

Communiqué de presse - Education physique à l'école, 8.4.2022

# L'éducation physique à l'école : des bienfaits au-delà de la motricité

**L'école est avant tout une école de vie. Y contribuent la lecture, l'écriture, les calculs, les langues étrangères – et en particulier – le sport. Dans une société de plus en plus paresseuse et fragile, l'éducation physique à l'école est plus indispensable que jamais afin de faire découvrir le plaisir de bouger, de montrer comment gérer les échecs et d'en apprendre davantage sur soi-même. L'Association Suisse d'Education Physique à l'école (ASEP) garantit la qualité de l'éducation physique en offrant une large palette de cours de formation continue pour les enseignants en sport et s'engage à créer des conditions-cadres favorables pour l'activité physique et sportive dans les écoles suisses.**

Athlétisme, parcours d'obstacles, anneaux, sports de balle, natation – l'éducation physique scolaire offre aux enfants et adolescents la possibilité de découvrir une multitude de formes de mouvement par le jeu. Il favorise avant tout le développement physique et la santé des élèves. Il éveille le plaisir de bouger et invite à découvrir diverses disciplines sportives. En outre, l'école se trouve être la seule institution qui assure à l'ensemble de la population un accès à l'enseignement de la natation et contribue ainsi à la sécurité dans la vie de tous les jours. Notons également que grâce aux propriétés physiques particulières de l'eau, la natation a un effet très positif sur la perception du corps des élèves en surpoids et accroît leur estime personnelle.

Mais le sport n'a pas que des effets durablement pertinents et positifs sur la vie dans le domaine physique, mais également sur le plan psychique. La pandémie du Covid-19 l'a clairement révélé : du jour au lendemain, les jeunes n'ont plus eu la possibilité de satisfaire leur besoin de bouger. De nombreux enfants et adolescents souffrent des conséquences de la pandémie – occasionnées et renforcées en partie par le manque d'activité physique.

Le sport permet en outre aux enfants d'acquérir la capacité de gérer les échecs et de surmonter les crises. Roger Federer n'aurait pas gagné 20 titres de Grand Chelem s'il avait été découragé par chaque défaite. Marco Odermatt ne serait pas champion olympique et vainqueur du général de la coupe du monde s'il avait jeté l'éponge après chaque chute.

Tous ne sont pas dotés du même talent sportif, mais cela n'est pas non plus le cas de la lecture ou de l'écriture. Apprendre c'est tomber et se relever aussitôt ; en salle de classe tout comme en salle de sport. Ces aspects sont étroitement liés, comme le prouve l'Université de Genève. Des chercheurs ont montré que les élèves disposant de bonnes fonctions cardiaques et pulmonaires obtiennent aussi de meilleures notes en mathématiques et de meilleurs résultats dans les domaines de la grammaire ainsi que de l'orthographe et du vocabulaire. La condition physique est en corrélation avec la mémoire opérative ainsi que la flexibilité cognitive (Marc Yangüez & Julien Chanal, 2021). L'étude démontre une fois de plus qu'il est indispensable de ne pas diminuer l'activité physique et les leçons d'éducation physique en particulier au profit d'autres branches.

## L'éducation physique à l'école n'est plus celle des années '80

Selon une récente étude, cette discipline est très appréciée des élèves (EUPEO, 2021). Le besoin naturel des enfants et adolescents de bouger y trouve un exutoire. C'est dans ce cadre qu'ils ont la possibilité de se mesurer entre eux et de relever des défis personnels. Cela est encore plus valable en ces temps de digitalisation et médias électroniques. « À l'instar des mutations de la consommation de médias durant les 30 dernières années, la formation et formation continue des enseignants en sport ont elles aussi changé. » Voilà ce que rapportent Barbara Egger et Jonathan Badan, coprésidents a. i. de l'ASEP.

« Nous restons informés sur les tendances et découvertes scientifiques en matière d'éducation physique et de sport scolaire. Puis nous les intégrons à nos cours de formation continue afin de créer une offre dans l'air du temps qui garantisse la qualité de l'éducation physique à l'école. » Le cliché du prof de sport et de ses méthodes militaires n'a plus lieu d'être. « Nous souhaitons proposer des conditions-cadres qui permettent aux élèves de se développer par l'activité physique et le sport dans le domaine scolaire. Raison pour laquelle, l'ASEP ne se contente pas d'offrir une formation continue attractive et moderne, mais prend régulièrement compte de l'avis des acteurs présents sur le terrain (élèves et enseignants).»

---

### Image:



L'éducation physique est une école de vie qui a énormément évolué ces dernières années.

### Contacts pour les médias

Allemand :

Barbara Egger, coprésidente ASEP a.i., 079 364 54 04, [barbara.egger@svss.ch](mailto:barbara.egger@svss.ch)

Français :

Jonathan Badan, coprésident ASEP a.i., 079 394 78 01, [jonathan.badan@svss.ch](mailto:jonathan.badan@svss.ch)