

“Les enfants sont passés d'une pratique sportive quotidienne à plus rien”

COVID-19. Depuis le début de la crise sanitaire, les jeunes pratiquent moins de sport. Professeurs de sport, médecins et parlementaires tirent la sonnette d'alarme.

"Depuis l'interdiction de pratiquer des sports de contact, les petits ne viennent plus au club de boxe", regrette amèrement Mad Ahamed, coach sportif à l'UBCDLS de Saint-Denis. Hors crise sanitaire, le jeune homme entraîne 80 licenciés, dont 70% ont moins de 18 ans. Parmi eux, certains s'entraînaient cinq fois par semaine. "Ils sont passés d'une pratique sportive quasi-quotidienne à plus rien du tout", soupire Mad Ahamed. "À cet âge là, le sport leur permet de développer des compétences physiques, psychomotrices mais aussi sociales... leur donne de l'assurance et leur permet de s'intégrer à un groupe", relate-t-il. Le club, situé à La source, un quartier sensible de Saint-Denis, permettait aussi aux jeunes "de ne pas trainer".

"CERTAINS ÉLÈVES ONT PRIS DU POIDS, BEAUCOUP SONT EN DIFFICULTÉ"

C'est finalement à l'école que les marmailles peuvent se dépenser. Leur niveau a néanmoins chuté. Sandrine Vauchel, professeure d'Éducation Physique et Sportive (EPS) au lycée Jean Joly à Saint-Louis le constate. Au début de chaque année, elle fait passer des tests à ses élèves afin d'établir leur condition physique. "Entre cette année et les années précédentes, le fossé est énorme", observe-t-elle. En moyenne, leur note a baissé d'1,5 points. "Certains élèves ont pris du poids, beaucoup sont en difficulté", rapporte-t-elle. Et s'ils pra-



Comme tous les clubs de boxe, l'UBCDLS a dû fermer ses portes (photo DR).

tiquent une activité sportive grâce à l'école, cela n'a pas toujours été le cas. Pendant le confinement en 2020, assurer une continuité pédagogique en EPS n'a pas été évident. "Nous nous sommes adaptés, mais à distance, il a été difficile de vérifier le placement des élèves, l'intensité des exercices, le respect des consignes", témoigne

Benoît Caquelard, président du Syndicat National de l'Éducation Physique (SNEP).

Lavage régulier du matériel, distanciation sociale ou encore interdiction des sports de contact... Les professeurs d'EPS doivent aujourd'hui respecter un strict protocole sanitaire. "Cela limite grandement nos pratiques", relève Bruno Caquelard.

Conséquence : le risque d'augmentation de maladies cardio-vasculaires ou le diabète. Dr Faizal Hossen Bocus, médecin généraliste à Sainte-Suzanne, le confirme. Dans son cabinet médical, le nombre d'enfants en surpoids ne cesse d'augmenter depuis le début de la crise sanitaire. "Soit des enfants déjà en surpoids sont devenus obèses, soit des enfants ont pris du poids", relate-t-il.

Ainsi, les "ravages" de la sédentarité, exacerbés par la pandémie de Covid-19, gagnent du terrain. C'est ce que révèle un rapport parlementaire publié en juillet 2021. "La crise que nous avons traversé a aggravé tous les indica-

teurs", alertait le député Régis Juanico, co-auteur du rapport.

Les parlementaires évoquent également les dégâts du temps passé devant les écrans notamment pour les plus jeunes, assurant que près de la moitié des 11-17 ans présente "un risque sanitaire très élevé" en passant plus de 4h30 devant un écran cumulé avec moins de 20 mn d'activité par jour.

Paradoxalement, cette crise sanitaire a également souligné le besoin d'activité physique, une pratique "thérapeutique particulièrement efficace pour prévenir les maladies chroniques, les surmonter", souligne le rapport. Parmi leurs 18 propositions pour tenter d'infléchir cette tendance, les parlementaires préconisent notamment de définir l'activité physique et sportive comme "grande cause nationale" dès 2022, à deux ans des JO à Paris, et d'en faire "une priorité de santé publique".

Les parlementaires rappellent également dans leur rapport que rempla-

cer 30 minutes de sédentarité par jour par 30 minutes d'activité physique "réduit de 17% la mortalité prématurée", et que 30 minutes d'activité physique modérée "réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30% en moyenne". Pour les rapporteurs, l'école doit devenir un levier essentiel dans cette nouvelle approche, et préconisent notamment de passer de deux à trois heures obligatoires d'EPS par semaine au lycée.

JADINE LABBÉ PACHECO

SE DÉPENSER À L'HÔPITAL DES ENFANTS

À l'hôpital d'enfants de Saint-Denis, Grégory Duchemann, enseignant en activité physique adaptée, accompagne quotidiennement les enfants en situation d'obésité. Le but : améliorer leur niveau d'activité physique et réduire leur sédentarité. "Nous animons plusieurs ateliers d'éducation thérapeutiques où l'on aborde plusieurs notions comme les écrans, la mauvaise alimentation ou encore les bienfaits d'une activité physique", explique-t-il.

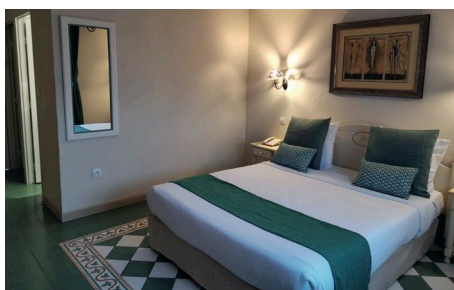
"L'essentiel c'est de rester le plus longtemps actif dans la journée", conseille-t-il. Parmi les conseils prodigués, favoriser les transports en commun à la voiture, faire le ménage à la maison, aider les parents à jardiner ou encore jouer dans la cour de récréation. "Il faut bouger le plus possible tout en prenant plaisir!".



Ressourcez-vous à Cilaos

Prendre un bol d'air frais à l'hôtel Le Cilaos, c'est toujours possible. Votre RÉSERVATION est votre Pass Hôtel*. (Ne vous souciez plus des restrictions de 10 ou 5 km).

* Selon condition sanitaire.



Pour seulement 75€/pers./nuit en demi-pension sur la base de la chambre double**.

Vous n'avez pas votre Pass Sanitaire, le room service est assuré, et profitez des atouts de Cilaos.

Un seul numéro 0262 31 85 85

Cilaos, un virage, un paysage



40 E, chemin des Trois-Mares
97413 Cilaos
www.lecilaos.re
reservation@leschenets-lecilaos.re

**Offre valable jusqu'au 30/09 hors nuitée du samedi.



Un rapport parlementaire préconise de définir l'activité physique et sportive comme "grande cause nationale" dès 2022 (photo LYL).