

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article697>



L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir

- Sport et...
- L'EPS dans le système scolaire



Date de mise en ligne : vendredi 9 décembre 2011

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Ce document qui est un avis du Comité scientifique de Kino-Québec, rappelle les bénéfices de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes, et souligne son importance. Il préconise, afin d'augmenter la pratique, la mise en oeuvre de stratégies axées sur les jeunes eux-mêmes tout autant que sur leur environnement social, culturel, physique, politique et économique.

L'activité physique est essentielle à la santé. En effet, la littérature indique clairement que, chez l'adulte, la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques :

- améliore et entretient la condition physique (aptitude cardiorespiratoire, endurance et puissance musculaires, flexibilité, etc.) et, ainsi, la capacité fonctionnelle ;
- diminue le risque d'être atteint de divers problèmes de santé et d'en mourir prématurément (maladies cardiovasculaires dont l'hypertension artérielle et les accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, dyslipidémie, ostéoporose, cancer du sein, du côlon et, à un degré moindre, du poumon et de l'endomètre) ;
- facilite, si elle est combinée à une alimentation appropriée, le maintien d'un poids normal, la perte de poids lorsque nécessaire et le maintien du poids après amaigrissement ;
- réduit le stress et les symptômes de la dépression ;
- préserve les fonctions cognitives.

Bien que la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques s'avère également bénéfique pour les jeunes, une trop grande proportion d'entre eux et d'entre elles ne font pas suffisamment d'exercice.

Lire la suite sur le document .pdf

<dl class='spip_document_1126 spip_documents spip_documents_left' style='float:left;'>

Document source

[Réactivité.net](#)