Activité semaine 27

9º ano PAE 2

Lisez le texte et répondez aux questions

La Roche sur Yon | Saint Gilles Croix de Vie | Challans | Les Sables d'Olonne | Angers | Autres villes | S'inscrire | Se connecter

maville par ouest france

Info | Sport | Restos | Ciné | Sorties | Jeux | Bons Plans | Météo | Pratique

Les 11-17 ans font moins d'une heure d'activité physique par jour, alerte l'Organisation mondiale de la santé. Inquiétant pour leur santé. Leur cerveau et leur vie sociale, aussi…

Sport | Rechercher une actualité sportive…

Accueil > Sport > Monde. Quatre ados sur cinq ne bougent pas assez

Vendredi 22 novembre 2019 20:35

ouest france

Monde. Quatre ados sur cinq ne bougent pas assez

Selon l'étude de l'OMS, les jeunes âgés de 11 à 17 ans ne pratiquent pas suffisamment d'activités sportives, aux quatre coins du monde © ARCHIVES OUEST-FRANCE

Une étude de **l'Organisation mondiale de la santé (OMS)** souligne le manque d'activité des jeunes âgés de 11 à 17 ans, à travers le monde. Ce qui a des conséquences sur plusieurs aspects de leur vie, physiques et psychologiques. La situation est préoccupante en France.

Pas que le sport dans la vie

Se bouger ne signifie pas forcément taper dans un ballon. Quand **l'Organisation mondiale de la santé (OMS)** préconise une heure d'activité physique par jour pour les jeunes de 11 à 17 ans, au minium, elle inclut les trajets à vélo vers l'école, la marche, les escaliers, etc.

Une léthargie généralisée

Le constat est accablant : **plus de quatre jeunes sur cinq (81 %) pratiquent moins d'une heure d'activité physique par jour,** selon une étude réalisée par l'OMS auprès de 1,6 million d'élèves, dans 146 pays. Ils étaient 82,5 % en 2001. L'alerte sonnée il y a quinze ans n'a donc rien changé, ou presque.

Les filles moins actives

Auraient-elles moins la bougeotte* ? 85 % des adolescentes ne sont pas assez actives (78 % pour les garçons). « Ces comportements sont parfois culturels : il demeure mal vu pour les filles de pratiquer un sport dans certains pays, comme au Moyen-Orient », observe le Dr Regina Guthold, spécialiste du sport et coauteure de l'étude.

La part des 11-17 scolarisés qui pratiquent moins d'une heure d'activité physique par jour, selon l'OMS. |Service Infographie, Ouest-France

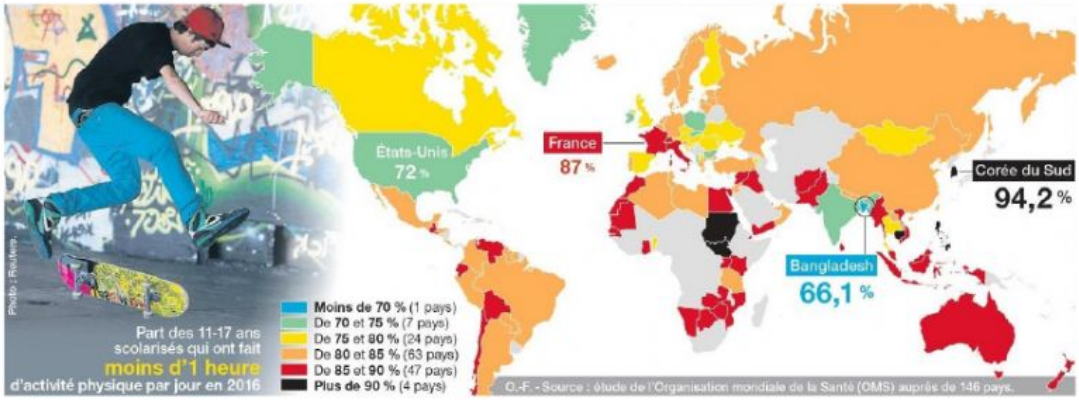
L'insécurité joue aussi : « Les femmes osent moins courir à la nuit tombée, y compris dans les parcs aménagés. » Et beaucoup se sentent exclues des sports nationaux, « souvent connotés masculins : cricket en Asie, rugby et basket aux États-Unis, foot en Europe… Toutes les petites communes ont leur club », mais peu de filles s'y retrouvent.

Material elaborado EQUIPE 9º ano

LIVEWORKSHEETS

Moins sociables
L'inactivité est une plaie pour la santé : « Bouger est bon pour le cœur, les poumons, la solidité des os, le poids… » Il agit aussi sur « le cerveau des ados, leur concentration et leur vie sociale », avec des rapports aux autres qui se délitent. « Cela aura un impact sur leur vie adulte ; leur capacité à contrer les effets du vieillissement et à mieux s'intégrer. »

Des pays « meilleurs élèves »
Tous les ados du monde ne sont pas égaux, mais « la situation est mauvaise partout », insiste le Dr Guthold. Les Bangladais, meilleurs « élèves », sont **quand même 66 % à bouger trop peu.** Et contrairement aux idées reçues, les États-Unis sont mieux placés (4e sur 146) que la France (119e)



Pourtant plus gros…
Les ados américains mangent moins équilibré que les Français, mais s'avèrent plus actifs. Les programmes mis en place ces dernières années pour promouvoir l'activité physique n'y sont pas étrangers.
Nul besoin de déployer de gros moyens, observe le Dr Guthold. En Finlande, collèges et lycées ont introduit du « mouvement » dans tous les cours : « En histoire, les exposés ne sont plus affichés dans les classes, mais dans les couloirs ou les escaliers ; les élèves se déplacent. Quatre à cinq pauses de moins de 20 minutes ont aussi été instaurées, durant lesquelles les élèves qui pratiquent un sport le font tester à leurs copains. »

Le contre-pied du système sud-coréen, « où la pression de performance n'est mise que sur les matières intellectuelles », avec des journées à rallonge. Un peu comme en France, note le Dr Guthold : « Le sport n'est pas jugé prioritaire. Et quand les enfants ont fini leur longue journée, ils enchaînent avec les devoirs… »

Cécile RÉTO. Ouest-France

Donnez votre avis

ouest france
Abonnez-vous 1er mois offert
Acheter le journal du jour

Material elaborado EQUIPE 9º ano

LIVEWORKSHEETS

Selon le texte :

1. Choisissez la bonne réponse

Quel est le sujet du texte ?

a) Le manque d'activité sportive des adolescents en France.

b) Le manque d'activité sportive des adolescents dans le monde.

c) Le manque d'activité sportive des adolescents dans les pays francophones.

2. Choisissez la bonne réponse

a) Les 11-17 ans font plus d'une heure d'activité physique par jour.

b) Les 11-17 ans font une heure d'activité physique par jour.

c) Les 11-17 ans font moins d'une heure d'activité physique par jour.

3. Choisissez la bonne réponse

Une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) souligne le manque d'activité des jeunes âgés de 11 à 17 ans, à travers le monde. Quelle est la situation en France ?

a) En France les adolescents font beaucoup de sport.

b) La situation en France est préoccupante.

c) La situation en France est adéquate.

4. Choisissez la bonne réponse :

Selon une étude réalisée par l'OMS auprès de 1,6 million d'élèves, dans 146 pays :

a) moins de quatre jeunes sur cinq (81 %) pratiquent moins d'une heure d'activité physique.

b) plus de quatre jeunes sur dix (81 %) pratiquent moins d'une heure d'activité physique.

c) plus de quatre jeunes sur cinq (81 %) pratiquent moins d'une heure d'activité physique.

Material elaborado EQUIPE 9º ano

LIVEWORKSHEETS

5. Choisissez la bonne réponse :

Selon le texte, les filles dans le monde sont :

a) plus actives que les garçons.

b) moins actives que les garçons.

c) aussi actives que les garçons.

6. Choisissez la bonne réponse (plusieurs sont possibles):

Pour les jeunes de 11 à 17 ans, qu'est-ce que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise ?

a) Une heure d'activité physique par semaine.

b) Des trajets à vélo vers l'école.

c) La marche, les escaliers.

d) Une heure d'activité physique par jour.

e) Des jeux d'action (jeux vidéo).

7. Complétez les trous avec la bonne réponse :

« Bouger est bon pour le …….. , les …….., la solidité des ……, le poids… » Il agit aussi sur « le …….. des ados, leur concentration et leur vie sociale »

8. Parmi les affirmations, choisissez celles qui sont correctes (plusieurs possibilités) :

a) Les collèges et lycées finlandais ont introduit du « mouvement » dans tous les cours.

b) Les Bangladais, meilleurs « élèves », sont quand même 66 % à bouger beaucoup.

c) Les ados américains mangent moins équilibré que les Français mais ils sont plus actifs.

d) Selon Dr. Guthold tous les ados du monde sont égaux.

e) En France (comme presque partout) le sport n'est pas jugé prioritaire à l'adolescence.

Bon travail!

Material elaborado EQUIPE 9º ano

LIVEWORKSHEETS