

Faut-il repenser les programmes d'éducation physique et à la santé?

Source

Chorny D (2011) **The need to re-conceptualize physical and health education in schools.** *Physical and Health Education Journal* 77(2):6-14.

Entre 5 et 17 ans, les enfants passent la majorité de leurs heures d'éveil à l'école. Aujourd'hui, moins de la moitié des enfants sont suffisamment actifs, et ce taux d'inactivité ne cesse d'augmenter. Pourtant, en suivant les recommandations officielles en matière d'activité physique, on peut plus facilement maintenir un poids santé et favoriser un développement adéquat du cœur, des poumons, des os et des muscles nécessaire à une bonne croissance. Les programmes d'éducation physique et à la santé deviennent alors de puissants outils de promotion de l'activité physique.

Bien que l'éducation physique soit souvent la matière préférée des enfants du primaire, au fur et à mesure qu'ils vieillissent, elle perd de son attrait. D'autre part, les éducateurs et éducatrices physiques ne réussissent pas toujours à faire valoir l'importance de l'éducation physique dans le développement global de l'enfant. Finalement, la population en général perçoit souvent cette matière comme étant de moindre importance.

Au cours des 20 à 30 dernières années, plusieurs projets spéciaux ont vu le jour sans toutefois changer la perception des élèves sur les bienfaits de l'activité physique, et sans produire de changements durables dans leurs habitudes.

Le but de cet article est de résumer l'état de la recherche sur les liens entre l'activité physique et la santé, de faire le point sur l'enseignement de l'éducation physique et d'examiner les possibilités d'amélioration du programme scolaire.

Effets bénéfiques de l'activité physique

Des recherches indiquent qu'il y a un lien positif entre la pratique d'activités physiques, les résultats scolaires et les habiletés intellectuelles. Certains effets sont immédiats : elle stimule le cerveau qui libère des endorphines, responsables de l'augmentation de la sensation de plaisir et de la diminution de la douleur. Lorsque l'activité physique inclut des exercices cardiovasculaires, de flexibilité et d'endurance, on note un effet positif sur la diminution de l'anxiété et de la dépression, ainsi qu'une augmentation de l'estime de soi. De plus, les jours où les élèves ont des

cours d'éducation physique, il y a plus de chance qu'ils demeurent actifs pendant leurs temps libres. Selon d'autres recherches, la réussite scolaire n'est pas compromise lorsqu'on consacre plus de temps à l'activité physique durant la journée. Au contraire, cela pourrait contribuer à faciliter l'apprentissage, renforçant la corrélation positive entre l'activité physique et la mémoire.

État de l'enseignement de l'éducation physique

Dans plusieurs pays, le temps consacré à l'enseignement de l'éducation physique est minime et n'est pas considéré comme une plus-value dans le développement de l'enfant. De plus, les élèves ne perçoivent pas les avantages qu'ils retirent de cet enseignement. Souvent, les éducateurs et éducatrices physiques ne sont pas en mesure d'énoncer de façon claire les objectifs poursuivis.

Le manque de connaissances en matière d'encadrement sportif placerait les enseignants dans une position précaire lorsque vient le temps d'enseigner des sports.

Possibilités d'amélioration du programme scolaire

En Alberta, en 2005, les élèves de la 1^{re} à la 9^e année ont été invités à participer à un programme quotidien d'activité physique, le *Daily Physical Activity*. Selon la prémisse de ce programme, dans un environnement favorable, et grâce à une bonne planification, les écoles sont capables de rehausser le niveau d'activité physique de leurs élèves, d'augmenter ou de maintenir leurs connaissances, leurs habiletés et leurs attitudes de sorte qu'ils adoptent un mode de vie sain et actif. Ce programme indépendant se donnait en dehors des cours d'éducation physique. Depuis cette initiative albertaine, la Colombie-Britannique et l'Ontario ont mis en place des programmes quotidiens d'activités physiques. D'éventuelles recherches pourront déterminer si cela procure des avantages sur le plan scolaire et sur la santé des élèves.

Recommandations et orientations possibles

Dans l'éventualité de redéfinir et de changer le programme d'éducation physique et à la santé, il faudra la collaboration de tous les partenaires. En identifiant les lacunes de leur enseignement ou de leurs programmes, tous les enseignants peuvent contribuer à des changements qui auront de saines répercussions sur leurs élèves. Il faut prioriser l'éducation à la santé et à l'activité physique de façon à ce que les élèves puissent comprendre ce qu'il faut faire pour être actifs et en santé toute leur vie.

Pour y parvenir, il faudra déterminer le contenu à enseigner et analyser le besoin des élèves et ceux de la société.

Il faudra aussi se pencher sur l'évaluation des compétences. Ce qui vaut d'être enseigné, vaut d'être évalué. La planification des activités n'en sera que meilleure et devra inclure les trois axes d'apprentissage - psychomoteur, intellectuel et affectif – en plus de favoriser une approche axée sur l'élève.

Bref, selon les auteurs de ce rapport de recherche, on doit redonner un sens à l'éducation physique en l'inscrivant dans une approche plus globale de santé.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault