

La pratique sportive régulière est un déterminant de la réussite scolaire à l'adolescence

Source

Laure P et Binsinger C (2009) **L'activité physique et sportive régulière : un déterminant des résultats scolaires au collège.** *Science & Sports* 24(1):31-5.

La relation entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire est généralement étudiée à partir d'une seule mesure ponctuelle du niveau d'activité physique et des résultats scolaires. Mais quel est l'effet à long terme de la pratique régulière d'activités physiques?

L'objectif de cette étude menée dans les Vosges en France était d'identifier les effets durables de la pratique d'activités physiques et sportives extrascolaires sur la réussite scolaire des adolescents et des adolescentes.

Une cohorte de 1411 garçons et filles, initialement âgés de 12,7 ans, a été suivie pendant 30 mois. Un questionnaire rempli tous les 6 mois par les sujets a permis de recueillir les données suivantes : âge, moyenne scolaire générale, pratique sportive extrascolaire (volume hebdomadaire et régularité), perception de la santé, durée du sommeil, estime de soi, niveau d'anxiété, usage de tabac, catégorie socioprofessionnelle des parents et nombre de sorties avec des amis et amies au cours des 30 derniers jours.

Les élèves ont été catégorisés selon la régularité de leur pratique sportive extrascolaire.

1. Non sportifs : n'ont jamais pratiqué de sports hormis dans les cours d'éducation physique (13 % des élèves).
2. Sportifs occasionnels : font de temps en temps du sport en dehors de l'école (45 % des élèves).
3. Sportifs réguliers : ont toujours fait du sport en dehors de l'école (42 % des élèves).

Résultats

- Au moment de chacune des cinq collectes de données, les « sportifs réguliers » avaient une moyenne scolaire générale plus élevée que les « non sportifs ». Toutefois, la moyenne scolaire générale des « sportifs occasionnels » n'était pas différente de celle des élèves des deux autres groupes.

- La régularité de la pratique d'activités physiques et sportives extrascolaires est associée à la moyenne scolaire générale. Toutefois, il n'y a aucune association entre la moyenne scolaire générale et la durée ou la fréquence hebdomadaire de la pratique sportive.
- L'ensemble des variables étudiées expliquent entre 17 % et 20 % de la réussite scolaire.

Cette recherche a permis d'identifier plusieurs déterminants de la réussite scolaire à l'adolescence, dont la régularité de la pratique d'activités physiques et sportives extrascolaires. À la lumière de ces résultats, il apparaît préférable de privilégier la persévérance plutôt que le volume des activités physiques et sportives lorsque l'objectif est de favoriser la réussite scolaire.

Bien qu'on ne puisse rejeter d'emblée la possibilité que la relation observée soit attribuable à un biais de sélection – avoir de bons résultats scolaires est souvent une condition à l'approbation parentale de la pratique sportive extrascolaire – on peut penser que les parents, le personnel enseignant et les responsables de la santé publique devraient être sensibilisés à l'importance de la pratique régulière d'activités physiques et sportives à l'adolescence.

Lectures suggérées

Fox CK et coll. (2010) **Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students.** The Journal of School Health 80(1):31-7.

Lipscomb S (2007) **Secondary school extracurricular involvement and academic achievement: A fixed effects approach.** Economics of Education Review 26:463-72.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault