

FAIRE PRATIQUER UNE APS DANS LE FROID

La pratique d'activités physiques en extérieur est **bénéfique** pour l'enfant tant sur les plans physiologique et sensoriel que sur le plan mental. Elle favorise l'acquisition de l'autonomie. En période hivernale, il est cependant important de prendre **quelques précautions**. En effet, le corps se refroidit plus vite si le rapport surface/masse corporelle est élevé : l'enfant avec une surface corporelle de 400cm²/kg (adulte : 300cm²/kg) élimine plus vite la chaleur due à l'exercice ; quand il fait très froid il faut être très vigilant surtout s'il y a en plus du vent : **quand un adulte a froid, l'enfant grelotte, quand un adulte grelotte, un enfant peut mourir de froid** ; il faut savoir annuler une sortie en cas de froid venteux. Sinon, il suffit de prendre des vêtements chauds (bonnet, gants, chaussures isolantes) et de faire des pauses goûter afin de compenser la dépense énergétique liée à la thermorégulation* et les pertes hydriques (les boissons ne doivent pas être trop chaudes : 15 à 20° afin d'éviter des réactions inverses à celles attendues c'est à dire sudation ou frissons). Même en hiver, il est nécessaire de se protéger du soleil pour pouvoir profiter de ses bienfaits.

LES BIENFAITS

- ▶ **la sensation d'espace** où les mouvements peuvent être amples et variés
- ▶ **la sensation d'air libre** où la respiration est sans contrainte
- ▶ **l'envie de courir dans un environnement «sans limite»** sauf celles du respect des règles de sécurité
- ▶ **la découverte d'un milieu naturel inconnu** et/ou de conditions météo nécessitant une adaptation toutes saisons confondues. La confrontation avec des conditions extérieures permet la stimulation des défenses mises en œuvre par le système immunitaire ce qui n'est pas le cas lors de pratique en salle ou pire, de confinement en milieu clos surchauffé et plus ou moins pollué.
- ▶ **l'adaptation nécessaire** de la tenue vestimentaire aux conditions météorologiques
- ▶ **le contact avec le rayonnement ultraviolet solaire** est nécessaire à la fixation du calcium grâce à la vitamine D. La lumière (visible) émise par le soleil a une action sur le cycle nyctéméral (jour/nuit) et sur l'humeur. Sa chaleur favorise la décontraction musculaire et la bonne humeur.

*REPÈRE

La thermorégulation est une donnée importante quand on fait pratiquer des activités physiques.

Les muscles, à l'effort, produisent de l'énergie pour la réalisation des mouvements mais aussi beaucoup de chaleur, ceci à partir des nutriments apportés par l'alimentation. Cette chaleur est évacuée par la peau dans le milieu ambiant. Les échanges de chaleur dépendent des vêtements, de la différence de chaleur entre la peau et l'air ambiant, de la vitesse du vent en relation avec le déplacement de l'enfant et enfin du débit de sueur.



LES CONSEILS

Les jeux statiques, le traitement très technique d'activités sportives, les situations d'observation.....sont déconseillés. Les situations de jeu global où tous les enfants sont en activité seront privilégiées.

Apprendre à l'enfant à se vêtir et se dévêtir partiellement aux moments opportuns en fonction des principes de thermorégulation fait partie intégrante de l'activité.

Le froid impose une mise en train plus longue et il est conseillé de faire pratiquer une respiration nasale qui permet de réchauffer l'air inspiré. Sinon une réaction inflammatoire des muqueuses respiratoires apparaîtra (sensation de brûlure et d'essoufflement précoces) et sera préjudiciable à la poursuite satisfaisante de l'effort.

Plus que la température **c'est le vent qui aggrave la sensation de froid ressenti** et qui augmente le travail musculaire, respiratoire et cardiaque en créant une résistance. Les enfants porteurs d'une pathologie connue respiratoire ou cardiaque présente plus de risque quand ils sont exposés à ces conditions là.

La durée des séances, le type de pratique et les conditions météorologiques dans lesquelles les activités se déroulent dépendent du contexte géographique auquel l'organisme de l'enfant est adapté.

Protection solaire : Les surfaces claires et brillantes, comme par exemple la neige et l'eau augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et par les yeux. Même si la fraîcheur rencontrée en altitude réduit la sensation de risque, il est indispensable de s'équiper de lunettes en complétant par l'utilisation d'une crème solaire pour les parties du visage exposées. Il faut veiller en cas de prise de médicaments par certains élèves aux risques de photosensibilisation.

