

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Tour d'horizon  
**Autor:** Mäder, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995502>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Tour d'horizon

**Etudes //** Bouger une heure par jour à des intensités moyenne à élevée, telle est la recommandation en vigueur à l'échelle internationale pour les enfants. Recommandation qui ne repose pas sur des données formelles puisqu'on n'en dispose pas encore!

Urs Mäder



Les filles bougent un peu moins que les garçons. Même chez les petits!

► Les recommandations actuelles concernant l'activité physique bénéfique pour la santé des enfants reposent sur de multiples études scientifiques formulées d'après la somme des résultats obtenus. Les auteurs de travaux de recherche plus récents préconisent déjà d'adapter ces recommandations en fonction de l'âge des enfants. Les petits bougent en effet plus que les grands. En outre, certains résultats laissent aujourd'hui penser que les bienfaits de l'activité physique ne sont avérés qu'à partir de 90 minutes.

## Comparaisons difficiles

Deux chercheurs anglais ont mis en parallèle l'activité physique des enfants de plusieurs pays de l'Union européenne en s'appuyant sur diverses études. Toutefois, la diversité des méthodes de mesure rend les comparaisons difficiles. Nous ne mentionnerons donc ici que les résultats obtenus à l'aide de cardiofréquencemètres et d'accéléromètres.

Il s'agit de neuf études, réalisées sur des enfants de 5 à 10 ans qui ont porté pendant plusieurs jours un système de mesure enregistrant leur fréquence cardiaque en continu. L'un des travaux fait état de 40 et de 65 minutes d'activité physique quotidienne ayant des effets positifs sur la santé chez les 5 à 9 ans.

## Garçons plus actifs

C'est chez les enfants de 9 ans que les accéléromètres enregistrent le plus d'activité physique de moyenne et de haute intensité. Dans certains pays de l'UE, ils affichent entre 160 et 185 minutes d'activité physique bénéfique. Les accéléromètres révèlent aussi que dans certains pays européens, 100 % des enfants de 7 à 8 ans et 97,5 % des enfants de 9 ans ont une activité physique quotidienne conforme à la recommandation en vigueur. A titre de comparaison, citons une étude canadienne: celle-ci relève jusqu'à 240 minutes d'activité physique chez les enfants de 8 à 10 ans dans les régions rurales.

D'après toutes ces études, les garçons bougent plus que les filles. Cette différence est plus marquée pour les activités intenses (env. 20 % chez les enfants de 9 ans). Subsiste-t-elle quand on considère l'âge biologique plutôt que l'âge chronologique? La question reste controversée.

## La Suisse dans la moyenne européenne

On n'a pas encore publié de données comparables sur cette catégorie d'âge en Suisse, et l'on ne dispose encore d'aucune information vraiment représentative à ce sujet. Toutefois, les premiers résultats d'une étude réalisée à l'Université de Bâle témoignent d'une activité physique comparable dans cette tranche d'âge.

En règle générale, la «quantité» d'exercice (sport et activité physique) diminue à partir de 11 ans. Cette dégradation est attestée dans tous les pays de l'UE et elle est comparable, en Suisse, aux taux de fréquentation des activités J+S par catégorie d'âge. //

**Bon à savoir****Mouvement sous influence**

► L'entourage et le cadre de vie des enfants sont décisifs pour leur activité physique. Au premier rang des facteurs d'influence figurent la famille et l'école auxquels s'ajoutent d'autres éléments non négligeables.

■ **Les parents:** on n'est guère surpris d'apprendre, à la lecture des rapports scientifiques, que les parents sont un modèle sur le plan du mouvement. A cet égard, c'est surtout l'activité physique du père qui peut avoir une influence. Toutefois, le modèle parental perd en efficacité à mesure que les enfants grandissent. On constate aussi que même des parents peu enclins à bouger peuvent encourager leurs enfants à se dépenser – même s'il faut reconnaître que le soutien de parents physiquement actifs est plus efficace.

