

Le tennis : Une approche prometteuse de l'activité physique et de l'éducation physique axée sur la famille et promotion de la santé

Nicholas Dombrowski et Jennifer Hanson

Département de l'alimentation, de la nutrition, de la diététique et de la santé, Kansas State University, États-Unis.

RÉSUMÉ

Malgré les objectifs mondiaux visant à inverser la prévalence de l'obésité et de l'inactivité, peu ou pas de progrès ont été réalisés. Cet article présente les détails d'un programme axé sur la famille et basé sur le tennis, qui peut servir de modèle pour de futures interventions en faveur du bien-être. Le programme a réussi à fournir une source d'activité physique aux enfants et aux adultes impliqués. Les commentaires des participants ont confirmé que le programme a été bien accueilli et qu'il serait possible de l'étendre. Le tennis semble être une plateforme viable pour la promotion de la santé, et les professionnels du tennis qui cherchent à établir des partenariats dans le but de développer le jeu devraient garder à l'esprit les parties prenantes potentielles de la santé publique.

Mots-clés : sports de raquette, nutrition, bien-être, famille, activité physique.

Article reçu : 21 Mai 2021

Article accepté : 15 Juin 2021

Auteur correspondant : Jennifer Hanson. Email: jhanson2@ksu.edu

INTRODUCTION

L'obésité infantile est devenue une épidémie de santé publique. L'indice de masse corporelle (IMC) moyen des garçons et des filles a augmenté et poursuit sa tendance à la hausse (NCD Risk Factor Collaboration, 2017). Les personnes obèses dans l'enfance sont plus susceptibles d'être obèses à l'âge adulte. Elles sont également plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques telles que l'hypertension et le diabète de type 2, ainsi que de problèmes sociaux (Lanigan & Singhal, 2009). Malgré des objectifs nationaux visant à inverser la prévalence de l'obésité, peu ou pas de progrès ont été réalisés (Skinner et al., 2018). Les recherches actuelles suggèrent que les programmes d'activité physique à composantes multiples destinés aux jeunes permettent de réduire le poids et que la participation des parents peut renforcer ces effets (Bluford et al., 2007). En outre, de bonnes habitudes alimentaires peuvent entraîner une réduction du risque de maladies chroniques, une diminution du risque d'obésité et une amélioration des résultats scolaires (Boeing et al., 2012 ; Burns et al., 2018 ; Faught et al., 2017 ; Shi et al., 2013). Malheureusement, de nombreux enfants ne savent pas ce qu'est une " alimentation saine ", et tous les enfants ne reçoivent pas d'éducation à l'école concernant ce sujet (Edwards et Hartwell, 2012). La littérature suggère une relation entre les habitudes alimentaires des enfants et celles de leurs parents, et des changements alimentaires positifs chez les parents pourraient entraîner des habitudes alimentaires positives chez les enfants (Cullen et al., 2000). Ainsi, l'objectif de cette étude pilote était de développer et d'évaluer la faisabilité d'un programme de tennis centré sur la famille et intégrant une éducation à la santé et à la nutrition pour les enfants et les adultes participants. Cette approche a l'avantage d'impliquer les parents, d'être multicomposante et de fournir aux parents et aux enfants les compétences nécessaires pour profiter d'un sport multigénérationnel.



MÉTHODES

Participants

Vingt-trois familles, soit un total de 31 enfants et 20 adultes, se sont inscrites au programme. Les enfants étaient âgés de cinq à dix ans, et une expérience préalable du tennis n'était pas une condition d'inscription. Les participants ont donné leur consentement écrit et ont passé un examen de santé avant de participer aux activités sur le court. Le protocole de l'étude a été approuvé par le comité d'examen institutionnel de l'Université d'État du Kansas.

Programme

Le curriculum du programme de tennis a été adapté directement du curriculum Red Ball Team Challenge de la United States Tennis Association (USTA). Ce programme s'inscrit dans le cadre de Net Generation, la marque pour les jeunes créée par l'USTA pour " diffuser l'amour du tennis à

une nouvelle génération en donnant des moyens à ceux qui leur enseigneront " (Morris & Davies, 2018). Grâce à Net Generation, les entraîneurs sont formés et reçoivent des programmes de formation conçus pour cibler des gammes de compétences spécifiques. Le Red Ball Team Challenge est un ensemble d'activités qui initient le participant au sport du tennis. Ces leçons sont idéales pour les joueurs débutants de tous âges et visent à augmenter le temps d'activité physique tout en réduisant le temps d'attente dans les files d'attente. Pour mieux s'adapter aux joueurs débutants, le programme utilise des balles rouges qui sont plus grandes et plus faciles à frapper que les balles de tennis traditionnelles. Des filets plus petits et mobiles sont utilisés pour séparer les courts de tennis traditionnels de taille normale, créant ainsi une aire de jeu mieux adaptée aux débutants. Tous les entraîneurs du programme familial actuel ont reçu une formation sur le terrain par un représentant de l'USTA sur la meilleure façon de mettre en œuvre le programme.

En complément des activités de tennis, une série de leçons sur la nutrition et la santé ont été adaptées à partir d'informations fournies par le ministère américain de l'agriculture (USDA) et l'Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP). Les leçons tournaient autour de la consommation de plus de légumes, d'une famille active et d'un modèle de comportement sain. Les leçons sur l'acquisition d'habitudes alimentaires saines et la consommation réduite de sucres ont été adaptées du matériel de l'ODPHP.

Structure du programme

Le programme consistait en cinq leçons d'une heure offertes sur une période de cinq semaines. Les leçons ont été proposées à deux endroits du Kansas au cours du printemps 2018. Les parents avaient la possibilité de participer sur le court avec leur(s) enfant(s) ou de rester en dehors du court. Tous les participants ont reçu une raquette et une balle de tennis à utiliser pendant les leçons et à la maison pour s'entraîner entre les leçons. Chaque leçon commençait par un échauffement collectif et des activités d'étirement. Pendant cette période d'échauffement, l'un des sujets d'éducation nutritionnelle sélectionnés pour le programme était présenté comme le sujet du jour. Après l'échauffement, les participants étaient dirigés vers cinq ou six activités du programme Net Generation, Red Ball Challenge. Pendant ce temps, les enfants de moins de huit ans étaient regroupés ensemble et les enfants de huit ans et plus étaient regroupés ensemble afin de minimiser la différence de compétences entre les groupes. Au cours de la première leçon, les activités visaient à se familiariser avec la raquette de tennis et à effectuer des activités de coordination main-œil avec la balle. Au cours de la leçon suivante, les activités précédentes ont été passées en revue et de nouvelles activités plus avancées ont été introduites. Lors de la dernière leçon, les activités étaient centrées sur les coups de tennis multiples et le jeu de volée.

Entre les activités, des pauses pour se rafraîchir étaient prévues. Au cours de chaque pause, les entraîneurs donnaient des informations sur le thème nutritionnel du jour. Une fois toutes les activités terminées, tous les participants ont été réunis pour une discussion sur le sujet. Les parents ont reçu des documents d'information de l'USDA et de l'ODPHP, et les enfants des documents interactifs qu'ils pouvaient colorier et conserver. On a rappelé à tous les participants les activités réalisées chaque jour pourraient être exercées à la maison entre les entraînements.



Tableau 1

Thèmes de santé du programme de tennis axé sur la famille.

Semaine 1
Les enfants : MonAssiette - Un carburant pour l'activité
Adultes : Les recommandations diététiques et MyPlate - Manger pour la santé et la performance
Semaine 2
Les enfants : Manger plus de fruits et de légumes
Adultes : Promouvoir l'augmentation de la consommation de fruits et légumes
Semaine 3
Les enfants : Choisissez une boisson saine
Adultes : Limiter les boissons sucrées
Semaine 4
Les enfants : Être physiquement actif
Adultes : Être physiquement actif et limiter le temps passé devant l'écran
Semaine 5
Les enfants : Préparer un goûter sain
Adultes : Promouvoir un sommeil adéquat

Évaluation du programme

Après la dernière leçon, les familles ont été invitées à remplir un questionnaire en ligne concernant leur participation et leur expérience au sein du programme.

RESULTATS

Soixante-cinq pour cent (n = 15) des familles inscrites au programme ont répondu à l'enquête. Parmi les familles qui ont répondu à l'enquête, douze (80 %) ont assisté à au moins quatre des cinq séances, onze (73 %) ont fait participer au moins un adulte sur le court avec leur(s) enfant(s), et onze (73 %) familles ont déclaré pratiquer le tennis chaque semaine en dehors du programme. Interrogées sur la possibilité de continuer à jouer au tennis à l'avenir, onze (73 %) familles ont déclaré être intéressées par un autre programme d'intensité

similaire, quatorze (93 %) familles ont déclaré qu'elles seraient intéressées par un programme ciblant un niveau de compétence plus élevé, et neuf (60 %) familles ont déclaré qu'elles s'étaient déjà inscrites ou prévoyaient de s'inscrire à des leçons de tennis en dehors du programme.

Des commentaires tels que "C'était une activité agréable à faire ensemble pour les enfants et les parents" et "C'était amusant parce que cela nous a permis, à ma fille et moi, de faire une activité amusante ensemble" illustrent la valeur que les familles accordent au programme parce qu'il s'agit d'une activité à laquelle elles peuvent participer ensemble.

DISCUSSION

Les résultats confirment que le programme a été bien accepté et qu'un programme étendu serait faisable et a le potentiel de soutenir un changement de comportement durable. Le programme a réussi à fournir une source d'activité physique aux enfants et aux adultes concernés. Il a également permis aux parents d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour intégrer une alimentation saine et une activité physique dans la vie familiale quotidienne. En outre, la plupart des enfants ont aimé apprendre le tennis et ont exprimé leur intérêt à continuer à pratiquer ce sport après la fin des leçons.

Les jeunes d'aujourd'hui adoptent toute une série de comportements qui menacent leur santé et leur bien-être général (Kann et al., 2018). Pourtant, les programmes basés sur le sport peuvent constituer une approche efficace pour promouvoir des valeurs saines et améliorer le bien-être. Les professionnels du tennis qui cherchent à établir des partenariats dans le but de développer le jeu devraient garder à l'esprit les parties prenantes potentielles de la santé publique. Du point de vue de la promotion de la santé, le tennis semble présenter de nombreux avantages, notamment une meilleure forme aérobie, une meilleure santé osseuse et un risque réduit de morbidité et de mortalité cardiovasculaires (Pluim et al., 2007). Le tennis est un sport qui dure toute la vie et, même si des modifications peuvent être nécessaires, il constitue une excellente option pour accroître l'activité physique dans tous les groupes d'âge. Étant donné que de nombreux endroits offrent des courts publics accessibles gratuitement ou pour un coût minime, des programmes de bien-être basés sur le tennis peuvent être développés avec des coûts d'installation relativement faibles.

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour examiner l'efficacité de l'éducation fournie afin de déterminer son rôle dans les programmes futurs, sur la base des résultats de ce programme pilote, le tennis semble être une excellente plateforme pour la promotion de la santé.

SOURCES DES SUBVENTIONS DE RECHERCHE

Le programme décrit dans cette étude a été partiellement financé par l'Association américaine de tennis - Missouri Valley, Serving Up Tennis Grant.

RÉFÉRENCES

- Bluford, D. A., Sherry, B., & Scanlon, K. S. (2007). Interventions to prevent or treat obesity in preschool children: a review of evaluated programs. *Obesity*, 15(6), 1356–1372. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.163>
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberritter, H., Schulze, M., Stehle, P., & Watzl, B. (2012). Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, 51(6), 637–663. <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Burns, R. D., Fu, Y., Brusseau, T. A., Clements-Nolle, K., & Yang, W. (2018). Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.08.014>
- Cullen, K. W., Baranowski, T., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2000). Social-environmental influences on children's diets: results from focus groups with African-, Euro- and Mexican-American children and their parents. *Health Education Research*, 15(5), 581–590. <https://doi.org/10.1093/her/15.5.581>
- Edwards, J. S., & Hartwell, H. H. (2002). Fruit and vegetables - attitudes and knowledge of primary school children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(5), 365–374. <https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2002.00386.x>
- Faught, E. L., Ekwuru, J. P., Gleddie, D., Storey, K. E., Asbridge, M., & Veugelaers, P. J. (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: a prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0>
- Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Queen, B., Lowry, R., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Bradford, D., Yamakawa, Y., Leon, M., Brener, N., & Ethier, K. A. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. Morbidity and Mortality Weekly Report. *Surveillance Summaries*, 67(8), 1–114. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6708a1>
- Lanigan, J., & Singhal, A. (2009). Early nutrition and long-term health: a practical approach. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 68(4), 422–429. <https://doi.org/10.1017/S002966510999019X>
- Morris, C., & Davies, K. (2018). Net Generation: A generation of innovation. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 76 (26): 17–19.
- NCD Risk Factor Collaboration (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760–768. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034967>
- Shi, X., Tubb, L., Fingers, S. T., Chen, S., & Caffrey, J. L. (2013). Associations of physical activity and dietary behaviors with children's health and academic problems. *The Journal of School Health*, 83(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00740.x>
- Skinner, A. C., Ravanbakht, S. N., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Armstrong, S. C. (2018). Prevalence of obesity and severe obesity in US children, 1999–2016. *Pediatrics*, 141(3), e20173459. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3459>

Copyright © 2021 Nicholas Dombrowski et Jennifer Hanson



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

