

ÉNONCÉ DE PRINCIPE
DE L'AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE
SUR LA CONDITION PHYSIQUE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

Med. Sci. Sports Exerc., 20(4): 422-423, 1988. © American College of Sports Medicine, 1998.

Traduit par Serge Dulac, Ph.D., FACSM; et François Trudeau, Ph.D.
Département des sciences de l'activité physique
Université du Québec à Trois-Rivières

Il y a une préoccupation au sujet de la condition physique des enfants et des adolescents aux États-Unis. Il existe actuellement une controverse sur l'emphase devant être placée sur la condition physique dans les programmes d'éducation physique, le type et le but de l'évaluation de la condition physique et la structure des systèmes de récompenses. La condition physique est principalement déterminée par les habitudes d'activité physique et est définie comme la performance atteinte dans les tests suivants: puissance aérobie, composition corporelle, flexibilité articulaire, et force et endurance des muscles squelettiques. La condition physique est importante au cours de toute la vie pour développer et maintenir une capacité fonctionnelle afin de rencontrer les exigences de la vie et favoriser une santé optimale. L'American College of Sports Medicine (ACSM) émet cet énoncé de principe dans l'espoir qu'il fournira une orientation concernant la structure et la portée des programmes de conditionnement physique pour les enfants et les adolescents.

Énoncé de principe

C'est l'opinion de l'ACSM que les programmes de conditionnement physique pour les enfants et les adolescents devraient être développés dans le but premier d'encourager l'adoption pour la vie d'une habitude d'exercice appropriée dans le but de développer et de maintenir une condition physique suffisante pour conserver une capacité fonctionnelle adéquate et pour favoriser la santé.

Recommandations d'action

1. Les programmes d'éducation physique scolaire sont une partie importante du processus d'éducation général et devraient mettre plus d'emphase sur le développement et le maintien pour la vie d'habitudes d'exercice et fournir des indications sur les moyens pour atteindre et maintenir une condition physique convenable. La quantité d'exercice requise pour une capacité fonctionnelle et une santé optimale à divers âges n'a pas été définie précisément. Jusqu'à ce qu'une évidence plus définitive soit disponible, les recommandations actuelles sont que les enfants et les adolescents devraient avoir 20-30 minutes d'exercice intense à chaque jour. Les classes d'éducation physique consacrent habituellement du temps d'enseignement aux activités de conditionnement physique, mais le temps de classe est généralement insuffisant pour développer et maintenir une condition physique optimale. Par conséquent, les programmes scolaires doivent aussi mettre l'emphase sur l'éducation et les modifications de comportement pour encourager l'engagement dans des activités appropriées à l'extérieur de la classe. Une emphase devrait être mise sur les aspects récréatifs et le plaisir de l'exercice.
2. Les influences familiales sont importantes, et les parents devraient être encouragés à montrer un intérêt pour la condition physique comme facteur de la santé et du mieux-être de leur enfant. Les parents devraient travailler avec les dirigeants scolaires et les professeurs pour faire la promotion de la condition physique. Les parents devraient s'efforcer d'être des modèles appropriés de condition physique.
3. Les opportunités communautaires pour l'exercice et les activités de conditionnement physique devraient être augmentées. Il y a plusieurs opportunités pour les enfants intéressés aux sports comme le base-ball, le basket-ball, le football, la natation, le soccer et la gymnastique. Les autres activités, spécialement celles qui sont de nature individuelle et qui seront potentiellement exécutées toutes la vie, doivent être plus largement disponibles, programmées et présentées de manière attrayante.

4. Les professionnels en soin de santé doivent s'impliquer plus activement dans la promotion de la condition physique pour les enfants et les adolescents. Plus de programmes d'éducation continue sur l'activité physique et la condition physique des enfants et des adolescents devraient être offerts aux professionnels de la santé. Les dirigeants médicaux et en santé publique devraient considérer la condition physique des enfants et des adolescents comme étant à l'intérieur de leur sphère de responsabilité en plus des engagements traditionnels comme l'immunisation ou la détection de la scoliose. Les médecins peuvent avoir un impact important dans la promotion et le support des programmes de conditionnement physique pour les enfants et les adolescents.
5. L'évaluation de la condition physique est une partie importante et très visible des programmes de conditionnement physique. Les organisations scolaires, municipales, provinciales et nationales doivent adopter une approche logique, cohérente et basée scientifiquement sur l'évaluation de la condition physique. L'emphase de l'évaluation de la condition physique devrait être sur la santé plutôt que sur la performance dans les sports. Les caractéristiques comme la vitesse, la puissance musculaire et l'agilité sont importantes pour le succès sportif et sont principalement déterminées génétiquement. Ces traits ne devraient pas être évalués lors de l'évaluation de la condition physique bien que les professeurs d'éducation physique et les entraîneurs peuvent vouloir les mesurer pour d'autres fins. La puissance aérobie, la composition corporelle, la flexibilité articulaire, et la force et l'endurance des muscles squelettiques sont partiellement influencées par l'hérédité mais peuvent être modifiées significativement par des patrons d'exercices appropriés.
6. Les programmes éducatifs planifiés pour augmenter la connaissance et l'appréciation du rôle et de la valeur de l'exercice sur la condition physique et la santé sont virtuellement non-existants dans les écoles, bien que de tels programmes soient communs dans les cégeps, les collèges et les universités. Des efforts professionnels doivent être entrepris pour développer,

pré-évaluer et publier du matériel éducatif pour utilisation dans les écoles. Des programmes de formation doivent être développés et initiés pour fournir aux professeurs d'école la connaissance et les habiletés pour aider leurs étudiants à atteindre des objectifs d'habiletés cognitives, affectives et comportementales associées à l'exercice, la santé et la condition physique. Les professeurs ont aussi besoin d'aide dans les manières d'intégrer les autres aspects de la promotion de la santé (bonne nutrition et l'abstinence de fumer, par exemple) dans les interventions au sujet de l'exercice et de la condition physique. Les composantes éducatives de l'évaluation, de l'enseignement des activités de conditionnement physique, et de la reconnaissance par des récompenses devraient être complémentaires et ont besoin d'être coordonnées par un programme d'ensemble.

7. L'ACSM recommande que les résultats de l'évaluation de la condition physique soient interprétés en relation avec des normes acceptables, plutôt que par une comparaison normative. Il est illogique de déclarer que les enfants et les adolescents américains ne sont pas en bonne condition physique comme groupe et puis d'utiliser des normes de groupe pour interpréter les résultats de l'évaluation de la condition physique de l'étudiant. Une approche standard établit un résultat de condition physique souhaitable pour chaque composante de la condition physique. La recherche actuelle ne permet pas d'établir avec une précision scientifique acceptable des normes pour toutes les composantes de la condition physique, mais des normes préliminaires devraient être développées en se basant sur la meilleure évidence disponible et sur la meilleure opinion professionnelle. Il y a un besoin crucial de recherche additionnelle pour raffiner, modifier et valider les normes.
8. Les systèmes de récompenses qui requièrent une performance excellente ou exemplaire sur les tests de condition physique sont inadéquats. Les récompenses accessibles seulement pour les étudiants avec une capacité athlétique supérieure peuvent décourager la majorité des enfants et des adolescents parce qu'ils ne peuvent pas se qualifier. Un système de

récompense gradué qui récompense l'habitude d'exercice et la performance en relation à des normes atteignables de condition physique devrait être développé et mis en oeuvre.

Références

Les références se trouvent dans la version anglaise des documents.