

Association positive entre cours d'éducation physique, condition physique et réussite scolaire

Source

Trost SG et van der Mars H (2010) **Why we should not cut PE** *Educational Leadership* 67(4):60-5.

Aux États-Unis, l'adoption du *No Child Left Behind*, une politique dont l'objectif est de favoriser la réussite scolaire de tous les enfants du pays, a entraîné une réduction importante du temps consacré à l'éducation physique au profit des matières dites « essentielles ». Toutefois, la recherche tend à montrer qu'en plus de ne pas contribuer à la réussite scolaire, réduire l'enseignement de l'éducation physique est néfaste à la santé des enfants.

Dans cet article, Trost et van der Mars résument les résultats de différentes recherches qui permettent d'argumenter en faveur des cours d'éducation physique.

Cours d'éducation physique et réussite scolaire

De façon générale, augmenter le temps consacré à l'enseignement de l'éducation physique aux dépens des autres matières ne nuit pas à la réussite scolaire. Qui plus est, réduire l'enseignement de l'éducation physique n'améliore pas les résultats en classe. Ce portrait général est toutefois nuancé par certaines recherches qui ont révélé une amélioration des résultats scolaires dans certaines matières et chez certains groupes d'élèves lorsque le volume hebdomadaire d'éducation physique était élevé.

Condition physique et réussite scolaire

Les études montrent généralement une association positive entre la condition physique et la réussite scolaire. Effectivement, il semble que les élèves ayant une très bonne condition physique obtiennent de meilleurs résultats scolaires et de meilleurs scores à des tests standardisés que leurs camarades en moins bonne condition physique. L'introduction de pauses actives durant la journée permettrait également d'améliorer le comportement de l'élève.

Mécanismes neurobiologiques

À ce jour, les mécanismes neurobiologiques liés aux bienfaits de l'exercice physique sur les fonctions intellectuelles de l'enfant sont

relativement peu documentés. Toutefois, la recherche dans le domaine des neurosciences suggère que la croissance de nouvelles cellules dans le cerveau, la formation de nouveaux vaisseaux sanguins et la création de réseaux de communication seraient des mécanismes plausibles.

Limites

La recherche s'est peu penchée sur les adolescents et les adolescentes, puisque la majorité des études se sont déroulées dans des écoles primaires. Il y a donc là une lacune à combler.

Lectures suggérées

Mahar MT et coll. (2006) **Effects of a classroom-based program on physical activity and on task behavior** Medicine and Science in Sports and Exercise 38(12):2086-94.

Carlson SA et coll. (2008) **Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the early childhood longitudinal study** American Journal of Public Health 98(4):721-7.

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.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault