

# L'incidence de l'éducation physique sur le bien-être des élèves et le succès scolaire

La recherche confirme que les jeunes en bonne santé font de meilleurs élèves. On utilise l'enseignement d'une «éducation physique de qualité» pour décrire des programmes adaptés à l'âge, au niveau de compétence, à la culture et aux besoins uniques de l'élève. L'éducation physique de qualité comprend quatre-vingt-dix minutes d'activité physique par semaine, et vise à favoriser le bien-être et la réussite scolaire des élèves. Cependant, les heures d'instruction consacrées aux programmes d'éducation physique dans le monde entier ont été écourtées au profit d'autres matières (notamment les mathématiques, les sciences pures, les sciences sociales et les langues) dans l'espoir de hausser le rendement scolaire, et ce, même si plusieurs études ont montré un lien significatif entre l'activité physique et la réussite scolaire. La recherche démontre également que l'éducation physique n'exerce aucun effet négatif sur la réussite des élèves et qu'elle offre au contraire les avantages physiques, sociaux, émotionnels et cognitifs suivants :

**Sur le plan physique** – Une éducation physique de qualité aide les élèves à comprendre le rôle de l'exercice dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif et dans l'acquisition de compétences leur permettant de participer à une grande variété d'activités physiques.

**Sur le plan social** – Elle offre aux élèves la possibilité d'entrer en relation avec autrui et d'acquérir d'autres compétences, comme la communication, la tolérance, la confiance, l'empathie et le respect. Elle leur enseigne, en outre, d'utiles compétences d'équipe, comme la collaboration, le leadership, la solidarité et le sens des responsabilités. Les élèves qui font du sport ou d'autres activités physiques vivent un éventail d'émotions et apprennent à mieux faire face à des situations stressantes, difficiles ou douloureuses.

**Sur le plan émotionnel** – Elle peut améliorer la santé mentale en combattant notamment le stress, l'anxiété et la dépression. De plus, l'activité physique de qualité enseigne aux élèves à gérer leurs émotions, et augmente leur estime de soi.

**Sur le plan cognitif** – Les recherches tendent de démontrer que l'augmentation du flux sanguin produit par l'activité physique pourrait stimuler le cerveau et la performance mentale. De plus, l'activité physique hausse le niveau d'énergie et favorise la concentration en classe.

Par conséquent, retrancher des heures d'éducation physique de qualité pour les ajouter à l'enseignement des matières de base est contre-productif, compte tenu des avantages positifs de l'exercice physique sur la santé et la réussite scolaire.

Pour connaître des ressources en ligne, ainsi que les références de recherche à ce sujet, prière de visiter : [www.edcan.ca/faits-en-education](http://www.edcan.ca/faits-en-education)

La série « Les faits en éducation » est produite par Lynn Butler-Kisber, Ph. D., professeure agrégée au Département d'études intégrées en éducation de l'Université McGill et grâce au généreux soutien de l'Association canadienne des commissions / conseils scolaires.

**Information sur le droit d'auteur :** Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et l'attribution au Réseau ÉdCan et LEARN.

