

Quels types d'exercices faudrait-il privilégier afin d'optimiser le développement des habiletés cognitives chez les enfants?

Source

Niederer I et coll. (2011) **Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): A cross-sectional and longitudinal study.** BMC Pediatrics 11(34):1-9.

On sait depuis longtemps que, chez les enfants, la condition physique influe sur le développement des aptitudes intellectuelles. Or, on assiste depuis plusieurs années à l'effet combiné d'une diminution de leur aptitude aérobie et de leurs résultats scolaires.

Des recherches récentes indiquent que des exercices intégrant des processus mentaux particuliers seraient plus efficaces pour le développement cognitif des enfants que la seule pratique d'exercices de type aérobie.

Dans cette étude suisse, on s'est penché sur les effets de l'aptitude aérobie, de l'équilibre dynamique et de l'agilité sur le développement de la mémoire et de l'attention d'enfants d'âge préscolaire.

L'étude d'une durée de neuf mois a été réalisée dans des écoles auprès de 245 enfants d'âge préscolaire. La réussite de tâches sollicitant la mémoire et l'attention, ainsi que différents paramètres de la condition physique, ont été évalués en classe.

Résultats

Les résultats associent la réussite de certaines tâches intellectuelles à des qualités physiques particulières :

- capacité d'attention : bonne aptitude aérobie et agilité;
- mémoire spatiale : agilité;
- mémoire de travail : équilibre dynamique.

Au vu de ces résultats, les activités de type aérobie, et celles qui sollicitent des processus mentaux complexes (agilité et équilibre), seraient associées à la réussite scolaire, d'où l'importance de les intégrer aux activités physiques quotidiennes des enfants.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault