

EXPOSITION



# Lutte contre la **sédentarité** des jeunes

# SOMMAIRE

1 – Questionnaire - qu'est-ce qui était mieux avant ?	3
2 – Sport avant et aujourd'hui.	4-5
3 – Pourquoi fait-on ou doit-on faire du sport aujourd'hui ?	6
4 – Actif vs Sédentaire	7
5 – Et toi, où en es-tu ?	8
6 – Risques de non pratique	9
7 – Comment bien commencer le sport ?	10
8 – Champions et records	11

***Retrouvez plus d'informations et des vidéos illustratives et explicatives sur notre exposition en scannant ce QR Code***



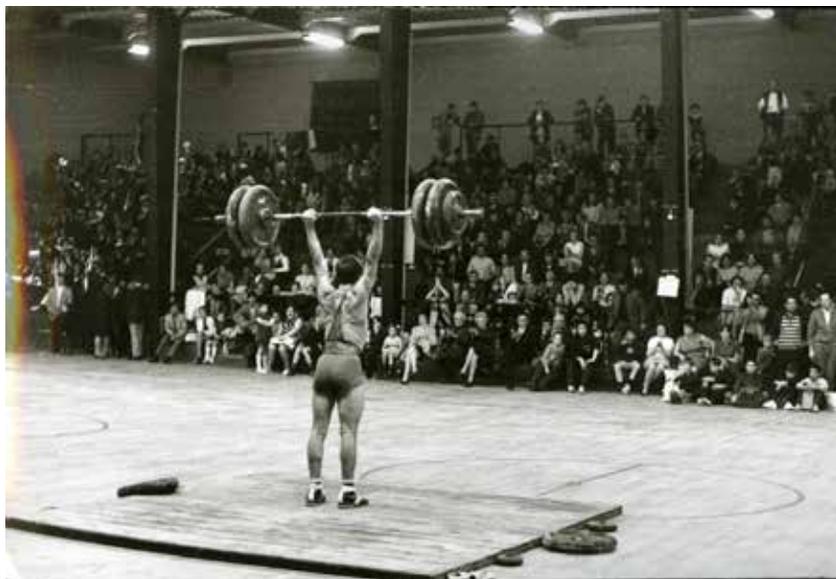
## DÉFINITION DE LA SÉDENTARITÉ

*La sédentarité est définie comme une «situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée».*

*Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil, que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.*

# Qu'est-ce qui était mieux avant ? À vous de nous le dire

Et toi, qu'en penses-tu ?



Plusieurs choix possibles.

**Qu'est-ce qui était mieux du temps de tes parents ?**

- les moyens de communication
- la télévision
- les transports et moyens de déplacements
- la nourriture
- les sorties
- l'accès aux sports
- rien de tout ça

# Le Sport avant et aujourd'hui

## Gymnase Léo Lagrange



Une même salle...



Un même sport...

## ...mais pas la même passion

### DÉFINITIONS

*Au Moyen Âge, le terme « desport » ou « disport » est utilisé et a pour signification l'amusement, la distraction.*

*Au 19<sup>e</sup> siècle, le Larousse définit le sport comme « un ensemble d'amusement, d'exercices et de simples plaisirs qui absorbent une portion assez notable du temps des hommes riches et « oisifs ». À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, le sport commence à désigner des pratiques plus codifiées, plus institutionnalisées qui donnent lieu à des compétitions.*

*Il apparaît également la notion « athlète », qui vient du grec « athlon », qui signifie effort, travail, prestation. On associe historiquement au sport des valeurs de labeurs, de résistance, d'effort. On a considéré que les valeurs du sport étaient plutôt profitables aux travailleurs. Toutefois, cela pouvait également être un frein pour le travail.*

## HISTOIRE

*Si l'on sait peu de choses sur les activités physiques des populations primitives, celles des peuples de Mésopotamie et du bassin méditerranéen apparaissent sous deux formes souvent très liées : l'entraînement militaire et les cultes sacrés, la danse et l'acrobatie caractérisant ce second domaine. Au repos, les guerriers d'Achille lancent disques et javelots, tirent à l'arc... Mêlé au sacré, cet aspect ludique se concrétise avec l'apparition des Jeux Olympiques vers 776 av. J.-C.*

*Le sport, tel que nous le concevons aujourd'hui, avec ses règles, ses techniques, ses pratiques et ses pratiquants, ses représentations et ses institutions, ses records et ses valeurs, trouve sa genèse dans l'Angleterre en pleine révolution industrielle du 18<sup>e</sup> siècle.*

*Le sport est associé à une forme de modernité et une position sociale de l'économie forte. Le fait que ce soit une naissance anglaise va faire qu'au 19<sup>e</sup> siècle, le sport va se diffuser dans les colonies britanniques et les sociétés industrialisées, notamment en Amérique du Nord et en Europe continentale.*

*En France, dès l'automne 1894, des personnalités réunies par Pierre de Coubertin constituent un premier comité national olympique dans le but d'assurer la participation française aux premiers Jeux Olympiques prévus en 1896 à Athènes et de préparer la seconde Olympiade. Les premiers Jeux Olympiques d'hiver sont organisés à Chamonix en 1924, la même année que ceux de Paris.*

*La propagation du sport va s'achever au 20<sup>e</sup> siècle, aux États-Unis et en Europe de l'Ouest.*

*Nous pouvons donc considérer que le sport est l'une des formes les plus visibles de la mondialisation.*



# Pourquoi fait-on ou doit-on faire du sport aujourd'hui ?

*Rend heureux*

*Augmente la masse musculaire*



*Toute activité physique est préférable à l'absence totale d'exercice.*

# Actifs vs Sédentaires

	Actif	Sédentaire
Moins de 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construction de l'éveil, des capacités cognitives. Développement hormonal optimal</li> <li>• Croissance physique et mentale harmonieuse</li> <li>• Développement des qualités relationnelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes de sommeil, de langage de surpoids, de masse osseuse et des capacités cognitives (mémorisation, etc.)</li> <li>• Isolement social</li> <li>• Risque d'une espérance de vie + courte que les parents</li> </ul>
11 - 18 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement du potentiel physique et hormonal</li> <li>• Développement optimal des capacités cognitives (concentration, mémorisation)</li> <li>• Développement des qualités relationnelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facteur de risque de développement de l'obésité, du diabète, de pathologies cardiovasculaires, limite des capacités cognitives</li> <li>• Risque de cancer et espérance de vie + courte que les parents</li> </ul>
18 - 30 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement du capital santé optimal avant la courbe du vieillissement</li> <li>• Stabilisation du potentiel physique, mental et social</li> <li>• Développement optimal du bien-être physique et mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisse du capital santé avant le début de la phase de vieillissement</li> <li>• Prise de poids plus importante</li> <li>• Risque du développement d'état dépressif, d'anxiété et d'hypertension artérielle</li> </ul>
30 - 60 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction des effets du vieillissement</li> <li>• Réduction du risque de maladies</li> <li>• Maîtrise du poids</li> <li>• Intégration sociale réduisant les risques de dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation du risque de maladies</li> <li>• Accélération du processus du vieillissement</li> <li>• Prise de poids importante</li> <li>• Risque de dépression et d'anxiété</li> </ul>
plus de 60 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution des fractures du col du fémur dues à une diminution du risque de chutes</li> <li>• Réduction du risque de maladies</li> <li>• Autonomie ++</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégénérescence plus rapide</li> <li>• Perte d'autonomie plus rapide</li> <li>• Risque de chute</li> <li>• Risque de cancer plus important</li> <li>• Isolement social</li> </ul>

# Et toi, où en es-tu ?

## Adolescents

11 - 17 ans



Temps d'écran  
**4h10**

Près de **60%**  
passent  
**+ DE 3H/JOUR**  
devant un écran

## Adultes

18 - 65 ans



Temps d'écran  
**4h55**

**86%**  
passent  
**+ DE 3H/JOUR**  
assis ou allongés  
(44% > 7h)

## RECOMMANDATIONS :

### Enfants et adolescents de 5 à 17 ans

- Tous les enfants et adolescents doivent avoir une activité modérée à intense une heure par jour.
- Cela doit englober notamment des activités de renforcement musculaire et osseux au moins trois jours par semaine.
- Pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes chaque jour apporte des avantages supplémentaires pour la santé.

# Risques de non-pratique

## Comment savoir si on est en manque d'activité physique ?

- Tes articulations te font mal et tu manques de souffle en courant après ton chat ou le bus
- Tu as un peu moins le moral en ce moment
- Moins de tonicité, d'énergie au quotidien
- Une qualité de sommeil très médiocre
- Tes activités prennent trop de place dans ta tête
- Des douleurs diffuses dans tout le corps
- Un transit qui laisse à désirer
- Et la sédentarité bien sûr, tu te rends compte que tu cumules beaucoup de temps assis/allongé au quotidien...



Ce sont des signaux d'alerte, mais ce qui compte vraiment c'est ton ressenti.

Beaucoup de facteurs peuvent conduire à être en manque de sport. À toi de faire un petit bilan sur tes besoins et te mettre en action si le corps et la tête les réclament.

### Quelles sont les conséquences d'un manque d'activité physique pour l'organisme ?

Lorsque l'on manque d'activité ou que l'on arrête un sport, cela engendre une fonte musculaire importante. Or, les muscles fonctionnent comme une barrière protectrice pour les articulations, ils réduisent également les douleurs articulaires.

Sur le long terme, l'une des conséquences majeures est la sédentarité (et tous ses effets, par exemple : surpoids, hypertension, mauvaise qualité de sommeil, etc.).

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'inactivité physique favorise l'apparition de certains cancers (cancer du côlon, cancer du sein...) et de maladies comme le diabète de type 2. Il y a bien une conséquence directe sur l'organisme, liée au manque d'activité physique.

Si tu ne fais pas d'exercices physiques actuellement, tout ce qui compte, c'est de se lancer. Par exemple, il vaut mieux 30 minutes de marche dynamique par jour, que deux heures, une fois par mois, à toi de choisir !

# Comment bien commencer la pratique sportive ?



1. Contrôle ton souffle. Sur les efforts longs, l'essoufflement doit être présent mais modéré limitant sans interdire la conversation.
2. Ne dépasse jamais tes limites.
3. Bois de l'eau régulièrement.
4. Accorde-toi des temps de repos surtout lors de la reprise.
5. Si tu le souhaites, surveille ta fréquence cardiaque manuellement ou avec un autre appareil validé. Pour ta fréquence cardiaque maximale, garde en mémoire le repère 220 moins ton âge.
6. Rappelle-toi que c'est la régularité qui compte le plus : courir ou marcher 3km 7j/7 est beaucoup plus profitable à ton muscle cardiaque qu'une fois 21km le week-end.

# Champions et records



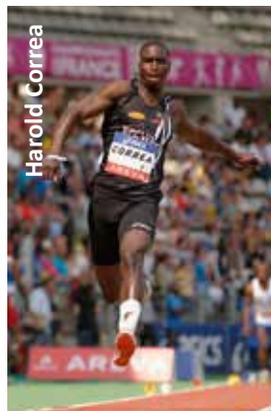
**Althéa Laurin**

Championne d'Europe Junior en 2017, Championne du Monde Junior en 2018, médaille de bronze aux JO de Tokyo en 2021, Championne d'Europe, et désormais Championne du Monde en 2023 à Bakou. La Spinassienne collectionne les titres alors qu'elle est encore jeune. Une réussite due à son travail mais pas seulement.



**Alexandre Dogbé**

À 19 ans, le meneur est entré dans la cour des grands. Il a décroché un contrat professionnel d'un an avec le club de Châlons-Reims en Jeep Elite (anciennement Pro A). Le parcours de ce Spinassien est exemplaire. Mais il garde la tête sur les épaules, le plus dur est à venir.



**Harold Correa**

Passionné de football, c'est à 18 ans qu'Harold découvre le triple saut. Son professeur d'EPS au lycée d'Épinay-sur-Seine perçoit le potentiel du jeune homme. En 2018, Harold est médaillé d'or aux Championnats de France en triple saut.



**Katell Goguet**

Passionnée par les sports de combat depuis son plus jeune âge, Katell se lance dans le Muay thai à l'âge de 7 ans. Aujourd'hui, âgée de 16 ans, elle détient de nombreux titres, dont celui de Championne de France Junior.



**Lucien Michard**

Né à Épinay en 1903, ce cycliste dont la spécialité était la piste, devient, à l'âge de 21 ans, Champion Olympique de vitesse aux J.O. de Paris de 1924. Il remporta ensuite 4 titres consécutifs de Champion du Monde de 1927 à 1930.



**Colette Besson**

Elle a intégré en 1973, le Club Sportif Multisections d'Épinay-sur-Seine. En remportant, le titre de Championne Olympique du 400 mètres à Mexico sous les yeux du Président Charles de Gaulle (1968), elle est devenue « la petite fiancée » préférée des Français.

Dépasse tes limites,  
**relève des défis**  
et fais de **chaque jour**  
**une victoire**  
avec le sport !

*Nos partenaires*

