

La condition physique est associée positivement à la réussite scolaire en mathématiques et en lecture

Source

Grissom JB (2005) **Physical fitness and academic achievement** *Journal of Exercise Physiology online* 8(1):11-26.

De nombreuses études montrent une relation positive entre la condition physique et la réussite scolaire. Toutefois, leur interprétation est souvent limitée par le manque de mesures objectives et des échantillons restreints. L'objectif de l'auteur de cette recherche était de faire une étude objective de la relation entre la condition physique et la réussite scolaire.

L'étude s'appuie sur l'utilisation systématique, dans les écoles publiques de la Californie, de tests standardisés d'évaluation du rendement scolaire et de la condition physique. L'échantillon examiné comprend 884 715 élèves de 5e, 7e et 9e année. Tel que proposé par le FITNESSGRAM, chaque élève devait passer des tests sur différents aspects de la condition physique : aptitude aérobie, composition corporelle, force du tronc, force des membres supérieurs et flexibilité. La condition physique était ensuite rapportée sur une échelle de 0 à 6, en fonction du nombre de tests dont le résultat se situait dans les normes supérieures. La réussite scolaire en mathématiques et en lecture a été mesurée à l'aide du *Stanford Achievement Test*. De l'information sur le sexe et le statut socioéconomique des élèves a également été obtenue.

Résultats

- On observe une relation linéaire positive entre la condition physique et la réussite en mathématiques et en lecture.
- Lorsque la condition physique augmente d'une unité, la réussite scolaire, tant en mathématiques qu'en lecture, est significativement améliorée. Cette relation est plus marquée chez les filles et les élèves de milieu aisé.

Cette recherche révèle que différents aspects de la réussite scolaire sont associés à la condition physique, quoique faiblement ($r = 0,18$ en lecture et $r = 0,22$ en mathématiques).

Tout comme les précédentes recherches qui ont mis en relation la condition physique et la réussite scolaire, la présente étude ne permet pas de cerner le lien de causalité. De plus, il subsiste la possibilité qu'un médiateur soit responsable de l'association entre la condition physique et la réussite scolaire. Des études seront nécessaires pour déterminer les

effets d'une amélioration de la condition physique sur la réussite scolaire.

Lectures suggérées

Chomitz VR et coll. (2009) **Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States** Journal of School Health 79(1):30-7.

Eveland-Sayers BM et coll. (2009) **Physical fitness and academic achievement in elementary school children** Journal of Physical Activity & Health 6(1):99-104.

Castelli DM et coll. (2007) **Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students** Journal of Sport & Exercise Psychology 29:239-52.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault