

## Une brève séance d'activité physique améliore le comportement en classe

### Source

Mahar MT et coll. (2006) **Effects of a classroom-based program on physical activity and on task behavior.** *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38(12):2086-94.

De plus en plus de recherches font ressortir une association positive entre l'exercice physique et la réussite scolaire. Certaines études suggèrent que cet effet est attribuable à une amélioration des fonctions cognitives de l'enfant. On peut aussi faire l'hypothèse que l'exercice physique a un effet indirect sur la performance scolaire en améliorant le comportement de l'élève.

Mahar et ses collaborateurs ont évalué l'efficacité d'un programme d'activités physiques se déroulant dans la salle de classe sur le comportement des élèves et sur leur niveau d'activité physique.

Le programme a été instauré dans une école de la Caroline du Nord dans les classes de la maternelle à 4<sup>e</sup> année. Sous la supervision du titulaire, les élèves faisaient quotidiennement une dizaine de minutes d'exercice physique. Leur effet sur le niveau global d'activité physique a été évalué chez les enfants de tous les niveaux, alors que celui sur le comportement a été examiné chez 62 élèves de 3<sup>e</sup> et de 4<sup>e</sup> année. Préalablement, des observateurs ont noté, pour chacun de ces élèves, la fréquence des comportements adéquats à l'apprentissage et aux consignes lorsque l'enseignement magistral était ininterrompu. Une fois le programme mis en place, on a fait les mêmes mesures 30 minutes avant et 30 minutes après chaque période d'exercice physique. L'effet de l'exercice sur le niveau d'activité physique a été quantifié à l'aide de podomètres.

### Résultats

Niveau d'activité physique (maternelle à 4<sup>e</sup> année)

- Le programme d'activités physiques s'est accompagné d'une augmentation significative du niveau d'activité physique des élèves pendant la journée scolaire (en moyenne 782 pas supplémentaires par jour).

Comportements en classe (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année)

- Après la séance d'exercice, la fréquence des comportements appropriés à l'apprentissage et aux consignes avait augmenté d'environ 8 %.

- Une analyse des élèves ayant fréquemment un comportement inadéquat (plus de la moitié des observations) indique une amélioration significative des comportements adéquats de l'ordre de 20 % pendant la période suivant la séance d'exercice physique.

À la lumière de cette recherche, il apparaît qu'en plus d'augmenter le niveau d'activité physique des élèves, des pauses actives de 10 minutes animées par le ou la titulaire s'accompagnent d'une amélioration significative du comportement. Qui plus est, les pauses actives ont un effet souhaitable encore plus prononcé chez les élèves les plus perturbateurs.

Malgré les résultats encourageants de cette étude, on ignore si l'amélioration du comportement est causée par l'activité physique elle-même ou par le simple fait d'offrir une pause aux enfants.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault