurs de la discipline, il s'est rendu compte qu'il ne suffisait pas de choisir le meilleur itinéraire. Et lui qui se contentait de marcher s'est mis à courir. »

Bouger, ce n'est d'ailleurs pas seulement pratiquer un sport. « Beaucoup de parents nous confient leurs enfants qu'ils estiment trop sédentaires », glisse ainsi Caroline Le Gac, responsable de la pédagogie chez les Scouts et Guides de France. « Marcher des kilomètres, monter un camp, pratiquer des jeux de plein air... Autant d'occasions "extra-ordinaires" de se dépenser physiquement, avec, souligne-t-elle, la possibilité, très tôt, de définir collectivement ses projets, puis dès 17 ans de les mener à bien en totale autonomie. »

Denis Peiron



Certains parents encouragent leurs enfants à participer à des camps de scouts.

Une façon pour les jeunes de se dépenser physiquement en pleine nature. Corentin Fohlen/Divergence

repères

Une pratique physique nettement insuffisante

À en croire une étude de l'OCDE, les jeunes Français se situent à l'avant-dernière place de la classe européenne : en 2013-2014, à l'âge de 15 ans, seuls 14 % des garçons et 6 % des filles déclaraient pratiquer quotidiennement une activité physique modérée ou intense. La moyenne de l'Union européenne s'élevait, respectivement, à 20 % et 10 %.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Selon une enquête Ipsos réalisée en 2014, 46 % des 12-15 ans citent les jeux vidéo parmi leurs trois activités préférées. Surfer sur Internet arrive en deuxième position (40 %), tandis que les sports totalisent 32 % des citations (39 % chez les garçons, 25 % chez les filles).

entretien

« L'ado doit se libérer physiquement de ses pulsions »

Xavier Pommereau

Pédopsychiatre, chef du pôle aquitain de l'adolescent au CHU de Bordeaux

Faut-il s'inquiéter si notre ado ne pratique aucune activité physique en dehors de l'école ?

Xavier Pommereau : Oui.

En effet, l'excès de sédentarité, on le sait, est associé à un risque de surpoids et d'obésité, et c'est particulièrement vrai à l'adolescence, une période de révolution hormonale. Sous l'effet de la testostérone, un garçon « fabrique » en moyenne, entre 14 et 17 ans, huit kilos de muscles. S'il ne bouge pas, il va les enrober de graisses. Même chose chez les filles : entre 13 et 16 ans, leur corps produit beaucoup de

graisses, qui vont contribuer à leur donner des formes féminines. Sans activité physique, celles-ci seront disgracieuses ou mal disposées. De plus, à l'adolescence peut-être plus encore qu'à d'autres périodes de la vie, on ne doit pas être seul. On a beau échanger sur les réseaux sociaux, on ne peut se contenter de relations virtuelles. Et les activités physiques sont autant d'occasions d'être avec les autres.

Dans quelle mesure le sport peut-il contribuer à l'équilibre psychique de l'adolescent ?

X. P. : L'expression latine *Mens sana in corpore sano* (un esprit sain dans un corps sain) est valable tout au long de la vie. Ce qui, néanmoins, est spécifique à l'adolescence, c'est l'apparition, sous l'effet des hormones, de nouveaux désirs, de nouvelles pulsions. La libido augmente,

tout comme le niveau d'agressivité. Sans activité physique, l'ado risque d'être plus agressif, plus tendu, plus anxieux. Certains pensent pouvoir évacuer ces tensions intérieures en jouant à des jeux vidéo violents. Mais les décharger par la seule voie psychique ne suffit pas. L'ado doit se libérer physiquement de ses pulsions. Les sportifs le disent bien, du reste, après un match ils se sentent vidés. Façon de montrer qu'ils éprouvent un mélange de plénitude et de saine fatigue.

Faut-il proposer à son ado de « bouger » en famille ?

X. P. : Il existe bien sûr des jeunes qui partagent une passion avec un de leurs parents et vont s'inscrire dans le même club sportif. Mais il est rare que des ados peu attirés par la pratique physique acceptent d'aller faire un footing ou une promenade

avec leurs parents. Ce serait presque « contre nature », car l'adolescence constitue une phase de séparation, de prise de distance par rapport au modèle familial. En revanche, on peut s'appuyer sur d'autres adultes de confiance – un entraîneur de club, un animateur de quartier, une tante, etc. – pour proposer à nos enfants des activités physiques ou sportives. En gardant aussi en tête que les jeunes gens y seront d'autant plus réceptifs qu'ils y trouveront – de manière encadrée – le sel de l'aventure et de nouvelles sensations, dans le cadre, par exemple, d'un mur d'escalade, d'un trek ou d'un parcours d'accrobranche. N'oublions pas que les adolescents ressentent le besoin de se confronter au risque, qu'ils ont besoin de sensations fortes pour se sentir vivre.

Recueilli par Denis Peiron