

➔ Pourquoi choisir les modes actifs (marche, vélo ou trottinette mécanique...) comme mode de déplacement ?

Parce que cela participe à la **préservation de la planète** et de ses ressources. Ces mobilités ne polluent pas et d'après l'OMS, la pollution de l'air entraîne chaque année la **mort de 600 000 enfants** de moins de 15 ans dans le monde (dû aux infections des voies respiratoires).

Cela permet de se maintenir en **bonne santé** en pratiquant une activité physique régulière. Ainsi, les enfants et adolescents (6-17 ans) sont considérés « inactifs » s'ils pratiquent moins de 60 min d'activité physique par jour d'intensité modérée et élevée (contre 30 min pour les adultes). Or, du fait de la sédentarité, les collégiens (9-16 ans) ont **perdu 25% de leur capacité cardiovasculaire** en 40 ans (Fédération française de cardiologie, 2016).

Les bienfaits de l'activité physique

Bienfaits physiologiques (OMS)	<i>Appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations), appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon), conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements), garder un poids approprié, diminuer le risque de prise de poids.</i>
Bienfaits psychologiques (OMS)	<i>Aide à lutter contre stress, anxiété, dépression. Contribuer au développement social des jeunes (occasions de s'exprimer, confiance en soi, interaction et 'intégration sociales).</i>
Bienfaits sur la réussite scolaire (Kino-Québec)	<i>Concentration, estime et image de soi. Il semble que les enfants souffrant de troubles d'apprentissage et de comportement voient leurs résultats scolaires et leurs comportements en classe s'améliorer lorsqu'ils augmentent leur niveau d'activité physique. De plus, les effets sur la réussite scolaire de l'activité physique se maintiennent à long terme.</i>

La pratique des modes actifs peut également avoir un impact positif sur les **perceptions et représentations spatiales** des jeunes car cela leur apprend à se déplacer différemment dans leur environnement proche.

D'après une étude menée dans le département du Nord (2004), le choix de mobilité des collégiens dépendrait essentiellement de la volonté des parents. C'est pourquoi, il faut donc aussi arriver à **convaincre les parents** des bienfaits des modes actifs.

