



● **SANTÉ**
Si on bougeait ? p.2
 Le sport entretient le corps et le renforce. Il donne aussi une sensation de bien-être.



● **EN FORME ?**
Bip-bip p.3
 Toute une série de tests permettent de mesurer la forme d'un sportif. Connaissez-vous le test des bips ?



● **SE DÉPASSER**
Faire des efforts, j'adore ! p.4
 Le sport est un domaine où le fait de faire des efforts procure de grandes satisfactions.

Le sport : on a tout à y gagner !

Jusque fin décembre, des milliers d'enfants participeront à un jogging à l'école avec l'opération «Je cours pour ma forme».

On le sait : le sport, c'est bon pour la santé. L'exercice physique développe le corps, l'entretient, protège de certaines maladies... Le sport donne aussi une sensation de bien-être et de détente. Il permet aussi aux gens de se rencontrer, de s'amuser ensemble, de mieux se connaître. Malheureusement, notre mode de vie (la façon de vivre) est assez sédentaire (se dit quand on ne fait pas assez d'exercices physiques). Les Belges dans l'ensemble ne font pas assez de sport. On se déplace plus volontiers en voiture qu'à pied ou à vélo. On a facilement accès à des loisirs amusants qui ne demandent pas de gros efforts physiques : regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, passer de longues heures de-

vant l'ordinateur... Les jeunes non plus ne bougent pas assez. C'est normal : leur mode de vie est calqué sur celui des adultes et en plus, il y a peu d'heures de sport à l'école. Des opérations comme «Je cours pour ma forme» ont pour but d'expliquer que le sport développe certaines qualités et qu'il permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

● **Le plaisir de l'effort**
 Cette année, l'opération aborde le thème de l'effort. Pour réussir un projet quel qu'il soit (réussir à l'école, apprendre à cuisiner,...), il faut faire des efforts et ne pas se décourager face à l'échec. Faire des efforts n'est pas toujours agréable. Mais quand enfin on réussit, quelle satisfaction ! C'est la même chose quand on pratique un sport. Au début, on ne réussit pas tout. Mais à chaque entraînement, on s'améliore. Et un jour, on arrive à se surpasser. La pratique sportive développe des qualités utiles pour vivre en société. Le sport est une formidable école de vie.



Éditions de l'Avenir

C'est grave, docteur ?

On entend souvent dire que les jeunes ne bougent pas assez, qu'ils mangent mal, trop gras, trop sucré... Qu'en est-il exactement ?

Tous les 4 ans, des chercheurs de l'université libre de Bruxelles évaluent la santé et le mode de vie des jeunes en Communauté française. La dernière étude a été publiée en 2008. Elle est basée sur un questionnaire auquel 12 000 élèves de la 5^e primaire à la 6^e secondaire ont répondu en 2006. Certains résultats de l'enquête montrent que les jeunes ne mangent pas toujours mal. Le point noir se situe plutôt au niveau de l'activité physique.

● **Dans mon assiette, il y a...**

L'étude montre que, parmi les aliments consommés au moins une fois par jour par les jeunes, les fruits et les légumes sont en tête



Éditions de l'Avenir/J. Duchateau

Les jeunes consomment des fruits et des légumes chaque jour.

de liste. Dans l'ensemble, la consommation des fruits a augmenté depuis 2002. Les laitages (lait, yogourts, fromages) figurent aussi chaque jour à leur menu. Hélas, les boissons sucrées, les bonbons, les sucreries sont aussi consommés quotidiennement alors que ces aliments devraient être une exception.

L'étude montre aussi que plus de 2/3 (62,7 %) des jeunes prennent un petit-déjeuner les jours d'école. Environ 20 % n'en prennent jamais ces jours-là. Parmi les jeunes qui déclarent ne pas prendre de petit-déjeuner les jours d'école, un sur deux en prend les deux jours du week-end, un sur quatre déjeune un des deux jours

du week-end. Seuls 4,7 % des jeunes ne déjeunent jamais.

● **Manque d'activité physique**

Seul un quart des garçons (25 %) et un cinquième des filles (20 %) pratiquent une activité physique durant 1 h par jour (niveau recommandé par l'OMS, Organisation mondiale de la santé, pour rester en bonne santé). Par activité physique, on entend tout ce qui fait bouger le corps : aller à l'école à vélo, à pied, faire la gym à l'école, jouer dehors, pratiquer un sport dans un club... Ce sont les plus jeunes et les garçons qui sont les plus actifs.

Le fait que le corps dépense de l'énergie durant l'exercice physique permet de contrôler le poids. Les chiffres de l'enquête mettent ce lien en évidence. Il y a plus de jeunes en surpoids (qui ont trop de poids) dans le groupe qui ne pratique pas assez d'activités physiques que dans celui qui bouge suffisamment chaque jour. De même, plus le jeune passe de

temps devant la télé, plus il risque de grossir. Des études ont montré que la corpulence (taille et grosseur du corps) des enfants augmente si le temps passé devant un écran (télé, ordinateur...) dépasse 4 h par jour. Et ce, indépendamment de ce qu'ils mangent. On dépense très peu d'énergie quand on est assis devant un écran (à peu près autant que quand on dort) et on est tenté de grignoter, à cause des publicités sur la nourriture qui réveillent l'envie de manger.

Il faut quand même souligner que tous les jeunes ne sont pas égaux face à la pratique d'un sport. Ceux qui vivent dans une famille pauvre ont moins facilement accès que les autres aux loisirs (y compris le sport). Quand on a trop peu d'argent pour vivre, les loisirs ne sont pas considérés comme essentiels. Certains sports ne coûtent pas cher à pratiquer mais pour certaines familles, c'est encore trop. On estime (pense) qu'en Belgique, 17 % des enfants sont concernés par la pauvreté.

Le sport



Allez, un effort... et vous serez plus forts

Faire du sport demande de faire des efforts mais vous avez tout à y gagner !

REPÈRES

■ L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande aux jeunes et aux enfants âgés de 5 à 17 ans de faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique douce (marcher, aller à vélo, jouer dehors...), soit d'un coup, soit par petits bouts (2 fois 30 min, par exemple).

■ L'OMS recommande aussi de faire des exercices plus soutenus (courir, pratiquer un sport...) 2, 3 fois par semaine. Ce sont les exercices plus intenses qui renforcent les os, les muscles...

■ Toujours selon l'OMS, les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains (comme éviter le tabac, l'alcool, manger sain et équilibré, dormir suffisamment...) et ont de meilleurs résultats scolaires.

■ Fair-play est un mot anglais. «Fair» signifie ce qui est juste, honnête, sans tricherie. «Play» désigne le jeu. Le fair-play consiste à être honnête dans le jeu et le sport, à respecter les règles, les adversaires, l'arbitre, les partenaires.

REPÈRES

■ Il y a peu d'ATP en réserve dans les muscles. Quand l'activité physique est intense (gros effort) ou longue, le corps doit en fabriquer à nouveau durant l'effort. L'organisme s'adapte pour que les muscles disposent des éléments nécessaires à la fabrication d'ATP.

■ Les muscles ont besoin d'oxygène pour bien fonctionner. S'ils en manquent au cours de l'effort, ils fabriquent trop d'acide lactique. L'accumulation de cet acide dans le muscle entraîne des douleurs musculaires. Ça arrive fréquemment lorsqu'on fait du sport et que l'on fournit des efforts intenses pendant trop longtemps (courir un 400 m, un 800 m...). Un coureur de 100 m ne produit pas beaucoup d'acide lactique durant sa course parce que son effort, qui est intense, ne dure pas longtemps. Bien s'hydrater (boire assez) contribue à éliminer plus vite l'acide lactique présent dans les muscles.

■ Quand on court, on a chaud et on transpire, ce qui signifie que l'on perd de l'eau par les minuscules trous de la peau, appelés pores. La transpiration permet au corps de se rafraîchir. Sans ce système, l'activité physique ferait grimper la température de l'organisme (qui est de 37 °C) d'un degré toutes les 3 minutes ! On finirait par cuire.

L'activité physique entretient et renforce le corps. Prenons l'exemple de la course à pied.

Pour courir, les organes comme les muscles doivent travailler plus que pour regarder la télé par exemple. Ils consomment plus d'énergie. Il faut savoir que l'organisme fabrique son énergie à partir de nutriments (éléments présents dans les aliments) comme le glucose (sucres) et l'oxygène puisé dans l'air par les poumons. Le sang véhicule les nutriments et l'oxygène partout dans le corps.

● On s'active !

Dès que l'on se met à courir, les besoins en énergie augmentent. Les organes s'adaptent à la situation. Les poumons fonctionnent plus vite. La respiration s'accélère et se fait plus profonde. Plus d'air entre dans les poumons, le sang est mieux oxygéné (il contient plus d'oxygène). Du glucose mis en réserve dans le foie, les muscles... est envoyé dans le sang. En même temps, le cœur bat plus vite, faisant circuler le sang plus rapidement. Les muscles reçoivent plus de glucose et d'oxygène pour fabriquer plus d'énergie. Ils peuvent soutenir l'effort durant la course.

Grâce au sport, les organes, qui travaillent plus, se renforcent.



Le sport renforce le corps et protège de certaines maladies. Et si on s'y mettait ?

Éditions de l'Avenir/C. Debut

Les muscles deviennent plus puissants. Le volume des poumons augmente à force de respirer plus vite et plus profondément. On finit par avoir plus de souffle. À force de battre plus vite, le cœur, qui est un muscle, grossit et devient plus puissant. Un cœur que l'on ne fait pas travailler reste petit et faible. Les articulations (endroits où deux os s'emboîtent) s'assouplissent.

● Le sport protège

En renforçant le corps, la pratique sportive protège de certaines maladies comme le diabète (maladie qui se caractérise par la pré-

sence de trop de sucre dans le sang), les rhumatismes (maladies des articulations), les maladies cardio-vasculaires (maladies du cœur et des vaisseaux sanguins)...

● Utile pour la vie

Les bienfaits du sport ne se limitent pas au développement des muscles. L'activité physique apporte beaucoup dans la vie de tous les jours. On se sent mieux dans son corps, plus dynamique. Suivre les règles d'un sport et observer une certaine discipline aux entraînements, durant les compétitions, cela développe des

qualités comme la volonté, le goût de l'effort, le respect des autres, la capacité d'obéir à des lois. Ces qualités sont utiles pour vivre en société.

Il n'est pas nécessaire d'être champion du monde ou de faire plein de compétitions pour tirer profit de la pratique sportive. L'important, c'est de bouger, de respecter l'esprit du sport, d'être fair-play (respectueux des règles, des adversaires,....)

Mais surtout, il est important de choisir une activité qui vous plaît et vous convient parfaitement. Le sport doit rester un plaisir !

D'où vient l'énergie nécessaire à l'effort ?

Pour fonctionner, bouger... le corps humain doit fabriquer sa propre forme d'énergie, appelée ATP.

Tous les mouvements nécessaires à la vie (bouger, marcher, courir, respirer, digérer, faire circuler le sang...) sont assurés par les muscles. Pour effectuer leur travail, ceux-ci ont besoin d'énergie. Les cellules (éléments très petits qui forment le corps et les organes) des muscles puisent de l'oxygène et des nutriments (éléments comme les sucres, les graisses... qui se trouvent dans les aliments) pour satisfaire les besoins en énergie des muscles et les faire fonctionner.

Mais attention : un muscle, c'est un peu comme une voiture : elle ne fonctionnera pas si son réservoir est rempli avec du pétrole brut extrait du sous-sol. Et pourtant, ce pétrole est bourré d'énergie. Pour que la voiture roule, il faut transformer le pétrole brut en une autre forme d'énergie mieux adaptée au moteur : en essence, en diesel.



Les muscles utilisent leur propre énergie pour fonctionner. Elle est appelée ATP.

● ATP

C'est la même chose pour les muscles : ils sont incapables d'utiliser directement l'énergie contenue dans les nutriments

qu'ils reçoivent par le sang. Ils doivent la transformer en une autre forme d'énergie : en ATP, le carburant des muscles. Cette transformation nécessite de

l'oxygène, un élément qui est puisé dans l'air par les poumons et qui circule aussi dans le sang.

● Les usines à énergie

La production d'ATP se déroule dans les usines à énergie qui se trouvent au cœur des cellules. Les nutriments et l'oxygène y fusionnent (se mélangent). Ce mélange crée deux sortes d'énergie : l'ATP et de la chaleur. Une partie de cette chaleur sert à maintenir le corps à une température de 37 °C, le reste est évacué par la transpiration. Le mélange nutriments/oxygène produit aussi des déchets qu'il faut éliminer : du gaz carbonique, de l'eau,...

Ce qui se passe quand des nutriments rencontrent de l'oxygène est une réaction chimique (se dit quand des éléments se transforment, réagissent entre eux et donnent naissance à de nouveaux éléments).

Les réserves d'ATP dans les muscles ne sont pas très importantes. Dès que l'on se met à bouger plus, à faire du sport, le stock est vite épuisé. Le corps doit rapidement produire de l'ATP supplémentaire. Le corps s'adapte à l'effort !

Comment supportez-vous les efforts ?

Il existe toute une série de tests qui permettent de mesurer la capacité d'un sportif à maintenir un effort.

Le docteur Collart est médecin du sport et coordinateur du centre Charleroi-Sport-Santé situé à Monceau-sur-Sambre (près de Charleroi dans le Hainaut). Nous lui avons demandé comment on teste les aptitudes (capacités) d'un sportif face à l'effort.

● Pédaler chez le docteur

Docteur Collart : « Tout dépend de son âge. Avant l'âge de 14 ans, on ne fait pas de test à l'effort en cabinet médical sur un vélo ou un tapis roulant. Pour les enfants, les tests à l'effort se font sur le terrain de sport. Le test le plus connu est celui de Léger-Boucher (voir ci-dessous). »

Dès 14 ans, on peut effectuer un test d'effort en cabinet médical sur un vélo (style vélo d'appartement). Pratiquement, on pédale jusqu'à l'épuisement du sujet testé. Au fur et à mesure du test, la résistance des pédales est augmentée. La personne a de plus en plus de mal à pédaler. Elle finit par être essoufflée. Des mesures physiologiques (concernant le fonctionnement du corps) sont effectuées tout le long du test. La personne testée porte un pince-nez et un embout buccal (sorte de tuyau dans la bouche) relié à un appareil qui permet d'effectuer de nombreuses mesures durant l'effort. De plus, des électrodes placées sur



Un test à l'effort en cabinet médical se fait avec un embout buccal et un pince-nez. Les résultats permettent d'adapter l'entraînement.

la poitrine permettent de suivre le comportement du cœur.

● En forme ?

Le test à l'effort permet de se faire une idée de la condition physique (l'état de forme) du sportif. Ces renseignements sont précieux pour orienter l'entraînement.

Docteur Collart : « Le test à l'effort permet notamment de mettre en relation la ventilation (le nombre de litres d'air respirés par minute) avec la fréquence cardiaque (le nombre de battements du cœur par minute). Quand on fait un effort, on commence à respirer doucement. Puis à un moment, la respiration s'accélère. Dans un premier temps, on est en endurance (en

capacité de faire un effort doux de longue durée : par exemple, les coureurs de marathon). Vient ensuite le moment où on est essoufflé et incapable de parler. C'est le moment où la consommation d'oxygène par le corps est proche de son maximum. Au-delà d'une certaine limite, déterminée par l'épreuve d'effort, on passe en résistance (en capacité de faire un effort intense de courte durée : par exemple, le « 400 mètres des frères Borlée »). Quand on donne les résultats d'un test à l'effort, on indique le moment où la personne est passée en endurance et le moment où elle est passée en résistance. Ces deux seuils apparaissent plus ou moins rapidement selon sa condition physique. En s'entraînant

de façon correcte, on peut repousser le moment où l'on passe en résistance. »

● Examen médical

Docteur Collart : « Je conseille vivement à tous les sportifs et aussi aux enfants qui se lancent dans un sport, de se faire examiner au moins une fois par an par un médecin pour vérifier leurs aptitudes physiques. Si certaines anomalies sont repérées, on peut les soigner. Un examen biomécanique (des membres, de la colonne vertébrale...) très simple permet de vérifier qu'il n'y a pas de malformations au niveau des pieds, des genoux qui pourraient entraîner des douleurs quand on fait des efforts. Un autre test est de mesurer, grâce à un appareil, le



Le sport

REPÈRES

- Dans le langage courant, l'endurance et la résistance sont souvent confondues. En sport, ces mots désignent deux choses différentes.
- En sport, l'endurance désigne la capacité d'une personne à maintenir un effort pas trop intense (pas trop fort) durant un certain temps. Exemple : faire un jogging à vitesse modérée.
- En sport, la résistance désigne la capacité d'une personne à maintenir un effort intense. Un effort en résistance est de courte durée (de 6 à 7 secondes jusqu'à une minute). Exemple : faire un tour de terrain de foot en sprintant, par exemple.

volume expiratoire maximal par seconde d'une personne (le volume maximum d'air rejeté par les poumons durant 1 seconde). On peut déceler l'asthme d'effort par exemple. L'asthme d'effort apparaît en général après l'effort et est favorisé par un air froid et sec, par la pollution. Il se manifeste par de la toux et des difficultés de la respiration qui peut être « sifflante ». Le centre Charleroi-Sport-Santé propose ce type de tests à tous les membres des clubs sportifs de la ville ainsi qu'à toute personne désireuse de pratiquer une activité physique quel que soit son âge. Certains tests peuvent être réalisés sur le terrain dans les clubs ou les écoles. »

TEST DE LÉGER

Le test de Léger-Boucher s'effectue le plus souvent sur une piste où l'on a placé un cône (un repère) tous les 50 m. Un magnétophone envoie des signaux sonores (un bip). Ces signaux représentent une vitesse. À chaque signal, le coureur doit se trouver au niveau d'un plot. Progressivement, la vitesse est augmentée. Le coureur s'efforce de suivre jusqu'à ce qu'il n'y arrive plus. Une autre version consiste à faire des allers-retours entre deux lignes tracées face à face. On démarre d'une ligne et à chaque bip, on doit se trouver sur la ligne opposée.

La vitesse entièrement tenue à laquelle le sportif abandonne représente son aptitude (sa capacité) à faire des efforts d'endurance (efforts pas trop intenses de longue durée).



Préparer le corps à l'effort

Le corps doit être mis en condition avant l'effort. C'est le rôle de l'échauffement et des étirements.

Passer directement du repos à un effort important est mauvais pour l'organisme et les muscles. S'échauffer et s'étirer avant l'effort, c'est très important. Sinon, gare aux blessures (déchirures musculaires, douleurs aux articulations...).

Les exercices d'échauffement (courir à faible vitesse par exemple) font travailler en douceur le cœur (il bat plus vite), les poumons (on respire plus vite), les articulations et les muscles (ils deviennent plus souples). La température du corps augmente. Il fonctionne mieux et est prêt à fournir un effort.

Un bon échauffement doit être assez long, progressif (doucement au début puis plus intense au fur et à mesure) et ne pas essouffler le sportif. Il doit être adapté à l'âge des sportifs, à la météo (s'échauffer à l'ombre en cas de chaleur, couvrir les muscles par grand froid...). Un bon entraînement comprend



Avant l'effort, il est très important de ne pas négliger l'échauffement et les étirements.

aussi des exercices d'étirements. Ceux-ci allongent et assouplissent les muscles, les articulations et les tendons (extrémités des muscles qui permettent de les rattacher aux os). La souplesse permet d'éviter les douleurs. L'entraîneur indiquera les exercices à faire. On ne s'étire jamais à froid mais seulement après un échauffement. Il faut aussi éviter les mouvements de ressorts (étirer et relâcher sans

cesse le muscle avec des à-coups). Dans certains sports, on s'étire aussi après l'effort.

● S'écouter

Après l'échauffement et les étirements, l'organisme est prêt pour l'effort. Mais prudence quand même. Pour que le sport reste un plaisir, il faut savoir écouter son corps : boire suffisamment d'eau, savoir s'arrêter et se reposer si on

est fatigué ou que l'on ressent des douleurs. Ce sont des signaux d'alarme envoyés par l'organisme pour dire qu'il a atteint ses limites. Rien ne sert de forcer : on risque des blessures (voir page 4). Ce conseil est particulièrement valable quand on se lance dans un nouveau sport. Il faut y aller en douceur et persévérer (continuer sans se décourager). Il ne faut pas vouloir tout réussir tout de suite.



Le sport est un domaine où l'on découvre que faire des efforts apporte de grandes satisfactions et permet de se forger le caractère. La preuve avec les grands sportifs.

QUEL SPORT ?

- Si vous aimez les ambiances de groupe, vous vous sentirez bien dans un sport d'équipe (football, volley...). Pour être une bonne équipe, il faut que tous jouent ensemble et respectent une tactique (un plan) mise en place par l'entraîneur. Tous les membres mettent leur force en commun pour vaincre. Chacun a son rôle à jouer. C'est toute l'équipe qui gagne ou qui perd.
- Dans les sports individuels (athlétisme, judo...), on est seul face aux autres. On se mesure à eux et on ne doit la victoire ou la défaite qu'à soi. Ces sports apprennent à respecter l'autre. On cherche aussi sans cesse à se dépasser soi-même.
- Il existe aussi des sports nature comme l'équitation, l'escalade...

Textes : Rita Wardenier
Journal des Enfants
38, route de Hannut - 5004 Bouge
Tél. : 081/24 88 93
E-mail : jde@verslavenir.be
Site : www.lejournaldesenfants.be

Les sportifs célèbres qui nous font vibrer grâce à leurs exploits ont sans doute à la base des capacités physiques extraordinaires. Mais ils n'atteignent pas les sommets uniquement grâce à leur talent. Leur succès est le fruit de beaucoup d'efforts, de travail, d'entraînement. Leur parcours a été semé d'embûches (d'obstacles) mais ils ne se sont pas découragés. Ils ont persévéré pour atteindre leur but. Voici quelques exemples qui illustrent ces propos.

● Faux départ

Souvenez-vous de ce qui est arrivé au sprinter jamaïcain Usain Bolt lors des championnats du monde d'athlétisme qui se sont déroulés cette année à Daegu (Corée du Sud). Alors qu'il était le grand favori pour devenir champion du monde du 100 m, Usain Bolt est disqualifié (éliminé) en finale de cette course pour faux départ (il a démarré avant les autres). Adieu la médaille d'or. Vous imaginez sa déception ? Mais Bolt ne se décourage pas. Il se concentre sur le 200 m et décroche le titre de champion du monde sur cette distance. Quelques semaines plus tard, il réalise la meilleure performance

mondiale (le meilleur temps mondial) de l'année 2011 sur 100 m lors du Mémorial Van Damme qui s'est déroulé le 16 septembre. Bolt a des qualités physiques extraordinaires mais il doit s'entraîner dur pour être l'homme le plus rapide du monde.

● Deuxième carrière

Les joueuses de tennis belges Justine Henin et Kim Clijsters sont aussi des exemples de courage. Toutes les deux ont mis fin une première fois à leur carrière pour cause de blessure et de fatigue (en 2007 pour Kim et en 2008 pour

Justine). Elles sont toutes les deux revenues à la compétition après leur longue absence (en 2009 toutes les deux). Elles ont travaillé très dur pour pouvoir rivaliser avec les meilleures joueuses mondiales. Tout ce travail a payé : elles ont gagné des tournois importants au cours de leur seconde carrière. Malheureusement, Justine a dû mettre définitivement fin à sa carrière de joueuse en janvier 2011 à cause d'une blessure au coude. On imagine sa tristesse. Kim Clijsters, elle, a dû renoncer à plusieurs grands tournois cette année suite à des blessures.

Vous l'aurez compris, ce qui guide ces sportifs, c'est leur passion pour le sport.

Pas besoin d'être un champion pour prendre goût à l'effort en faisant du sport. Choisissez un sport qui vous passionne, les efforts paraîtront moins difficiles à fournir. Et puis, ne vous découragez pas si vous n'y arrivez pas tout de suite. Fixez-vous un objectif (un but) pas trop difficile à atteindre. Ne renoncez pas avant de l'avoir réalisé. Puis, fixez-en un autre et ainsi de suite. Vous verrez, en fin de compte, vous aurez progressé et pris du plaisir à faire des efforts.



Kim Clijsters est bourrée de talent mais cela ne suffit pas. Elle doit travailler dur pour être au top et ne pas se décourager face aux obstacles.

Belga/P. Buissin

Pour en savoir plus

En complément de ce dossier, l'AFSS (Association des fédérations francophones du sport scolaire) propose un dossier de travail intitulé : « Je cours... pour le plaisir de l'effort » destiné aux enseignants. Dans le dossier, toute une série de questions concernant le goût de l'effort sont abordées : A-t-on perdu le goût de l'effort ? Est-ce que le goût de l'effort s'apprend ? Pourquoi est-ce important de retrouver le goût de l'effort ? ... Le dossier donne quelques pistes de réflexion intéressantes. Le dossier accorde aussi une large place au sport considéré comme le domaine par excellence où l'on apprend à persé-

véner et où l'on prend du plaisir à le faire. Il propose par exemple toute une série d'exercices et de tests permettant d'évaluer un effort. On explique comment gérer ses efforts...

Une intéressante annexe au dossier explique ce qui se passe dans le corps quand on fait un effort physique. Des fiches élèves réalisées sous forme de jeux, de débats... permettent d'aborder plus facilement ce thème en classe.

→ AFSS, avenue Jean Volders, 17 bte 15 - 1060 Bruxelles

→ Tél. : 02/538 58 53

→ Dossier de travail disponible sur le site :

www.sportscolaire.be



BSIP/Reporters/Leca

Dépasser les limites = danger

La pratique d'un sport peut provoquer des accidents musculaires, en particulier quand on dépasse les limites.

Le sport, c'est bon pour la santé... à condition de respecter les signaux d'alarme envoyés par l'organisme pour prévenir qu'il a atteint ses limites. Dans ce cas, mieux vaut ralentir ou stopper l'activité physique. Ne pas tenir compte de ces avertissements peut causer des accidents musculaires. Ces signaux sont faciles à reconnaître : il s'agit de fatigue, de douleurs musculaires. Il est particulièrement important d'y être attentif lorsqu'on démarre une nouvelle activité sportive. Petit à petit, avec un entraînement pratiqué dans de bonnes conditions, on repousse plus loin les limites de l'organisme.

● Petits bobos

Certains accidents musculaires ne sont pas très graves. Ils doivent cependant inciter à se reposer sous peine de souffrir de problèmes plus sérieux.

Les courbatures. Des douleurs aux muscles apparaissent 24 à 48 h après une activité physique inhabituelle. Un bain chaud et du repos devraient arranger les choses.

Les contractures. On ressent des douleurs comme des courbatures, non pas le lendemain, mais



Attention à ne pas dépasser les limites fixées par le corps.

Fotolia/G. Moisa

tout de suite après l'effort. Une partie du muscle reste tendue (raide). Bain chaud et repos sont également recommandés.

Les crampes. Subitement, le muscle se contracte (devient raide) fortement de façon non contrôlée durant l'exercice et parfois au repos. Un effort trop long, le froid, la déshydratation (le manque d'eau) peuvent être à l'origine des crampes. Étirer le muscle lentement devrait les faire disparaître.

● Gros bobos

Certains accidents musculaires abîment les fibres qui composent le muscle. Il faut parfois des semaines ou des mois pour guérir.

L'élongation. Les fibres du muscle sont exagérément étirées. On

ressent une douleur qui ressemble à une piqûre durant l'exercice. Il faut arrêter tout de suite, voir un médecin et se reposer complètement.

Le claquage ou la déchirure. Certaines fibres musculaires sont tellement étirées pendant l'exercice qu'elles cassent. On entend un bruit quand les fibres se rompent et la douleur est intense. Il faut s'arrêter tout de suite, consulter un médecin et se reposer plusieurs semaines.

La rupture. Cet accident est comparable à une fracture des os : le muscle se déchire entièrement. Tout mouvement est impossible. Il faut voir un médecin. Le muscle est immobilisé pour plusieurs semaines. Alors, mieux vaut s'écouter avant d'en arriver là.