



# L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives

## PRATIQUER une APS dans le FROID

Fiche REPÈRES  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

1

La pratique d'activités physiques en extérieur est **bénéfique** pour l'enfant tant sur les plans physiologique et sensoriel que sur le plan mental.

### BIENFAITS

- **La sensation d'espace** où les mouvements peuvent être amples et variés, **l'envie de courir dans un environnement «sans limite»**, sauf celles du respect des règles de sécurité.
- **La sensation d'air libre** où la respiration est sans contrainte.
- **La découverte d'un milieu naturel inconnu et/ou de conditions météo nécessitant une adaptation.** La confrontation avec des conditions extérieures permet la stimulation des défenses mises en œuvre par le système immunitaire ce qui n'est pas le cas lors de pratique en salle, ou pire, de confinement en milieu clos et surchauffé.
- **L'adaptation nécessaire** de la tenue vestimentaire aux conditions météorologiques favorise, chez l'enfant, l'acquisition de l'autonomie.
- **Le contact avec le rayonnement ultraviolet solaire** est nécessaire à la fixation du calcium grâce à la vitamine D. La lumière (visible) émise par le soleil a une action sur le cycle nyctéméral (jour/nuit) et sur l'humeur. Sa chaleur favorise la décontraction musculaire et la bonne humeur.

### POINTS de VIGILANCE

En période hivernale, il est important de prendre quelques précautions car le corps se refroidit plus vite si le rapport surface/masse corporelle est élevé. Ainsi, l'enfant avec une surface corporelle inférieure à celle d'un adulte, élimine plus vite la chaleur due à l'exercice. Quand il fait très froid, il faut donc être vigilant surtout s'il y a du vent : quand un adulte a froid, l'enfant grelotte et quand un adulte grelotte, un enfant peut être en danger.

Il faut donc savoir reporter une sortie en cas de froid intense.

**Mais bien souvent, il suffit de :**

- Mettre des vêtements chauds (plusieurs épaisseurs), bonnet, gants, chaussettes, chaussures isolantes et souples (lacets peu serrés)
- Faire des pauses «**en-cas\***» afin de compenser la dépense énergétique liée à la thermorégulation et les pertes hydriques
- Ne pas boire trop chaud : 15 à 20° afin d'éviter des réactions inverses à celles attendues (sudation ou frissons).

**Même en hiver, il peut être nécessaire de se protéger du soleil pour pouvoir profiter de ses bienfaits.**

### REPERES

\***La thermorégulation** : Les muscles, à l'effort, produisent de l'énergie pour la réalisation des mouvements mais aussi beaucoup de chaleur, ceci à partir des nutriments apportés par l'alimentation. Cette chaleur est évacuée par la peau dans le milieu ambiant. Les échanges de chaleur dépendent des vêtements, de la différence de température entre la peau et l'air ambiant, de la vitesse du vent en relation avec le déplacement de l'enfant et enfin du débit de sueur.

\***L'en-cas** : repas léger répondant à un besoin énergétique à tout moment de la journée.

Activités Sport Santé Capital Plaisir Santé Physique

## CONSEILS

### TYPE D'ACTIVITES

- Les situations de **jeu global** où tous les enfants sont en activité sont **privilegiées**. **Les jeux statiques**, les situations d'observation, ... **sont déconseillées**.
- Le froid impose **une mise en train plus longue**.
- **La durée et la forme de la séance doivent être adaptées** aux conditions météo. En cas d'obligation d'immobilisation, chercher un abri, même précaire, pour se protéger du froid et rester le plus groupés et serrés possible pour se protéger mutuellement.

### TENUE VESTIMENTAIRE ADAPTEE

- **Apprendre à l'enfant à se vêtir et à se dévêtir** partiellement aux moments opportuns en fonction des principes de thermorégulation fait partie intégrante de l'activité.

### RESPIRATION

- Il est préférable de faire pratiquer **une respiration nasale** qui permet de réchauffer l'air inspiré. Sinon une réaction inflammatoire des muqueuses respiratoires peut apparaître (sensation de brûlure et d'essoufflement précoces) et est préjudiciable à la poursuite satisfaisante de l'effort.
- Plus que la température, c'est **le vent qui aggrave la sensation de froid ressenti** et qui augmente le travail musculaire, respiratoire et cardiaque en créant une résistance. Les enfants porteurs d'une pathologie respiratoire ou cardiaque présentent davantage de risque quand ils sont exposés à ces conditions météorologiques.

### PROTECTION SOLAIRE

- Les surfaces claires et brillantes, comme par exemple la neige et l'eau, augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et les yeux. Même si la fraîcheur rencontrée en altitude réduit la sensation de risques, **il est indispensable de s'équiper de lunettes et d'utiliser une crème solaire pour protéger les parties du visage exposées au soleil**.
- Il faut veiller en cas de prise de médicaments, par certains enfants, aux risques de photosensibilisation.

### HYDRATATION — RECUPERATION

- Si nécessaire prévoir un en-cas \* (bouillon de légumes / fruit / céréales /...)
- S'hydrater est toujours nécessaire, lors d'une pratique d'activités physiques et sportives, qu'elles que soient les conditions météorologiques.

Fiche validée le 31 janvier 2019, par

**Marc Guérin,**

**médecin fédéral USEP,**

CES de biologie et médecine du sport



### Pour en savoir plus

<http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/5-conseils-a-suivre-pour-faire-du-sport-quand-il-fait-froid>