

Au cours des pratiques de soccer, de baseball ou de softball, le temps que les jeunes passent à intensité moyenne ou élevée est substantiel, mais pourrait être plus élevé

Source

Leek D et coll. (2011) **Physical activity during youth sports practices.** *Arch Pediatr Adolesc Med* 165(4):294-9.

Tout comme le Comité scientifique de Kino-Québec, l'*American Academy of Pediatrics* recommande que l'on mise sur les activités sportives pour que les jeunes puissent profiter des effets bénéfiques des activités physiques, tant sur le plan physique que social.

Mais quel est le volume d'exercice physique d'intensité moyenne ou élevée (VEPIME) associé à une pratique sportive type?

Des études indiquaient que le sport explique de 23 % à 60 % du VEPIME des jeunes états-uniens, le reste étant plutôt associé à l'éducation physique et au jeu non structuré. Une étude indiquait que le VEPIME des jeunes est plus élevé les jours où ils participent à un sport. Cependant, une autre étude indiquait que 43 % du temps d'une séance de pratique sportive était inactif, alors que le niveau d'activité physique (mesuré à l'aide d'un accéléromètre) peut parfois être plus élevé pendant les périodes de jeu spontané après l'école que pendant une véritable pratique sportive encadrée.

Dans cette étude, on a mesuré (accéléromètres) le VEPIME de 200 jeunes de 7 à 14 ans recrutés au sein de 29 équipes de soccer et de baseball ou de softball. Le VEPIME était en moyenne de 45,1 minutes par participant, soit 46,1 % du temps total de pratique.

Les diverses comparaisons indiquent que ce sont les joueurs et les joueuses de soccer, les garçons, et les sujets de 7 à 10 ans qui, davantage que les joueurs et les joueuses de baseball et de softball, les filles, et les 11 à 14 ans qui étaient les plus actifs. Globalement, le VEPIME de 24 % des sujets était supérieur à 60 minutes, mais moins de 10 % des 11 à 14 ans et seulement 2 % des joueuses de softball en faisaient autant.

On en conclut que la participation encadrée dans ces sports collectifs populaires peut s'accompagner d'un VEPIME appréciable, mais qui n'est pas automatiquement supérieur à 60 minutes.



Ces résultats renforcent un élément clef de l'Avis du Comité scientifique de Kino-Québec selon lequel il faut veiller à ce que l'encadrement de la pratique sportive soit approprié si l'on veut s'assurer qu'elle s'accompagne des bénéfices escomptés. Les personnes chargées de l'encadrement sportif devraient donc s'efforcer de créer des conditions qui maximisent le temps de pratique à intensité moyenne ou élevée.

Guy Thibault