

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

SANTÉ, CONDITION PHYSIQUE et BIEN ETRE

Chers collègues,

De nombreuses études, dont celles de l'observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (article ONAPS ci-dessous) confirment les constats alarmants de tous les acteurs de l'EPS : un important déficit de condition physique chez nos élèves, repéré depuis une décennie et aggravé par la crise sanitaire récente.

Notre discipline est directement concernée par ces évolutions qui interrogent l'exercice de nos métiers et nous incitent à éveiller les esprits (des élèves, parents, encadrement), favoriser les prises de consciences, mieux repérer les besoins et repenser l'adaptation nécessaire de nos contenus.

Deux groupes académiques : « santé-condition physique » et « santé-bien être », travaillent depuis le mois de décembre à la construction de ressources à l'attention des enseignants d'EPS de l'académie. Ils ont été accompagnés en cela par le médecin de la DRAJES et un chercheur du laboratoire Havae de l'université de Limoges.

Ainsi, dès la rentrée, nous serons en mesure de vous proposer des formations dédiées aux pratiques de « **bien être** » et des ressources permettant de situer les élèves sur les registres de **sédentarité et de condition physique**. Sur ce dernier point, les ressources proposées comportent 4 volets : questionnaire activité physique/sédentarité ; tests de condition physique étape 1 ; tests étape 2 ; propositions innovantes (en projet pour 2022). Chaque enseignant pourra se saisir de cet important sujet en utilisant les outils proposés pour affiner les

diagnostics des ressources de leurs élèves et mieux adapter leurs contenus d'enseignement, soit en proposant des séquences dédiées aux remédiations, soit en complétant d'éléments de gestion de sa vie physique les leçons et séquences d'une APSA support programmée.

Ce projet Académique s'adresse à tous les niveaux d'enseignement, avec une focale sur les niveaux 6^{ème} et 2^{nde} pour identifier les profils en début de parcours collège et lycée permettant d'accompagner la formation et de faire des suivis de cohorte. Le niveau 5^{ème} est également intéressant pour construire les parcours de formation du cycle 4 à partir d'éléments tangibles. Ces tests de condition physique portent un triple enjeu :

- de prise de conscience par les élèves et leur famille du niveau de ressources disponibles et des liens avec leur santé, pour être plus actifs dans leur processus de développement ;
- d'identification des besoins de chacun de nos élèves pour identifier des profils et adapter nos contenus ;
- d'un positionnement de notre discipline aux cotés des évaluations de maths et français sur un sujet tout aussi important et préoccupant ; ainsi qu'une meilleure visibilité des objectifs généraux de l'EPS.

A l'échelle académique, si la profession s'empare largement dès la rentrée de ces ressources et outils, nous pourrons faire un réel état des lieux de la situation, mettre en œuvre les ajustements nécessaires, donner peut-être une dimension nationale à ce travail collaboratif né d'un besoin exprimé par la profession.

L'ensemble des documents seront disponibles fin Aout sur le site académique.

Je vous souhaite en attendant de très belles vacances. Cette année scolaire a été plus qu'éprouvante pour nous tous, profitez pleinement de cette pause estivale.

Cécile Belleudy, Inspectrice Pédagogique Régionale, Académie de Limoges.

SANTÉ ■ Selon des chercheurs, les confinements ont détérioré les capacités physiques et intellectuelles des écoliers

Les aptitudes des enfants en baisse

Les chiffres sont inquiétants. Non seulement les capacités physiques des enfants auraient baissé à l'issue des différents confinements, mais aussi leurs capacités intellectuelles.

Michèle Gardette
michele.gardette@centrefrance.com

« Les résultats de nos études sont catastrophiques », s'alarme le professeur Martine Duclos, chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme) et présidente de l'Onaps, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. Une première étude avait débuté en septembre 2019 dans des écoles primaires de Vichy (Allier) et de Riom (Puy-de-Dôme), auprès d'enfants de classes de CE1 et CE2. « Nous avons installé des vélos-bureaux dans les classes afin de rendre les enfants plus actifs durant les cours », détaille-t-elle. Plusieurs évaluations devaient intervenir durant l'année, mais le confinement a mis à mal ce projet original. Rentrée 2020, l'expérimentation reprend donc avec de nouveaux élèves.

Au total, 90 enfants ont pris part à cette étude sur les deux années. Les chercheurs de l'Onaps, le professeur Duclos et également Camille Chambonnière et David Thiviel ont eu l'idée de comparer les données initiales des deux groupes, relevées au démarrage de chaque étude. Ces données mesuraient les capacités physiques, cognitives et leur composition corporelle.

« Du jamais vu ! »

Les chercheurs constatent alors que les enfants du deuxième groupe, qui ont quasiment vécu une année de confinement, ont pris du poids, et surtout que les résultats de leurs tests de capacités physiques se sont effondrés ! « Ceci à un niveau que l'on n'avait jamais observé », reconnaît Martine Duclos. Des résultats extrêmement mauvais : certains enfants n'étant pas capables de courir dix mètres sans être essouffés ! « Du jamais vu ! », selon le médecin.

Deuxième résultat très inquiétant : l'évaluation cognitive des écoliers. Les enfants devaient effectuer deux tâches différentes en un temps limité. Alors que les écoliers de 2019 avaient tous passé ce test avec succès, la moitié de leurs homologues de 2020 n'ont pas réussi à le terminer. « Un an de confinement a conduit à une détérioration –



RECOMMANDATION. Aujourd'hui, il n'y aurait que 10 % des enfants qui atteindraient le niveau d'activité physique recommandé pour leur âge. PHOTO D'ARCHIVES FLORIAN SALESSE

■ Une heure d'activité physique par jour

Les différentes enquêtes de l'Onaps, Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité font apparaître que durant les confinements successifs, 42 % des enfants, 58 % des adolescents, 36,4 % des adultes et 39,2 % des personnes âgées ont eu des niveaux d'activité physique réduits. L'enquête concernant les enfants des classes de CE1 et CE2 menée en septembre 2019 puis 2020 dans les écoles de Riom et Vichy (en Auvergne-Rhône-Alpes) met en lumière une baisse de 40 % des capacités cognitives ; de 30 à 40 % des capacités physiques. Et une prise de poids : leur IMC (Indice de masse corporelle) aurait augmenté de 2 à 3 points en moyenne. Aujourd'hui, il n'y a que 10 % des enfants qui atteignent le niveau d'activité physique recommandé : soit une heure d'activité physique par jour et trois heures pour les moins de trois ans (jouer à des jeux, bouger, marcher, etc.).

n'est pas qu'une baisse – à la fois des capacités physiques et cognitives », concède le professeur Duclos. « C'est vraiment préoccupant car la baisse des capacités physiques constitue un facteur prédictif de santé, et celle des capacités intellectuelles signifie que ces enfants n'ont pas été suffisamment stimulés à un âge où la plasticité intellectuelle est très importante ». Pour rattraper ce retard : « La stimulation intellectuelle devra sérieusement être renforcée lors des prochaines années ».

L'ÉDITORIAL

FLORENCE CHÉDOTAL



florence.chedotal@centrefrance.com
Twitter : @FlorChedotal

Le silence des enfants

Que savons-nous vraiment de ce que les enfants engrangent en silence depuis des mois ? Pédiopsychiatres et pédiatres alertent régulièrement sur la face la plus visible : l'anxiété, l'irritabilité, les troubles de l'alimentation et du sommeil, les tentatives de suicide en hausse... Mais il est aussi des formes moins spectaculaires, un peu trop vite jugées transitoires, réversibles et sans conséquence sur le long terme, comme la prise de poids ou les déficits éducatifs, qui disent tout l'abandon dans lequel ont été laissés des enfants, même s'il ne s'agit pas de généraliser. Très peu concernés par la maladie en elle-même, les enfants en ont toutefois subi pleinement les effets indirects : enfermement, surexposition aux écrans, indisponibilité parentale, dégradation du climat familial, inégalités accrues... Ils vont mal si leurs parents vont mal. On aurait tort de penser qu'ils n'ont pas la capacité de mentaliser cette crise, derrière leurs silences polis d'éponges émotionnelles. Leur corps parle souvent pour eux, d'où la vigilance qui s'impose désormais aux adultes afin de ne pas, à travers eux, hypothéquer l'avenir. Pour ne pas grandir de travers, un enfant a besoin d'être regardé.

Les résultats de ces études vont faire l'objet d'une prochaine publication et donneront lieu à de nouvelles recommandations de l'Onaps. « Il va falloir proposer de l'activité physique aux enfants ; leur donner les moyens d'aller en classe avec des mesures sanitaires suffisantes, même s'il devait y avoir un nouveau confinement, car les cours en visio ne sont pas suffisants pour les stimuler. De surcroît, les enfants ont besoin d'interactions multiples pour être stimulés », conclut le professeur Duclos. ■