

Baquet G, Berthoin S, Potterie B, Gerbeaux M Et Van Praagh E. Influence de la pratique physique sur la condition sportive d'enfants et d'adolescents âgés de 11 à 19 ans. XVIIIe Congrès de la Société Française de Médecine du Sport, Lille, 1- 4 octobre, 1998

**Titre: Influence de la pratique physique sur la condition sportive des enfants et adolescents de 11 à 19 ans**

**Auteurs** : Baquet G.<sup>1</sup>, Berthoin S.<sup>1</sup>, Potterie B.<sup>1</sup>, Gerbeaux M.<sup>1</sup> et Van Praagh E.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, Université de Lille 2.

<sup>2</sup> UFR STAPS, Université Blaise Pascal, Clermont Ferrand

**Introduction** - Le but de cette étude était d'observer l'influence de la pratique sportive sur les différentes dimensions de la condition physique des enfants ainsi que les relations entre l'apparence du corps et la condition physique.

**Méthodes** - 689 collégiens ont effectué les tests de la batterie EUROFIT et des tests de force fonctionnelle des membres inférieurs et supérieurs. Les variables mesurées étaient les caractéristiques anthropométriques (masse et taille), la force explosive (SLO), la vitesse-coordination (CNA), la souplesse (FLT), l'endurance musculaire abdominale (RSA), l'endurance des membres supérieurs (FB), l'endurance des membres inférieurs (FJ) et la performance au test de course navette de 20 mètres (20MST). L'indice de masse corporelle (IMC) a été calculé. Un formulaire de 50 à 80 questions, selon l'âge des sujets, a été présenté (Ferron et al., 1997). De ce questionnaire, nous avons retenu les réponses aux items suivants : "Pratiques-tu un sport ?" et "Actuellement es-tu satisfait de ton corps (apparence)?" Une analyse de variance (ANOVA) à 2 voies (sexe/apparence du corps, et, sexe/pratique sportive) a été réalisée. Le test à posteriori de Scheffé a été utilisé lorsque l'ANOVA a révélé une influence significative ( $P < 0,05$ ).

**Résultats** - Les résultats expérimentaux sont présentés (moyenne  $\pm$  écart-type) pour l'ensemble de la population étudiée sur les tableaux 1 et 2. Dans aucun cas nous n'avons observé d'interaction entre sexe et apparence du corps ou sexe et pratique sportive. Par conséquent, tous les résultats sont présentés en regroupant l'ensemble des sujets.

Tableau 1 : Caractéristiques anthropométriques et performances aux tests de terrain des adolescents en fonction de leur réponse sur l'apparence du corps.

	apparence du corps	oui tout à fait	oui plutôt	non pas tellement	non pas du tout
n	689	252	270	127	33
masse (kg)	***	44,5 $\pm$ 10,3 <sup>+</sup>	47,9 $\pm$ 11,1 <sup>+</sup>	53,2 $\pm$ 14,0	57,2 $\pm$ 13,8
taille (m)	*	1,54 $\pm$ 0,11	1,56 $\pm$ 0,09	1,58 $\pm$ 0,10	1,57 $\pm$ 0,09
IMC (kg.m <sup>-2</sup> )	***	18,3 $\pm$ 2,5 <sup>+</sup>	19,3 $\pm$ 3,2 <sup>+</sup>	21,0 $\pm$ 4,2	22,8 $\pm$ 4,2
SLO (m)	***	1,62 $\pm$ 0,24 <sup>+</sup>	1,55 $\pm$ 0,25 <sup>+</sup>	1,48 $\pm$ 0,26	1,40 $\pm$ 0,27
CNA (s)	***	20,4 $\pm$ 1,6	20,7 $\pm$ 1,5 <sup>+</sup>	21,3 $\pm$ 1,8	21,7 $\pm$ 1,4
FLT (cm)	***	17,2 $\pm$ 7,9 <sup>+</sup>	19,8 $\pm$ 7,1	20,2 $\pm$ 8,1	20,1 $\pm$ 8,2
DYM (kg)	ns	21,8 $\pm$ 8,2	22,3 $\pm$ 7,6	22,4 $\pm$ 7,4	21,6 $\pm$ 6,1
RSA	***	16,3 $\pm$ 4,1	16,0 $\pm$ 4,4	15,0 $\pm$ 4,3 <sup>+</sup>	12,2 $\pm$ 4,8
FJ	***	23,6 $\pm$ 3,9	22,7 $\pm$ 3,8	21,8 $\pm$ 4,0	20,3 $\pm$ 4,3
FB	ns	14,5 $\pm$ 8,9	14,8 $\pm$ 8,6	13,9 $\pm$ 8,9	12,6 $\pm$ 7,9
20MST (km.h <sup>-1</sup> )	***	10,7 $\pm$ 0,9 <sup>+</sup>	10,4 $\pm$ 0,9	10,1 $\pm$ 0,8	9,7 $\pm$ 0,9

Tableau 2 : Caractéristiques anthropométriques et performances aux tests de terrain des adolescents en fonction de leur pratique sportive.

	pratique sportive	tous les jours ou presque	2 à 3 fois par semaine	1 fois par semaine	jamais
n	330	50	148	94	37
masse (kg)	*	52,9 ± 11,1	53,8 ± 11,8	55,0 ± 12,5 <sup>+</sup>	48,4 ± 8,4
taille (m)	ns	1,64 ± 0,09	1,63 ± 0,09	1,62 ± 0,08	1,61 ± 0,07
IMC (kg.m <sup>-2</sup> )	*	19,5 ± 2,9	20,2 ± 3,7	20,7 ± 3,7 <sup>+</sup>	18,7 ± 2,6
SLO (m)	**	1,73 ± 0,28	1,65 ± 0,29	1,60 ± 0,25	1,52 ± 0,21
CNA (s)	**	19,7 ± 1,3 <sup>+</sup>	20,3 ± 1,4	20,4 ± 1,5	20,9 ± 1,6
FLT (cm)	ns	19,6 ± 8,9	19,2 ± 8,5	20,0 ± 8,9	18,4 ± 7,7
DYM (kg)	ns	27,2 ± 8,0	27,1 ± 8,2	26,3 ± 7,5	23,3 ± 5,5
RSA	***	18,7 ± 3,5	17,4 ± 4,2	16,0 ± 3,8	15,9 ± 3,1
FJ	***	24,9 ± 3,9 <sup>+</sup>	23,0 ± 3,8	22,4 ± 3,6	21,5 ± 3,1
FB	ns	16,6 ± 9,8	15,1 ± 9,0	14,0 ± 8,3	15,0 ± 8,3
20MST (km.h <sup>-1</sup> )	***	11,2 ± 1,0	10,8 ± 1,0	10,6 ± 0,9	10,4 ± 0,6

Relation entre l'apparence du corps et la condition physique ou la pratique sportive et la condition physique : ns : non significative, \* significative (P<0,05), \*\* (P<0,01), \*\*\* (P<0,001).

<sup>+</sup> : différence significative avec la catégorie précédente (P<0,05).

**Discussion et conclusion** - La condition physique semble être un bon indicateur de l'image perçue du corps. 76,5% des sujets estiment être plutôt satisfait de leur corps. Plus les enfants pratiquent, plus ils ont une image positive de leur corps. Cette relation est observée pour SLO, CNA, RSA, FJ et 20MST. Par contre, il n'y en a aucune avec DYM et FB. La relation avec FLT est paradoxale, puisque plus l'adolescent est satisfait de son apparence, moins il est souple. Améliorer son niveau de condition physique semble être gratifiant du point de vue du vécu du corps et peut amener une source de bien être chez l'enfant et l'adolescent. 60% des enfants et adolescents pratiquent journallement ou 2 à 3 fois par semaine une activité physique. Le fait de pratiquer davantage est lié à de meilleurs résultats aux tests de condition physique SLO, CNA, RSA, FJ et 20MST. Il n'y a aucune relation pour FLT, DYM et FB. Les valeurs trouvées se rapprochent de celles observées par Van Mechelen et al. (1991), mais les adolescents pratiquant une activité journalière ou 2 à 3 fois par semaine ont une meilleure condition physique. Ceux qui font du sport ont une meilleure condition physique et une meilleure perception de leur corps.

### Références

C Ferron et al. (1997), Archives de Pédiatrie, 1997, Vol 4, Iss 6, pp 568-576.  
 Van Mechelen et al. (1991), in Eurofit, Uitgeverij de Vrieseborch, Haarlem.