



Par Joël Beaulieu, Ph.D. (c)

Consultant en motricité, A+ Action
jb@aplusaction.com



Mise à jour internationale

En janvier dernier, j'ai eu le privilège d'assister au 2e Congrès international de l'activité physique et du sport chez l'enfant (0-12 ans) tenu en Finlande. Les participants provenaient de 18 pays et j'étais malheureusement le seul représentant du Canada.

L'ensemble des conférences principales, présentations orales et d'affiches ont porté sur une variété impressionnante de thématiques telles la santé publique, le développement moteur, les habiletés motrices et sportives, le jeu libre, l'école, la garderie, la famille, le sport, l'évaluation motrice et l'impact de l'activité physique sur le cerveau et les apprentissages scolaires. Voici un bref aperçu des principaux résultats de la recherche et des tendances mondiales en matière de pratiques favorisant l'activité physique et le sport chez l'enfant.



Dans une perspective de santé publique à long terme, je ne peux passer sous silence la conférence marquante du professeur David F. Stodden qui démontre que la compétence motrice mesurée, c'est-à-dire évaluée pour un outil d'observation normé, est le facteur de prédiction d'un niveau élevé d'activité physique chez l'enfant. Ainsi, plus un enfant est stimulé pour développer efficacement une grande variété d'habiletés motrices fondamentales en bas âge, plus il aura de chance de devenir une personne active qui bouge en moyenne 60 minutes par jour.

Cependant, une variable importante existe pour permettre d'améliorer la compétence motrice d'un enfant et c'est l'intervention efficace. Le principal constat de cette conférence portait principalement sur la qualité des formations offertes aux intervenants qui ont le mandat de faire bouger les enfants. Globalement, les formations doivent être plus axées sur le processus du mouvement en décortiquant les éléments clés des habiletés motrices fondamentales afin d'aider les enfants à s'améliorer à travers les jeux proposés.

Dans un registre plus masculin, la conférence dérangeante mais combien enrichissante du professeur Anthony Pellegrini portait sur un modèle de développement du jeu de bataille chez les enfants. L'expérience et les résultats de recherche de cette sommité mondiale démontrent clairement qu'il est souhaitable de tolérer ce genre de jeu dans les garderies et les écoles, particulièrement pour le développement global des garçons. Toutefois, il faut une structure dans laquelle le personnel soit formé pour encadrer les enfants et également pour reconnaître la différence entre un jeu de bataille amical et une agression. Les bénéfices directs pour les enfants sont nombreux:

- Favorise la condition physique (force et endurance musculaire, capacité cardiovasculaire, etc.)
- Favorise la croissance (système musculo-squelettique)
- Permet de sortir de la petite enfance
- Contribue à la sociabilité, à se faire des amis
- Apprendre un code social (ex : décoder quand c'est trop fort, s'autocontrôler)
- Chercher des solutions (ex : identifier les règles du jeu)
- Initier aux contacts hétérosexuels
- Sélection naturelle des leaders avec caractère dominant



Au niveau scolaire, la conférence du professeur Anna Bugge a été particulièrement remarquée car elle voulait démontrer les véritables effets de l'intégration quotidienne de différentes catégories d'activité physique à l'école sur la santé et la réussite scolaire. Une méta-analyse de la littérature portant sur des centaines d'étude lui a permis d'arriver aux conclusions suivantes:

- Les pauses actives et toutes les formes d'activité physique en classe permettent d'augmenter la concentration et l'attention des élèves. Elles n'ont cependant pas d'effet direct sur les résultats académiques. Il manque encore des études longitudinales pour le démontrer significativement.
- Les programmes d'entraînement et de sports parascolaires après l'école (ex : danse, course, basket-ball, football, cheerleading, etc.) améliorent la condition physique et la santé globale. La créativité et les résultats en mathématiques sont également augmentés, mais il manque encore des études longitudinales pour le démontrer significativement.
- Le transport actif (marche et vélo) améliore la condition physique et la santé globale mais n'a aucun effet sur les résultats académiques.
- Le jeu libre actif lors des récréations le matin a un effet positif sur les résultats académiques, mais il manque encore des études longitudinales pour le démontrer significativement.
- L'augmentation des heures d'éducation physique a des résultats positifs sur la condition physique et la santé globale. L'augmentation de ces heures au détriment des autres matières ne démontre pas d'effet négatif sur les résultats académiques. Cependant, il manque encore des études longitudinales pour démontrer significativement les effets positifs sur la réussite scolaire.

Somme toute, l'activité physique à l'école améliore certains aspects de la condition physique et de la santé globale. L'ensemble de cette méta-analyse ne permet pas de confirmer d'effets majeurs significatifs sur les résultats académiques. Bien que certaines études ont démontré des impacts positifs, il manque manifestement d'études longitudinales avec de grands échantillons dans toutes les catégories d'activité physique que l'on peut retrouver à l'école (pause active en classe, éducation physique, récréation, activité parascolaire, transport actif).



Au niveau plus sportif, la conférence du professeur Marije T. Elferink-Gemser abordait le développement de la performance et la détection du talent chez les jeunes athlètes. L'âge de détection idéale d'un athlète se situe entre 10 et 12 ans dans une perspective globale que les enfants sélectionnés aient expérimenté une grande variété de sports entre 4 et 10 ans. Cette expérimentation de plusieurs sports doit être une responsabilité partagée entre l'école et les parents. Plusieurs critères de sélection existent pour détecter les meilleurs talents sportifs. Voici la liste des cinq critères en ordre d'importance selon les experts internationaux :

1. Capacité d'apprentissage des sports en général
2. Attitude (tempérament, persévérance, effort, positivisme, etc.)
3. Niveau d'habiletés motrices fondamentales et sportives
4. Capacité créative
5. Capacité relationnelle

Le développement d'un athlète de haut niveau se prépare sur 10 ans. Outre la préparation globale en lien avec le sport de prédilection, une importance capitale doit être accordée pour outiller l'athlète en cas d'abandon ou de changement de sport. Le processus de développement de la performance doit être basé sur trois fondements clés pour l'athlète :

1. Connaissances
2. Vouloir
3. Savoir-Faire

En conclusion, j'espère que la synthèse de ces quatre conférences vous a permis de prendre conscience que la recherche est importante pour faire évoluer positivement nos pratiques parentales et éducatives dans le domaine du sport et de l'activité physique. Notre société actuelle est de plus en plus sédentaire et il est impératif de sensibiliser tous les acteurs qui ont la responsabilité de faire bouger les enfants dès la petite enfance dans une perspective de santé globale. En espérant que vous soyez un acteur engagé !