**Définitions de l’ONAPS – Observatoire National de l’Activité Physique et de la Sédentarité-**

Quand on parle de mobilité et de santé, plusieurs termes gravitent autour de ce sujet. Il convient de les éclaircir en préambule de ce dossier :

* Déjà c’est quoi la **mobilité active** ? Les modes actifs sont définis comme « l’ensemble des modes de déplacements pour lesquels la force motrice humaine est nécessaire, avec ou sans assistance motorisée » (Loi LOM, 2019).
* L’**activité physique,** qu’est-ce que c’est ? C’est un mouvement corporel qui génère une dépense énergétique supérieure à celle du repos, cela inclut donc l’ensemble des mouvements de la vie quotidienne.
* Et le **sport** alors ? Le sport est un type d’activité physique, règlementée et institutionnalisée.

*Donc l’activité physique ce n’est pas seulement le sport. Ce peut être des jeux, des déplacements, des tâches ménagères, etc*.

* L’**inactivité physique** comment la qualifier ? C’est le fait pour une personne de ne pas atteindre les recommandations d’activité physique pour son âge. Ainsi, selon l’OMS, les enfants (5 à 17 ans) ont besoin de pratiquer au moins 60 minutes d’activité physique par jour, quant aux adultes c’est 150 minutes au moins par semaine.
* Et la **sédentarité** dans tout ça ? C’est une situation d’éveil où la dépense énergétique est très faible, il s’agit principalement du temps passé assis au cours d’une journée.

*Donc attention, car « avoir un bon niveau d’activité physique ne suffit pas à protéger des effets de la sédentarité » ! (ONAPS).*

* Pour finir, la **santé** c’est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité » (OMS, 1946).

AG.

**Quid de la santé des enfants aujourd’hui ?**

Actuellement les enfants et adolescents font face à des problèmes importants de sédentarité et de manque d’activité physique. Ainsi, les enfants ont perdu plus de 25% de leurs capacités physiques en moins d’un demi-siècle, ils sont plus de 60% à passer plus de 2 heures chaque jour devant un écran et seulement 1/4 des enfants et 1/3 des adolescents respectent les recommandations d’activité physique (ONAPS, 2018).

Or cette baisse de l’activité physique et cette hausse de la sédentarité impactent durablement le développement de l’enfant ainsi que sa santé (Thivel, Chaput et Duclos, 2018).

A contrario, la pratique d’une activité physique a de nombreux bénéfices (ONAPS, 2018), car elle :

* Prévient les problèmes de surpoids et d’obésité,
* Favorise l’épanouissement familial et psychologique,
* Améliore les aptitudes et capacités motrices et cognitives,
* Promeut la réussite scolaire et l’intégration sociale.

Cela a donc des impacts directs sur l’amélioration de la santé des enfants et adolescents. La pratique d’une activité physique régulière peut notamment se traduire par des déplacements domicile/école en modes actifs (marche, vélo, trottinette mécanique, etc). Cela peut également favoriser le développement de compétences spatiales (repères dans l’espace, prévoir son itinéraire, connaissance de son territoire, etc).

AG.