■ **L'âge:** certains chercheurs ont étudié le rapport entre l'activité physique déployée durant l'enfance et l'activité physique durant l'adolescence. Les résultats sont contradictoires et révèlent un rapport moyen à faible. En revanche, les recherches se rapportant aux effets des interventions menées sur plusieurs années dans les écoles sont beaucoup plus intéressantes. Bien que peu nombreuses en raison du travail qu'elles nécessitent, ces études ont des résultats très prometteurs. Elles indiquent que pour une partie des enfants, les effets des interventions sont encore perceptibles au bout de 20 ans et se traduisent par un niveau d'activité physique supérieur à l'âge adulte.

Le grand air: le temps que les enfants passent à jouer dehors semble décisif. Plus ils sont à l'extérieur, plus ils bougent. Ils semblent par contre être moins actifs le week-end que pendant la semaine. Les parents peuvent peser sur ces facteurs (temps passé dehors et jour de la semaine) pour favoriser l'activité physique de leur progéniture.

■ **Le sexe:** les filles, qui sont moins encouragées à bouger et reçoivent moins de soutien sur ce plan, sont moins actives physiquement que les garçons de leur âge. On ne sait pas encore s'il existe un lien de cause à effet entre les deux.

■ **L'éducation physique:** elle peut contribuer de façon importante au bilan d'activité physique de l'enfant, surtout pour les activités moyennement intenses et très intenses. Cela dépend surtout du nombre de leçons dispensées par rapport au nombre obligatoire ou recommandé.

■ **La qualité:** des leçons judicieusement conçues permettent aux enfants de pratiquer chaque semaine une bonne partie des activités moyennement intenses ou très intenses indispensables à leur santé. Cet aspect n'est qu'une caractéristique parmi d'autres d'un enseignement de qualité.

■ **Le trajet:** en Angleterre et aux Etats-Unis, le recours croissant à des moyens de transport motorisés pour se rendre à l'école commence à avoir des conséquences désastreuses. En Suisse, la plupart des enfants vont encore à l'école à pied ou à vélo. Seul un petit nombre se fait conduire en voiture, selon l'enquête de l'Université de Bâle et le micro-recensement en matière de transports (voir page 19). Néanmoins, les habitudes évoluent chez nous aussi.

■ **Le niveau socio-économique:** dans quelle mesure influence-t-il la propension des enfants à bouger? Cette question trouve des réponses contradictoires. On estime souvent que le niveau socio-économique est sans effet sur l'activité physique des jeunes enfants mais qu'il a plus d'influence à mesure que les enfants grandissent. Le coût des activités sportives, variable selon les disciplines, pourrait jouer un rôle. //

Le quotidien offre de multiples occasions de bouger. A condition de préserver des espaces propices au mouvement.





### Le point

## «Nous en savons assez pour agir»

► L'inquiétude au sujet de l'inactivité croissante des enfants augmente en Suisse. Contrairement à la problématique du surpoids chez les enfants, l'ampleur de cette sédentarité ne peut toutefois être démontrée, faute de données représentatives. Selon les études mentionnées ci-dessus, la plupart des jeunes enfants suivent les recommandations minimales d'une heure d'activité physique quotidienne. La tâche principale consiste en conséquence à promouvoir le mouvement auprès des enfants inactifs.

Les spécialistes sont de plus en plus nombreux à douter de l'efficacité d'une heure d'effort par jour chez les enfants. Les études les plus récentes n'attestent d'effets positifs pour la santé qu'à partir de seuils plus élevés. A cette question de la durée minimale se greffe celle de la population enfantine concernée par la sédentarité. Il n'est pas sûr qu'elle n'affecte qu'un groupe précis. Seule certitude: la proportion d'enfants inactifs s'accroît avec l'âge.

Un système de monitorage national est nécessaire pour comprendre le comportement des enfants en matière d'exercices physiques et pour décrire le processus. Il serait ensuite possible d'identifier les groupes d'enfants présentant un risque accru de sédentarité et de réaliser des interventions ciblées auprès d'eux.

En attendant, il faut agir: non seulement les bienfaits de l'activité physique pour les enfants sont connus et décrits de plus en plus précisément par les chercheurs, mais nous avons aussi une vision assez précise des facteurs d'influence dans ce domaine. Conclusion: même si nous ne savons pas tout, nous en savons déjà plus qu'assez pour agir. //

➤ Urs Mäder est responsable du groupe  
Bases de l'unité Activité physique et santé  
Contact: urs.maeder@baspo.admin.ch

