

## Lien entre l'activité physique et la réussite scolaire

### Source

Trudeau F et Shephard RJ (2008) **Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 5:10.

Cet article rassemble les conclusions de plusieurs recherches sur le lien entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire.

- L'activité physique permet d'obtenir de meilleurs résultats scolaires. Augmenter le nombre hebdomadaire de cours d'éducation physique améliorerait les résultats scolaires, même si le nombre d'heures consacrées aux autres matières doit être réduit. À l'inverse, diminuer le nombre d'heures d'éducation physique au profit d'une augmentation des heures d'enseignement en classe n'aurait pas d'effet positif sur les résultats scolaires et serait nuisible pour la santé des jeunes.
- L'activité physique semble avoir un effet positif sur certains déterminants de la réussite scolaire comme le comportement en classe, l'estime de soi, l'image de soi, la satisfaction envers l'école et le sentiment d'appartenance à l'école.
- Les jeunes qui se considèrent comme des athlètes ont moins de comportements dérangeants en classe. De plus, le fait d'être membre d'une équipe sportive augmente la satisfaction envers l'école et le sentiment d'appartenance, deux déterminants qui préviennent le décrochage scolaire.
- Lorsque la participation parentale et l'activité physique vont de pair, on note des effets bénéfiques plus importants sur la santé mentale de l'enfant.
- Plusieurs rapports de recherches indiquent qu'un niveau élevé d'activité physique est associé à de meilleures fonctions cognitives.
- Il semble que les enfants souffrant de troubles d'apprentissage et de comportement voient leurs résultats scolaires et leurs comportements en classe s'améliorer lorsqu'ils augmentent leur niveau d'activité physique.
- Les effets sur la réussite scolaire de l'activité physique se maintiennent à long terme.
- En plus de réussir leurs études universitaires, les athlètes d'élite ont tendance à avoir plus de succès sur le marché du travail que les non-athlètes.

Les auteurs de cet article concluent que le lien entre l'activité physique et la réussite scolaire est plus important si l'activité physique est offerte dans un cadre scolaire, ce qui suppose la proximité des ressources et de l'environnement éducatif.

Ils mentionnent également que les parents devraient plutôt restreindre les heures que leurs enfants passent devant un écran (télé, ordinateur) que celles passées à faire de l'activité physique. En effet, contrairement au temps consacré à la pratique d'activités physiques, celui passé devant un écran nuit à la réussite scolaire.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault