Journée Mondiale de la Kiné 2026

8 SEPTEMBRE

JEUX ACTIFS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST IMPORTANTE

Les habitudes d'activité développées durant l'enfance peuvent soutenir une santé à vie



Favorise le développement moteur et soutient la participation aux activités



Réduit les risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques



Soutient la santé des os et des muscles



Améliore la santé mentale et l'humeur ; soutient l'attention et le développement cognitif



Soutient le bien-être et la participation des enfants atteints de maladies chroniques ou de handicaps

QUELLE QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST RECOMMANDÉE (OMS 2019/2020)

NOURRISSONS (<1 AN)

Recommandations

Il doit être actif plusieurs fois par jour. Y compris ≥30 minutes de temps sur le ventre.

Activité sédentaire et sommeil



Pas l'immobiliser plus de 1 heure d'affilée (siège, landeau etc…)
Pas de temps d'écran.
Sommeil : 14 à 17 heures par jour pour les 0 à 3 mois et 12 à 16 heures par jour pour les 4 à 11 mois.

TOUT-PETITS (1-2 ANS)

Recommandations

≥180 minutes par jour d'activité physique.

Activité sédentaire et sommeil



Pas l'immobiliser plus de 1 heure d'affilée Pas de temps d'écran avant 2 ans ;
pour les enfants de 2 ans, ≤1 heure par jour.
Sommeil: 11 à 14 heures par jour.

MATERNELLE (3-4 ANS)

Recommandations

≥180 minutes par jour d'activité physique, incluant ≥60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse.

Activité sédentaire et sommeil



Pas l'immobiliser plus de 1 heure d'affilée
Temps d'écran ≤1 heure par jour.
Sommeil : 11 à 14 heures par jour.

TOUS LES ENFANTS ET ADOLESCENTS (5-17 ANS)

Recommandations

≥60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse, principalement aérobie + des activités de renforcement musculaire et osseux ≥3 jours par semaine.

Activité sédentaire et sommeil



Limitez le temps de sédentarisation, en particulier le temps passé devant les écrans.

LES 6 MOTS EN F (FOCUS PARTICIPATION)

FITNESS | FONCTION | FRIENDS /Amis | FAMILLE | FUN/ amusement | FUTUR

LES ENFANTS RESPECTENT-ILS LES DIRECTIVES ?

Seuls environ 19,0 % des adolescents âgés de 11 à 17 ans respectent les recommandations d'activité quotidienne recommandées

Seuls 14,3 % des enfants d'âge préscolaire atteignaient les trois objectifs de l'OMS (activité, temps d'écran, sommeil) ; 49,2 % atteignaient l'objectif d'activité seul

Le manque d'activité physique constitue un fossé mondial en santé publique, quel que soit le niveau de revenu du pays

Les enfants en situation de handicap participent généralement à moins d'activité physique que leurs pairs

Parlez à un kinésithérapeute pédiatrique !
Ils peuvent vous conseiller pour aider votre enfant à faire de l'exercice en toute sécurité et atteindre les niveaux d'activité physique recommandés.

IOPTP
INTERNATIONAL ORGANISATION OF PHYSIOTHERAPISTS IN PAEDIATRICS