

Le sport et ses bienfaits scolaires



Depuis plusieurs décennies, il est documenté que l'exercice physique a des effets très bénéfiques sur le corps humain, le bien-être social et psychologique de l'individu.

Dans le domaine scolaire, de nombreux échantillons d'observations indiquent que l'élève qui est actif physiquement, contrairement à celui qui est sédentaire, est plus alerte, a un raisonnement plus vif et a une plus grande capacité de concentration en classe ce qui est nécessaire au processus de mémorisation et d'apprentissage. «Les élèves sont plus concentrés sur la matière lorsqu'ils ont été physiquement actifs» affirme Dr. Antronette Yancey de la faculté de médecine l'université de Californie (UCLA). De plus, elle observe que les élèves qui pratiquent un sport ont une meilleure estime de soi et sont moins dépressifs. Il est à souligner que des sessions intenses d'exercices physiques jusqu'au point de fatigue peuvent être nuisibles pour l'apprentissage ; toutefois lorsque le corps bouge régulièrement sans être poussé à l'extrême, les bénéfices sont remarquables pour l'apprentissage et la santé humaine.

PENSÉE LUMIÈRE

L'élève qui est actif physiquement est plus alerte, a un raisonnement plus vif et a une plus grande capacité de concentration

Comment l'activité cardiovasculaire améliore-elle les fonctions cognitives ainsi que la santé mentale de l'élève?

John Medina, expert international sur le développement du cerveau et récipiendaire de 2 prix en sciences médicales de l'université de Washington révèle que le cerveau, bien qu'il possède une masse équivalente à 2% du poids corporel, consomme 20% de toute l'énergie du corps humain¹. Or, le cerveau est composé de cellules nerveuses (neurones) dont leur opération est maximisée avec l'oxygène et les nutriments (glucose) contenus dans le sang. Subséquemment, la contribution majeure d'un exercice cardiovasculaire se constate par le fait qu'il augmente le flux sanguin dans la zone cérébrale et ainsi fourni **une plus grande quantité d'oxygène et de nutriments aux neurones** ce qui optimise leur fonctionnement. Par exemple, lors d'un exercice, le débit sanguin augmente dans le gyrus dentelé, région responsable de la mémoire ce qui favorise sa consolidation, ainsi Dr. Medina affirme qu'un exercice aérobique (jogging, natation, bicyclette, etc.) intégré dans son mode de vie, selon une fréquence minimale de 2 fois par semaine, réduit de 60% le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer².

PENSÉE LUMIÈRE

Un exercice aérobique intégré dans son mode de vie, selon une fréquence minimale de 2 fois par semaine, réduit de 60% le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Dans cette même lignée de bienfaits, Dr. Michelle Derrup, psychologue, affirme que l'activité cardiovasculaire représente son meilleur médicament naturel d'anti-anxiété qu'elle prescrit aux patients de sa clinique de Cleveland³.

Effectivement, l'exercice physique régularise la production de substances biochimiques qui sont associées à la santé mentale soit les endorphines qui réduisent le stress et la sensation de douleur; sans omettre de mentionner que la concentration de dopamine augmente aussi dans le cerveau ce qui favorise le sommeil qui joue un rôle dans le processus d'apprentissage.

À la lumière de ses informations scientifiques, un mode de vie sédentaire devrait être évité aussi bien chez les jeunes que les adultes; un parent devrait encourager ses enfants à intégrer, dans leur vie, une activité physique selon leurs talents ou leurs préférences. Certes, qu'il soit pratiqué individuellement ou collectivement, le sport engendra une multiplicité de bienfaits qui s'étendront autant au niveau physiologique que scolaire.

Équipe de Consultants LMS

À propos

La mission du Centre LMS est d'aider les élèves à exceller ou à se surpasser en mathématiques et en sciences par une amélioration continue de leurs résultats. La reconnaissance, au niveau provincial et national, de l'expertise de son équipe lui a permis devenir le leader de file des [services de tutorat](#) et la Référence en [stratégies d'apprentissage!](#)

Références

1. Medina, J. (2014). Brain rules. Seattle, Pear press, p. 27
2. Medina, J. (2014). Brain rules. Seattle, Pear press, p.35
3. Derrup, M. Exercise relieves stress and anxiety. <https://health.clevelandclinic.org/how-exercise-affects-your-sleep/> Novembre 2020