

Action!

Bouger, se remuer, faire du sport, c'est important pour le développement des enfants.

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.



Retrouvez **air de familles**
une coproduction ONE/rtbf



Rencontre avec
Catherine Thomas, référente
Éducation santé à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **l'Onze**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Quels sont les bienfaits de l'exercice physique pour les enfants ?

Sur le plan physique, l'exercice renforce les muscles, la solidité des os, améliore la posture, l'équilibre, la condition physique et aide à maintenir le poids idéal. Mais il y a d'autres bénéfices: libérer son énergie de manière positive, diminuer le stress, renforcer la confiance en soi, apprendre le respect des règles, la valeur de l'effort, de l'engagement et, dans le cadre d'un sport collectif, favoriser les rencontres, les amitiés et la capacité à travailler en équipe, à s'intégrer... C'est valable à tout âge!

Faut-il vraiment faire du sport ?

Le sport n'est pas accessible à tout le monde, c'est parfois coûteux, compliqué pour s'organiser, alors que bouger, se servir de ses muscles peut se faire partout et au quotidien. Marcher pour aller à l'école, prendre les escaliers, se promener en forêt, sur le Ravel, jouer à la plaine de jeux, à cache-cache, au ballon, danser dans le salon, sauter à la corde, aider à faire le ménage ou le jardinage sont autant d'activités qui mobilisent les muscles et donc participent à la bonne santé...

Combien de temps ?

On estime qu'il faut une demi-heure d'activité physique encadrée par jour pour un enfant et une heure pour un adulte. S'il a joué tout l'après-midi dans le jardin, on peut considérer qu'il s'est dépensé! Montrez l'exemple: inventez, organisez et participez avec eux à des jeux qui font bouger. Donnez

aux enfants le goût du mouvement en s'amusant!

Et côté sport, lequel choisir ?

Un sport qui convient à l'enfant, adapté à son âge, à ses capacités physiques et dans lequel il s'amuse. Certains s'épanouiront dans un sport d'équipe, d'autres auront besoin de se dépasser... Avant 6-7 ans, évitez les disciplines trop exigeantes (règles, horaires, technicités) et proposez des activités d'initiation. Les plus petits pourront faire de la psychomotricité avant d'entrer à l'école ou les bébés nageurs – à condition de vérifier que la piscine n'est pas chlorée. Ce qui importe, c'est qu'il y trouve du plaisir. Et s'il choisit de s'impliquer dans un sport précis, mesurez-en les conséquences avec lui: pas question de changer toutes les trois semaines... C'est important de lui communiquer les valeurs du sport: engagement, effort, persistance. Même s'il n'aime plus et sauf contre-indications particulières, il doit au moins tenir le temps de l'affiliation.

Est-ce que le sport via la console, c'est du sport ?

Techniquement, on bouge, oui, mais je ne crois pas que l'ensemble des bénéfices cardio-vasculaires soit vraiment présent. Et ce n'est pas la réalité: au tennis, par exemple, on doit courir, se baisser pour ramasser la balle... Devant la télé, on se contente d'enchaîner les coups droits: c'est toujours le même muscle qui travaille, il y a un risque de blessures. Ce n'est pas à bannir, mais ça doit faire partie d'une série d'autres activités physiques... ★

Bâtisseur

Isba, igloo, lacustre... Ce petit manuel explique comment réaliser sa cabane selon le terrain et le matériel dont on dispose. Une collection qui propose plein d'autres activités de plein air...



Cabanes et abris, Renée Kayser, Piero Balouhey, éd. Milan, Carnets de Nature, 6,70 €. 8 à 9 ans.

Animateur

À deux ou à trente, avec ou sans matériel, les meilleurs jeux d'extérieur améliorés et expliqués par un animateur pro. Un guide utile pour anniversaire, camp scout ou BBQ familial



Les meilleurs jeux d'extérieur, Pierre Lecarme, Catherine Fradier, éd. Castelman, Les grands livres, animations, 14,95 €. 6-12 ans.

Éducateur

Jouer pour le plaisir, mais aussi la rencontre, la connaissance de soi, des autres, la coopération. Complet, pédagogique et axé sur les groupes, pour jouer dedans et dehors.



Jeux de groupe pour mieux vivre ensemble, Paul Merlo, Pic Lelièvre, éd. Castelman, Les grands livres, animations, 16,75 €. 6-14 ans.