

En plus des effets bénéfiques immédiats sur la santé et la réussite scolaire, les cours d'éducation physique quotidiens contribuent au maintien d'un mode de vie physiquement actif

Sources

Shephard RJ et coll. (1994) **Academic skills and required physical education: The Trois-Rivières experience** *CAHPER Journal Research Supplement* 1(1):1-12.

Shephard RJ (1996) **Habitual physical activity and academic performance** *Nutrition Reviews* 54(4):S32-6.

Shephard RJ (1997) **Curricular physical activity and academic performance** *Pediatric Exercise Science* 9:113-26.

Shephard RJ et F Trudeau (2005) **Lessons learned from the Trois-Rivières physical education study: A retrospective** *Pediatric Exercise Science* 17:112-23.

Le plus récent avis du Comité scientifique de Kino-Québec indique l'intérêt des cours quotidiens d'éducation physique. La présente capsule révèle les résultats d'une étude québécoise où l'on a examiné l'effet d'un programme quotidien d'éducation physique sur la santé, les résultats scolaires et les fonctions cognitives chez des élèves du primaire.

L'expérience de Trois-Rivières est une étude longitudinale avec un suivi 25 ans plus tard. Le programme d'études de deux cohortes consécutives a été modifié de la 1^{ère} à la 6^e année. Ainsi, les élèves suivaient quotidiennement un cours d'éducation physique de 60 minutes dirigé par un spécialiste, au lieu du programme régulier de 45 minutes par semaine sous la supervision du ou de la titulaire. Les changements apportés au programme comprenaient une réduction de 14 % du temps consacré à l'enseignement magistral. Au total, 546 élèves, garçons et filles, ont pris part à l'étude. La cohorte précédente et la cohorte suivante ont servi de groupe témoin (n = 251 élèves).

On a mesuré l'aptitude aérobie, la force musculaire, la performance physique, la dépense énergétique, le niveau d'activité physique et le degré de maturité osseuse. Les fonctions psychomotrices ont été évaluées à l'aide de tests de perception et de reconnaissance. Les notes attribuées par le ou la titulaire dans chacune des matières, les résultats aux examens provinciaux en 6^e année et le comportement ont servi d'indices de réussite scolaire. Enfin, le fonctionnement cognitif a été apprécié au moyen de tests d'évaluation du quotient intellectuel (*Goodenough's « draw a man » test* et *Wechsler Intelligence Scale for Children, WISC*).

Résultats

L'attitude à l'égard du projet de recherche était positive chez 80 % des enseignants et enseignantes.

Condition physique et santé

Les élèves qui ont suivi un programme enrichi en éducation physique et allégé dans les autres matières ont été avantagés par rapport aux élèves du groupe témoin lors de l'évaluation :

- de l'aptitude aérobie (2^e, 3^e, 4^e et 5^e année);
- de la force musculaire;
- de la performance physique (25 des 36 comparaisons);
- de la dépense énergétique;
- du niveau d'activité physique.

Toutefois, la maturité des os du poignet semblait plus tardive de 3,6 mois chez les élèves du groupe expérimental.

Fonctions psychomotrices

- Au cours des premières années, on a observé un développement plus rapide des habiletés de perception et de reconnaissance chez les élèves du groupe expérimental. Ultiment, les élèves du groupe témoin ont comblé ce retard.

Réussite scolaire

- Le groupe expérimental a obtenu de meilleurs résultats dans toutes les matières : français, mathématiques, anglais et sciences.
- Aux examens provinciaux, aucune différence n'a été constatée pour la réussite en français. Les élèves du groupe expérimental ont obtenu un meilleur résultat en mathématiques, mais ont été moins bons en anglais ainsi qu'à l'évaluation des fonctions intellectuelles.
- L'évaluation du comportement de l'élève par le ou la titulaire de classe n'a pas révélé de différences entre les deux groupes étudiés.

Fonctions cognitives

- Aucune différence n'a été observée entre les deux groupes au test *Goodenough's* « draw a man ».
- Pour le WISC, les élèves du groupe expérimental avaient tendance à avoir de meilleurs résultats, mais la différence n'était significative que pour une des dix composantes du test.

Suivi 25 ans après l'intervention

Les sujets du groupe expérimental :

- estiment avoir une meilleure santé;
- ont une attitude plus favorable à l'égard de l'activité physique;
- sont plus enclins à faire de l'exercice physique au moins trois fois par semaine;
- ont un meilleur équilibre (test Flamingo).

En résumé, les élèves qui ont suivi quotidiennement un cours d'éducation physique en ont retiré de nombreux bienfaits, tant sur le plan de la condition physique que de la performance physique. Le suivi met en évidence le fait que, 25 ans plus tard, les sujets ont maintenu un mode de vie physiquement actif.

La conclusion est analogue à celle des précédentes études : une réduction de l'enseignement magistral au profit de l'enseignement de l'éducation physique ne nuit pas à la réussite scolaire. Dans cette étude, l'utilisation des résultats scolaires attribués par le ou la titulaire comme indice de réussite scolaire constitue une mesure qui n'est pas parfaitement objective. On peut penser que les titulaires, qui étaient majoritairement favorables au projet, ont été biaisés dans l'attribution de leurs notes. La réduction de leur charge de travail (environ 14 %) leur permettait de bénéficier d'un répit et de plus de temps pour préparer leurs cours. On peut aussi penser qu'après les cours d'éducation physique, les élèves retournaient en classe plus éveillés et plus réceptifs.

Ces résultats ne permettent pas d'affirmer que l'amélioration des résultats scolaires est attribuable à une amélioration du fonctionnement cognitif, tel que mesuré par les tests de quotient intellectuel ou lors de l'examen provincial, qui n'a révélé une amélioration qu'en mathématiques. Les tests de quotient intellectuel fournissent une mesure somme toute globale du fonctionnement cognitif. L'utilisation de tests ciblant des fonctions cognitives précises aurait été préférable.

Bref, il ne faudrait pas penser que les cours quotidiens d'éducation physique vont améliorer de façon très marquée la réussite scolaire. En revanche, la réduction du nombre d'heures d'enseignement magistral ne devrait pas être une barrière à l'introduction de cours d'éducation physique quotidiens dans les écoles primaires, d'une part, parce que cela n'affecte pas l'apprentissage et, d'autre part, parce que les activités physiques sont associées à plusieurs effets bénéfiques sur la condition physique et la santé.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault