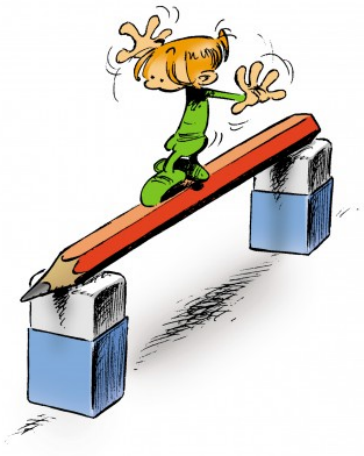
https://saint-etienne-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article451

De l'effet bénéfique du Sport sur les apprentissages

- Autres enseignements - EPS & Activités Physiques -



Date de mise en ligne : mardi 14 novembre 2023

Copyright © Inspection de l'éducation nationale de Saint-Etienne sud - Tous droits réservés

Alice Gomez, chercheur au CNRL (Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon) explique au travers d'une présentation riche et étayée (**ci-dessous**) en quoi la pratique du sport (EPS, APQ) influe sur les capacités cognitives et sur les réussites des élèves en terme d'apprentissages.

Elle présente les **effets positifs sur le cerveau d'une pratique régulière d'activités physiques**. Les bénéfices étayés par ses recherchers sont assez frappants dans les **compétences académiques** (littératie, mathématiques) mais aussi **au niveau cognitif** (fonctions exécutives, mémoire, attention).

Ces effets notables seraient particulièrement remarquables **à court terme** (dans la demie-heure qui suit une activité physique d'autant plus si elle a été intense). Mais il y a aussi un effet **à long terme**.

Elle explique par ailleurs que l'exercice physique est une **clé essentielle pour déverouiller le potentiel des élèves**.

Dans sa présentation, elle aborde **l'importance du geste et de l'action dans le processus d'apprentissage**. Les gestes activent les régions motrices liées au sens qui préactivent les régions lexicales dédiées à cette unité de sens. Ainsi, **apprentissage du langage et développement du vocabulaire sont les plus impactés par la pratique physique**, au delà des bénéfices liés à la santé.

Pour aller plus loin, une conférence TedX (en anglais sous-titré) présente les effets transformateurs des exercices physiques sur le cerveau.

En résumé, plus les élèves bougent, plus ils sont en mesure d'apprendre !

On comprend ainsi beaucoup mieux l'intérêt de faire pratiquer les élèves très régulièrement (idéalement 30' par jour) et de prévoir des récréations voire des pauses actives dans la journée.

Copyright © Inspection de l'éducation nationale de Saint-Etienne sud