

## La pratique d'activités physiques d'intensité élevée est associée à la réussite scolaire

### Source

Coe DP et coll. (2006) **Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children.** *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38(8):1515-9.

De plus en plus de recherches transversales révèlent une association positive entre la pratique régulière d'activités physiques et la réussite scolaire. Toutefois, des études expérimentales seront nécessaires pour mieux cerner le type d'actions pouvant moduler cette relation.

Les auteurs de cette étude avaient deux objectifs principaux : 1) apprécier les effets de l'enseignement quotidien de l'éducation physique sur la réussite scolaire à l'aide d'un devis expérimental; 2) étudier la relation entre le niveau d'activité physique et la réussite scolaire au moyen d'une analyse transversale.

Un total de 214 élèves de 6<sup>e</sup> année d'une école publique du Michigan ont participé à cette recherche. Au premier semestre, la moitié des élèves a suivi un cours d'éducation physique quotidien de 55 minutes, alors que l'autre moitié assistait à un cours d'art ou d'informatique de même durée. Au second semestre, les deux groupes ont permuté. Chaque matière était enseignée à tous les élèves par la même personne.

La moyenne des notes (mathématiques, anglais, sciences et univers social), ainsi que le résultat au *Terra Nova standardized test* (épreuve nationale pour évaluer les aptitudes à la réussite scolaire), ont servi d'indices de réussite scolaire.

Tous les sujets ont rempli un questionnaire d'activité physique sur les trois jours précédents, lequel portait sur la durée, la nature et l'intensité des activités physiques effectuées. Tant pour la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne et élevée, les sujets ont été classés dans l'une des catégories suivantes :

1. aucune activité physique;
2. un peu d'activité physique;
3. niveau d'activité physique suffisant pour atteindre les cibles du programme *Healthy People 2010*<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Lignes directrices d'*Healthy People 2010* : 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (3 à 6 MET) au moins 5 jours par semaine, et 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée (plus de 6 MET) au moins 3 jours par semaine.

## Résultats

### Éducation physique

- Quel que soit le cours suivi – éducation physique ou art et informatique –, la moyenne des notes et les résultats au *Terra Nova standardized test* ont été similaires.

### Niveau d'activité physique

- Aucune association n'a été observée entre le volume d'activité physique d'intensité moyenne et les résultats scolaires.
- Les élèves dont le volume d'activité physique suivait les lignes directrices d'*Healthy People 2010* ont eu de meilleurs résultats scolaires que ceux et celles qui faisaient peu ou pas du tout d'activité physique d'intensité élevée.
- Aucune association n'est apparue entre le volume d'activité physique (intensité moyenne ou élevée) et les résultats au *Terra Nova standardized test*.

Dans cette étude, l'enseignement quotidien de l'éducation physique ne s'est pas révélé plus bénéfique pour la réussite scolaire que l'enseignement quotidien de l'art et de l'informatique. Il est possible que les occasions d'être physiquement actif durant les cours d'éducation physique n'aient pas été assez nombreuses pour avoir un effet positif sur la réussite scolaire. Effectivement, il apparaît que seulement 19 des 55 minutes étaient consacrées à des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée.

Par ailleurs, l'étude du niveau d'activité physique révèle que les enfants qui font 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée, au moins trois fois par semaine, ont de meilleurs résultats scolaires que les enfants qui n'atteignent pas cet objectif. Ces résultats vont dans le même sens que ceux d'autres recherches qui suivent d'autres protocoles.

### Lectures suggérées

Kwak L et coll. (2009) **Associations between physical activity, fitness, and academic achievement.** The Journal of Pediatrics 155(6):914-8.

Carlson SA et coll. (2008) **Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the early childhood longitudinal study.** American Journal of Public Health 98(4):721-7.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault