

Santé et **activités physiques et sportives**

Sommaire

- | | | | |
|--------|--|--------|---|
| ■ II | Les Français et le sport | ■ XX | Développement de l'enfant et activités physiques et sportives |
| ■ IV | La pratique sportive en France : organisation et perspectives de promotion pour la santé | ■ XXIV | Intérêt des activités physiques et sportives lors du vieillissement |
| ■ XIII | Aspects bénéfiques de la pratique des activités physiques et sportives | ■ XXX | Tribune |
| | | ■ XL | Bibliographie Adresses utiles |

Au cours des dernières décennies, l'un des éléments les plus frappants de notre société a été le développement des activités physiques et sportives (APS). Aujourd'hui près d'un Français sur deux déclare pratiquer une activité sportive. Ce dossier se propose de dresser un état des lieux : qui sont ces sportifs ? quelles activités pratiquent-ils ? dans quelles conditions ? Par ailleurs, les auteurs mettent en évidence les liens qui existent entre les activités physiques et sportives et la santé. Effets bénéfiques par leur rôle de maintien en forme mais aussi risques et dangers d'une activité inadaptée, excessive ou incontrôlée. Les pouvoirs publics et les collectivités territoriales font aujourd'hui de gros efforts pour promouvoir les activités physiques comme

facteurs de santé dans une démarche de santé publique.

Si les bienfaits des APS sont largement démontrés, il n'en existe pas moins des règles de bonne pratique telles la régularité, la modération et une surveillance médicale adaptée.

Pour l'enfant, le rôle des activités physiques et sportives est important pour un développement psychomoteur harmonieux. Encore faut-il ne pas tomber dans l'excès et être conscient des effets d'une pratique sportive intensive. Dans ce cas, l'encadrement et la surveillance médicale sont essentiels.

Enfin, par une pratique régulière et tranquille, l'APS constitue l'une des meilleures façons de bien vieillir car elle a des effets bénéfiques sur la plupart des aspects physiologiques.