

## Réduire l'enseignement quotidien de 15 minutes au profit de séances d'exercice physique ne compromet pas la réussite des élèves du primaire

### Source

Ahamed Y et coll. (2007) **School-based physical activity does not compromise children's academic performance** *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39(2):371-6.

L'école est un milieu propice à la promotion de la pratique régulière d'activités physiques auprès des enfants. Cependant, on hésite souvent à faire une plus grande place à l'activité physique par crainte que cela nuise à la réussite scolaire.

La présente recherche visait deux objectifs.

1. Évaluer l'effet d'un programme d'activités physiques en milieu scolaire sur la réussite des élèves.
2. Déterminer si le sexe des élèves influe sur la relation entre l'activité physique et la réussite scolaire.

Des écoles de Vancouver et de Richmond en Colombie-Britannique ont été assignées aléatoirement à un programme d'activités physiques en milieu scolaire (Action Schools! BC) ou à une situation témoin, c'est-à-dire sans ajout d'activités physiques. Dans le premier cas, les élèves ont, pendant 16 mois, bénéficié d'un supplément quotidien de 15 minutes d'activités physiques.

Au début et à la fin de l'étude, les résultats scolaires des 288 élèves de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année ont été mesurés à l'aide du Canadian Achievement Test (CAT-3). Il s'agit d'un test d'évaluation des connaissances et des habiletés en mathématiques, en lecture et en langue. Des informations complémentaires quant au sexe, à l'indice de masse corporelle et à la pratique quotidienne d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée ont aussi été recueillies.

### Résultats

- Le personnel enseignant a rapporté une participation au programme d'activités physiques de 67 % à 83 %.
- Si, au début de l'étude, les résultats scolaires globaux des sujets du groupe témoin étaient meilleurs que ceux du groupe qui a suivi le programme d'activités physiques, à la fin, il n'y avait plus de différences entre les deux groupes.
- Quel que soit le sexe des enfants, les effets du programme ont été



similaires.

Les résultats de cette recherche sont difficilement interprétables car, au départ, les résultats scolaires des élèves des deux groupes différaient. Toutefois, on peut prudemment conclure que le programme, qui a permis aux élèves de profiter d'un supplément hebdomadaire d'activités physiques d'environ 50 minutes, n'a pas compromis leur réussite scolaire.

### **Lectures suggérées**

Coe DP et coll. (2006) **Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children** Medicine and Science in Sports and Exercise 38(8):1515-19.

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.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault