

Cerveaux en voie de disparition (Des)

Titre(s) : Cerveaux en voie de disparition (Des) [[periodique]] / Pascale Duché

Ensemble : Sport et vie 216

Auteur(s) : Duché, Pascale

Autre(s) auteur(s) : Millet, Guillaume
Goetghebuer, Gilles

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.34-39

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : La sédentarité scolaire freine le développement intellectuel autant qu'elle dégrade la condition physique. L'article montre que le mouvement participe dès la petite enfance à la construction du cerveau et rappelle que l'OMS recommande au moins 1 heure d'activité physique par jour. Or, entre 6 et 12 ans, les enfants passent 95 % de leur temps scolaire immobiles et accumulent environ 13 000 heures assis au terme de leur scolarité. Les travaux cités établissent, de 0 à 6 ans puis durant toute la scolarité, un lien positif entre activité physique, langage, attention, mémoire et réussite scolaire, y compris en mathématiques. Une étude portugaise sur 1 531 enfants de 9 ans retrouvait surtout deux profils dominants : bons en classe et bons en sport, ou faibles dans les deux domaines. Les auteurs contestent ainsi l'opposition entre corps et esprit héritée de Descartes. Ils rappellent l'expérience de mi-temps pédagogique et sportif menée à Vanves en 1953, avec classe uniquement le matin, loisirs actifs l'après-midi et un mois de classe de neige. Cette logique a ensuite été confirmée par 58 études recensées en 2022 pour le Conseil scientifique de l'éducation nationale, toutes favorables à une réorganisation du temps scolaire et sans aucune régression des résultats scolaires observée. Malgré cela, l'école française reste peu transformée, l'ajout de 2 heures d'activité physique au collège en 2022 étant jugé limité. L'article insiste aussi sur la baisse continue de la forme des jeunes Français. Entre 1980 et 2010, la condition cardio-respiratoire des 9-14 ans a chuté de 13 %, soit -2,7 par décennie. En septembre 2025, des tests réalisés dans 40 % des collèges français montraient encore qu'en moyenne 18 % des enfants ne pouvaient pas courir 3 minutes à 8 km/h ; seuls 50 % des garçons tenaient 5 minutes entre 8 et 9,5 km/h, et les filles échouaient après 4 minutes. Sur le plan biologique, l'exercice augmente l'oxygénation cérébrale, favorise la neurogenèse, l'angiogenèse et l'action de médiateurs comme le BDNF et l'IGF-1. Même 20 minutes de marche améliorent l'attention. Des IRM menées en 2010 chez des enfants de 9 à 10 ans ont montré que les plus en forme possédaient de plus gros hippocampes et une meilleure mémoire. Après 9 mois avec 2 heures d'activité physique quotidienne après la classe, les enfants progressaient à la fois en mémoire, raisonnement, attention et condition physique. Les encadrés ajoutent qu'un grand nombre de champions sont polyglottes et qu'une étude publiée dans Science en 2025 sur 34 000 experts montre que

l'excellence repose souvent sur des trajectoires diversifiées plutôt que sur une spécialisation ultra-précoce....

Sujet - Nom commun : Éducation physique et sportive

Mode de vie durable

Niveau intellectuel -- Influence

Cerveau -- Développement -- Chez l'enfant