

L'activité physique ne nuit pas à la réussite scolaire, mais ses bienfaits sont difficiles à cerner

Source

Taras H (2005) **Physical activity and student performance at school.** Journal of School Health 75(6):214-8.

L'auteur de cette revue de littérature examine la relation entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire à l'enfance et l'adolescence. Au total, 14 articles ont été dépouillés. Les critères d'inclusion des dépouillés étaient les suivants :

- avoir été publié, entre 1984 et 2004, dans une revue scientifique où il y avait validation par des pairs;
- étudier des sujets âgés entre 5 et 18 ans;
- présenter des résultats concernant au moins une des variables suivantes : assiduité scolaire, réussite scolaire, fonctionnement cognitif ou attention.

La recherche portait sur trois questions :

1. l'association entre le niveau d'activité physique et les résultats scolaires;
2. l'effet de l'augmentation du temps d'enseignement de l'éducation physique sur les résultats scolaires;
3. la relation entre la participation à des équipes sportives parascolaires et la réussite scolaire.

À la lumière des connaissances actuelles, les constats suivants peuvent être formulés.

- En général, les études révèlent une faible association positive entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire, ou aucun effet.
- Une séance d'exercice physique semble avoir des effets positifs sur la concentration de l'élève. Cependant, on ignore pour l'instant si cela est suffisant pour avoir un effet réel sur les résultats scolaires.
- L'augmentation du temps consacré à l'enseignement de l'éducation physique aux dépens des autres matières n'améliore pas nécessairement la réussite scolaire. Toutefois, un résultat nul est interprété positivement puisque cela suggère que l'apprentissage par unité de temps d'enseignement est optimisé.
- Plusieurs des études analysées étant de nature corrélationnelle, elles ne permettent pas d'affirmer qu'il existe une relation *de cause à effet* entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire. Il faudra donc mener des

études d'intervention où les résultats pourront être comparés avec ceux d'un groupe témoin.

Bref, il est difficile de conclure à l'existence d'effets concrets de la pratique d'activités physiques sur les résultats scolaires. Ces effets pourraient être subtils, de sorte qu'il faudrait suivre de très grands échantillons pour bien les cerner. Qui plus est, on peut supposer que certaines interventions ont été trop brèves pour mettre en évidence des bienfaits à long terme de l'entraînement physique. Dans l'avenir, les chercheurs devront en tenir compte pour concevoir des programmes d'intervention appropriés.

Lectures suggérées

Caterino MC et Polak ED (1999) **Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration.** Perceptual and Motor Skills 89:245-8.

Sallis JF et coll. (1999) **Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK.** Research Quarterly for Exercise and Sport 70(2):127-34.

Shephard RJ et coll. (1994) **Academic skills and required physical education: The Trois-Rivières experience.** CAHPER Journal Research Supplement 1(1):1-12.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault