

Concours des sections tchèques de Dijon et de Nîmes

Test de connaissance du français

2022

Le sport pour mieux réussir à l'école

Plusieurs études démontrent les bienfaits de l'éducation physique sur la santé et sur la réussite scolaire. C'est pourquoi des experts soulignent le besoin d'augmenter les heures consacrées à ce cours dans le primaire et dans le secondaire.

Le sport fait grossir le cerveau

De nombreuses études scientifiques récentes ont prouvé les effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques sur le cerveau à commencer par la bonne humeur. En effet, quand nous faisons du sport la partie avant de notre cerveau, c'est-à-dire le cortex préfrontal, diminue. Or, c'est là que se nichent¹ tous nos petits tracass² qui nous gâchent la vie quotidienne, comme la colère ou la rancœur³, qui, par conséquent, passent au second plan. Et si l'activité de notre cortex préfrontal ralentit, c'est parce que d'autres régions situées à l'arrière de notre cerveau se mobilisent pour nous permettre de planifier et d'exécuter les mouvements que nous faisons en pratiquant un sport. Le résultat est qu'on se sent donc plus joyeux et beaucoup moins râleur⁴.

Il faut ajouter à la bonne humeur un autre avantage qui est que l'activité physique provoque la sécrétion de dopamine dans notre cerveau. La dopamine est une substance qui nous donne le sentiment de bonheur. On peut encore préciser que le sport augmente également la sécrétion de tryptophane. Cet acide aminé entre dans la fabrication de la sérotonine, une substance qui améliore notre humeur.

Enfin, un dernier point important est de savoir que la pratique régulière d'un sport augmente le volume de certaines zones de notre cerveau. C'est la raison pour laquelle les pratiquants réguliers de sport améliorent leur attention, leur mémoire et leur capacité de planification. En outre, l'activité physique serait plus efficace que les médicaments dans les cas de dépression.

¹ Logent / se situent

² Soucis / problèmes

³ Sentiment d'injustice, d'insatisfaction

⁴ Un râleur est une personne qui se plaint tout le temps qui n'est pas de bonne humeur

Les effets du sport sur les résultats scolaires.

Tout cela, Marie-Clémentine Dubois le sait. Cette jeune femme, postdoctorante en neurosciences au CNRS (Centre national de la recherche scientifique) et chargée de mission auprès du ministère de l'Éducation nationale, travaille sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire.

À ses yeux, le cours d'éducation physique à l'école permet aux jeunes d'être actifs, donc de mieux apprendre leurs autres matières. « Quand ils sortent du cours, généralement, ils ont dépensé leur trop-plein d'énergie et sont donc prêts à se concentrer en classe », constate-t-elle. « L'importance de bien dormir, de limiter le temps passé devant les écrans, d'avoir une alimentation équilibrée... le cours d'éducation physique ne sert pas qu'à bouger, souligne la chercheuse. Il vise également à développer de saines habitudes de vie », ajoute la jeune femme.

« Tout cela, quand les heures de sport sont régulièrement pratiquées par les enfants ou les adolescents, contribue de manière significative à l'amélioration des résultats scolaires. Mais le problème est que l'école en France n'accorde pas assez d'heures à cette matière ».

Lutter contre la sédentarité⁵

Y a-t-il assez de cours d'éducation physique à l'école ? Non, estime-t-elle. Le fait de demeurer⁶ immobile et la malbouffe⁷ génèrent selon elle un « cocktail de base pour créer la pandémie d'obésité et de sédentarité qu'on vit actuellement dans les pays occidentaux ».

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée pour les jeunes. Mais en 2019, l'OMS estimait que plus de 23 % des adultes et 80 % des adolescents n'étaient pas assez actifs.

« Pour remédier à ce problème il faudrait doubler le nombre d'heures d'éducation physique et sportive par semaine en passant des 2 heures actuelles à 4 heures. Cela nécessiterait la création d'environ 2000 postes de professeurs d'EPS⁸. Il faudrait également qu'on arrête de considérer l'EPS comme une matière plus que mineure » conclut-elle.

Source : Internet

⁵ Le fait de ne pas bouger assez, de rester tout le temps assis

⁶ Rester

⁷ Nourriture ou alimentation mauvaises pour la santé

⁸ Education physique et sportive

1. L'idée principale de ce texte est :

1 point

Cochez une seule réponse

- Faites du sport : votre cerveau grossira et vous perdrez du poids
- La pratique du sport a des effets bénéfiques sur le travail scolaire
- Trop de sport n'est pas très bon pour les résultats scolaires

2. Les experts recommandent :

1 point

Cochez une seule réponse

- une augmentation des heures d'EPS
- une diminution des heures d'EPS
- une stagnation des heures d'EPS

3. Le cortex préfrontal, c'est :

1 point

Cochez une seule réponse

- la partie du cerveau qui se trouve derrière le front
- la partie du cerveau qui se situe à l'arrière de la tête
- la partie au milieu du cerveau

4. Vrai ou faux ?

/ 9points

Cochez la case correspondante et citez un passage du texte pour justifier votre réponse.

a. La partie arrière du cerveau s'active quand nous sommes inactifs physiquement.

1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....

.....

.....

b. La dopamine est responsable de la tristesse et de la dépression.

1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....

.....
.....

c. La concentration, la capacité à se souvenir et la capacité à s'organiser sont améliorées avec la pratique du sport. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....
.....
.....

d. Quand les jeunes ont fait du sport ils ont trop d'énergie pour être concentrés en cours. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....
.....
.....

e. Le cours d'éducation physique n'est pas seulement un cours de sport, mais aussi un cours qui apprend à se comporter différemment pour être en bonne santé. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....
.....
.....

f. Dans le monde, les jeunes sont très sportifs. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....
.....
.....



