

Les effets bénéfiques d'une pratique physique sportive sur la santé de l'enfant, et les possibilités pour palier au déficit d'enseignants spécialisés dans le primaire.



Mostepha Ali HASSANI

Laboratoire des sciences et techniques des activités physiques et sportives d'Alger.

Résumé :

Nul ne peut nier l'intérêt d'une pratique physique et sportive régulière et ses effets bénéfiques sur la santé de l'être humain qui a tendance à se sédentariser et que l'enfance est la période la plus propice pour installer durablement de bonnes habitudes liées au mouvement corporel afin d'en faire une culture pour influencer efficacement le style de vie des futurs citoyens.

Cependant dans le système éducatif algérien l'activité physique et sportive n'occupe pas la place qu'elle devrait avoir, elle est réduite à des séances récréatives au sein des collèges et lycées ou à de simples moments d'expression corporelle au niveau du primaire sachant que les enseignants généralistes en font rarement bénéficier les élèves de ces moments privilégiés et nécessaires à cette tranche d'âge dont le plaisir de bouger est naturel.

Les turbulences économiques que traverse le pays réduit considérablement le champ de manœuvre des politiciens pour traiter le problème en profondeur. Mais une optimisation des compétences déjà présentes dans le circuit de la fonction publique et l'investissement maîtrisé dans le recrutement des enseignants spécialisés peut enclencher la révolution tant espérée dans ce domaine qui aura sans nul doute un des retombées à long terme sur la pérennité des instituts des STAPS, sur la santé publique et sur l'économie nationale.

Mots clés : la pratique physique, les enseignants spécialisés, les écoles primaires, la santé de l'enfant.

Abstract:

No one can deny the physical practice and the regular sport-activities and their effects with their good-side on the man-kind health which have at tendency to be settled. In addition, obviously the childhood is the most appropriate and the most suitable life-age to install permanent habits body relations in order to establish a kind of dynamic culture that may properly and efficiently influence in the life for the future citizens.

However, in the Algerian system of education, sport and physical activities do not stand at the stage and level where they should be. They are reduced in short break sessions practised in the pupil's own schools. Sometimes, they are limited to very light, more than that, the teachers rarely allow and importance and care to make the kids getting benefit from these activities which show a deep necessity and natural need to move at the age of the kid.

Nether less, the economical troubles that are standing and facing our country to day may effectively reduce the act of establish a real policy and strategy to trait and deal and solve in deep that problem. But, a simple use of the existing competencies with a kind of optimisation and a good mastery surrounding to recruit teachers in speciality will certainly engage a radical change in long-run results that might efficiently affect the less-use and the perinity of the STAPS institutes on both the national economy fields and public heath as well.

Keywords: physical practice, specialized teachers, primary schools, child health.

Parmi les recommandations de l'organisation mondiale de la santé chez les enfants et les jeunes gens, la pratique d'une activité sportive est nécessaire à leur épanouissement et à leur construction.

Les constats sur les effets bénéfiques d'une pratique régulière d'une activité physique pendant le jeune âge font l'unanimité chez l'ensemble des chercheurs, d'où l'intérêt d'énumérer tous les biens faits qui peuvent en résulter et essayer de savoir comment, par qui et dans quelles conditions, les jeunes élèves sont pris en charge dans le milieu scolaire, et en particulier dans les écoles primaires, au moyen de l'éducation physique et du sport scolaire, pour affermir leur santé ?

Sachant que l'adulte du futur doit faire face à tous les aléas de la vie moderne, celle-ci a tendance à se sédentariser et s'individualiser à cause de l'accroissement du travail sédentaire et des activités récréatives physiquement passives (télévision, jeux vidéo...).

En effet, le sport, cette activité physique codifiée et organisée qui met en mouvement le corps grâce aux muscles squelettiques et qui entraîne une dépense d'énergie au-dessus de la dépense de base (**S.Quinart 2013**), permet d'influencer favorablement l'évolution spontanée de nombreuses maladies non transmissibles.

Cette activité physique d'intensité soutenue à raison de trois fois par semaine augmente la force musculaire, la minéralisation ainsi que la densité osseuse des enfants et des adolescents, lesquelles leur permettent d'obtenir un bon profil des risques cardiovasculaires et métaboliques.

Cependant, le statut immunitaire a tendance à se dégrader sous l'effet d'un entraînement intense puis à s'améliorer pour des entraînements modérés. Par contre, d'autres recherches ont démontré que l'augmentation du niveau d'activité physique des sujets âgés prévient le déclin des fonctions immunitaires d'où l'intérêt d'habituer progressivement les enfants et les adolescents à une activité physique d'intensité soutenue, ce qui permettra une augmentation graduelle à la tolérance de l'intensité de l'activité physique.

Par ailleurs, l'activité physique développe aussi les qualités psychomotrices d'un enfant au cours de son évolution et plus particulièrement dans les premières années de la vie.

D'après **Pickenhain 1978** qui conforte l'étude de **Winter (1976)**, les défaillances de la capacité de coordination proviennent non pas de prédispositions négatives mais d'une insuffisante stimulation au cours des dix premières années de la vie.

Si la prolifération dendritique s'effectue lors du développement embryologique, la myélinisation plus progressive s'opère pendant la petite enfance et l'enfance, celle du cortex se fait pendant les premiers mois et premières années, alors que celle des axones des motoneurones (ce qui commandent l'activité musculaire à distance) se poursuit jusqu'à la période pubertaire (**V.Brugger et L. Dufour 2011**). Autrement dit, si l'enfant n'est pas suffisamment incité à être actif, il peut en résulter « une formation incomplète de l'architecture neuronale » (**Baumert 2007**).

Peu à peu, la formation psychomotrice doit progressivement laisser la place aux apprentissages multiples tout en veillant à ne pas enfermer la plasticité neuromotrice, dont jouit l'enfant dont le système neuromusculaire est mature, dans une spécialisation précoce. Plus large l'éventail d'apprentissage meilleur et plus fine sera sa neuromotricité.

L'activité sportive est considérée chez l'enfant et l'adolescent à la fois comme moyen de lutte contre l'ennui et le désinvestissement scolaire et social. Elle permettrait de canaliser l'agressivité de maîtriser l'attention, de développer les habilités cognitives et sociales et de s'adapter à des situations nouvelles et de gagner en estime de soi et d'autrui.

De nombreuses études mettent en évidence le lien positif entre la pratique sportive et le bien être psychologique du fait d'une plus grande confiance en soi et un grand respect de soi-même, elle développe également la volonté, le sens de responsabilité, la patience et le courage.

La participation aux activités physiques sportives codifiées et réglementées procure une connaissance et une idée des principes et des concepts tels que les règles du jeu qu'il faudra respecter du moment qu'elles font partie de l'action elle-même (**V.Kerpanova et O.Borodankova 2013**). Dans ce sens, **J-A Meard et S Bretone 2004** distinguent trois étapes dans l'intériorisation des règles « de l'anomie à l'hétéronomie (vers l'obéissance), de l'hétéronomie à l'autorégulation (vers l'intégration) et de l'autorégulation vers l'autonomie (vers une capacité à négocier) ce qui réduira considérablement les comportements violents pour laisser place au fair-play, au respect, à la prise de conscience tactique et physique ainsi qu'à la prise de conscience sociale liée à l'interaction personnelle et à l'effort d'équipe dans de nombreuses disciplines sportives.

Par la pratique sportive, l'enfant apprend ainsi la vie en groupe ; c'est le début de la socialisation où la personnalité et l'autonomie doivent se mêler harmonieusement à celles des autres. L'enfant sportif se donne de l'assurance, lutte contre sa propre timidité, mais doit apprendre à contrôler et à maîtriser ses sentiments, ses comportements en toutes circonstances, à étouffer ses pulsions de rébellion ou d'agressivité. Ainsi, le sport doit être un excellent moyen de prévenir la violence.

Par contre, la pratique sportive diminue avec l'âge et plus particulièrement pour les filles, surtout durant l'adolescence, que pour les garçons pour des considérations sociales et environnementales (**G. Czaplicki2009**) d'où l'intérêt de commencer la pratique sportive très tôt ce qui pourrait garantir une pratique physique sur le long terme.

Même si la pratique sportive à l'école a tendance à fournir aux élèves des outils d'apprentissage afin de favoriser l'épanouissement harmonieux de leur corps et de développer leurs capacités physiques et manuelles, d'encourager l'esprit d'initiative, le goût de l'effort, la persévérance et l'endurance, cela demeure insuffisant d'autant plus qu'il faut occuper de manière bénéfique le temps libre des enfants et surtout celui des adolescents. Partant du principe que l'homme intellectuel, l'homme moral a horreur du vide, pour cela, une alternative très intéressante est à mettre en œuvre, pour meubler ce vide, celle des activités extrascolaires permettront de compléter et d'élargir la dimension des activités physiques et sportives sous la forme compétitive organisée par l'école et leurs clubs tout en mettant l'accent sur le plaisir de la rencontre, le partage et la participation que sur la compétition.

Malgré tous les bénéfices que peuvent en tirer nos enfants d'une activité motrice régulière, tel que l'épanouissement, l'établissement de relations avec autrui, l'exercice de ses capacités motrices, sensorielles, affectives, relationnelles et intellectuelles le volume horaire consacré à l'éducation physique a été réduit à 1heure par semainerairement réalisable au primaire et de 2 heures par semaine au collège et au lycée alors qu'à l'époque coloniale (**R. Boukherraz et K. Benakila 2012**), il était de 2 h30 minutes par semaine à raison de cinq minutes de maintien par jour, et deux leçons d'éducation physique de 40 à 45 minutes (**R.Delaplace 2004**).

Ne percevant pas l'intérêt des séances d'éducation physique seuls 21.7 % des enseignants généralistes du primaire d'Alger les réalisent régulièrement

(1996/1997)(**L. R.Benbakhta-Fetouhi 2000**), un chiffre plus alarmant encore c'est qu'en 2014 dans la banlieue ouest algéroise, seuls 19.2% des enseignants généralistes du primaire font bénéficier les écoliers de leur droit à l'éducation physique, pendant que d'autres nations européennes se plaignent d'un volume horaire insuffisant consacré à l'activité physique qui est estimée entre 50 et 80 heures par an et qu'ils projettent d'augmenter pour que l'activité physique puisse rivaliser avec d'autres matières (**V. Kerpanova et O. Borodankova 2013**) que les enseignants algériens du primaire classent de base tel que les mathématiques puisqu'ils estiment qu'elles permettent une réussite académique. Cependant, toutes les matières associées aux connaissances générales, au développement culturel et à l'épanouissement personnel sont considérées par ces mêmes enseignants comme secondaires (**L. R.Benbakhta-Fetouhi 2014**).

Souvent perçu comme modèle, l'enseignant doit donner envie, et apprendre à l'élève à bouger. La subtilité et la complexité du geste demandent un certain nombre de compétences et de connaissances pour éduquer au mieux l'enfant au mouvement. Une formation spécifique dans le domaine ne peut être qu'encouragée. D'autant plus que la majorité des enseignants n'ont pas eu une formation spécialisée (**R. Boukherraz, et A. Boudjrada, 2012**).

Constituer en majorité de femmes avec 77.8%, Seuls 16.7% des enseignants généralistes du primaire auxquels on a confié la séance d'EPS, de la commune de Mila, avouent avoir subi une formation en EPS déjà lointaine (**A. Chelighem et M.A. Hassani 2015**).

La plupart de ces enseignants ne savent pas clairement ce qu'il est possible de faire avec leurs élèves au niveau de la séance d'EPS. Certains se contentent à peine de leur faire des mouvements debout à côté du pupitre dépassant rarement le quart d'heure.

Nous nous retrouvons avec des enseignants n'ayant potentiellement aucune formation en la matière et d'un âge assez avancé puisque plus 63.8% ont plus de 40 ans et seuls 8.3% se donnent la peine de porter une tenue adéquate à la séance (**A. Chelighem et M.A. Hassani 2015**).

Ce défaut de formation comporte non seulement un vide important dans la formation des enseignants mais aussi de graves risques en termes de sécurité des élèves

Face à toutes ces contraintes suscitées associées à un très faible vécu sportif (puisque 69.4% n'ont jamais pratiqué d'activité physique sportive durant leur jeunesse

endehorsdu collège et du lycée), 97.2% des enseignants chargées de l'EPS dans la commune de Mila souhaitent se décharger de cette tâche au profit d'enseignants spécialisés(A. Chelighem et M.A. Hassani 2015)

L'enseignant spécialisé en sport serait bien plus utile dans le primaire où beaucoup d'enfants n'ont pas la possibilité de pratiquer une activité hors des heures d'école. Cela permet de limiter les différences entre les enfants déjà actifs et ceux qui ne font rien pendant leur temps libre.

Pour jeter les bases du mouvement à l'école, Les premières années scolaires sont les années les plus importantes dans l'apprentissage de la motricité et il est regrettable de ne pas utiliser tout le bagage exceptionnel des enseignants de sports ayant suivi une formation universitaire, sachant que nos enfants passent une grande partie de leur journée en cours, l'école peut alors avoir une influence considérable sur le développement de la motricité de l'enfant.

Par ailleurs, l'implantation des enseignants des activités physiques et sportives spécialisés au niveau des écoles primaires peut être génératrice d'une facture onéreuse pour les finances de l'état, qui est axé sur le mode restriction budgétaire vu la conjoncture économique mondiale actuelle.

Toutefois un retour certain sur investissement peut être espéré sur la santé publique si l'effort financier est consenti.

Un effort qui peut être minimisé et contrôlé si nous proposons une formation spécifique aux enseignants généralistes du primaire qui souhaitent se spécialiser et se consacrer uniquement au domaine des activités physiques et sportives et des expressions corporelles.

Les commune dont dépendent les établissements scolaires du primaire, contrairement aux collèges et lycées qui, eux, dépendent directement, dans leur gestion, du ministère de l'éducation nationale, peuvent mettre à la disposition du directeur de l'école des enseignants d'éducation physique et sportive spécialisés en éducation et motricité issus de nos différents instituts universitaires des activités physiques et sportives afin de garantir une transmission de savoir de qualité à nos jeunes écoliers.

Enfin pour relancer le sport scolaire - la cheville ouvrière du sport de performance - la ligue du sport scolaire peut mettre à la disposition des associations des écoles primaires, des éducateurs spécialisés dans toutes les disciplines sportives olympiques, avec la possibilité d'intervenir, pour l'éducateur, au niveau de deux ou trois établissements à la fois. Ils s'occuperaient uniquement de la détection, la sélection et la participation obligatoire aux entraînements et aux compétitions scolaires qu'organiserait la fédération algérienne du sport scolaire et ses structures décentralisées.

Ce sont des propositions-peu onéreuses - qui peuvent nous permettre d'utiliser le capital humain déjà dans le circuit de manière efficace pour garantir à l'élève son droit à la formation de qualité de son corps et la préservation totale de son capital santé.

D'autant plus qu'ils sont le produit de femmes génératrices saines, car ne s'adonnant à aucun des fléaux sociaux (cigarettes, alcool, drogues...etc.).

Vu que le constat fait par le ministère de l'éducation nationale : L'EPS dans les écoles primaires, est inexistante réellement (besoin réel est de 18000 enseignants) ; le taux d'encadrement est de 2.69 %, soit 330 élèves par enseignant dans le primaire ; le taux d'encadrement est de 3.36%, soit 360 élèves par enseignant dans le secondaire (statistique ministère de l'éducation nationale, 2012-2014) et celui du ministère de la santé, unité de dépistage et de suivi, chiffres 2013), l'Algérie compte plus de 2 millions d'élèves scolarisés dans les trois paliers souffrant de maladies chroniques tels que le diabète, la tension artérielle, l'anémie sévère ... etc., dues au manque de l'activité physique et sportive régulière surtout dans les établissements scolaires) (**R.Messahel 2015**), les propositions préconisées ci-dessus seraient la garantie d'une solution dans l'attente de la création inéluctable des besoins en postes budgétaires spécifiques à l'EPS

De ce fait, il est inconcevable d'hypothéquer la santé des générations futures et de les priver de cette magnifique relation circulaire où la bonne santé favorise la pratique sportive qui elle-même bonifie le capital de la bonne santé physique et mentale de nos enfants, sachant que les processus qui provoquent tous les troubles dont souffrira l'adulte de demain trouvent fréquemment leurs origines pendant l'enfance(**S. Ratel et V. Martin 2014**).

Cette méta-analyse a essayé de mettre en exergue tous les bénéfices qui peuvent découler d'une pratique physique et sportive régulière et la nécessité de le faire très tôt par des enseignants spécialistes pour pouvoir ancrer la culture de la prise en charge individuelle de la santé collective, qui peut avoir des répercussions considérables sur la plan économique. Il serait judicieux et intéressant à la fois de voir l'effet que peut avoir cette culture du mouvement corporel au niveau universitaire eu égard au nombre grandissant de l'étudiante la future maman.

BIBLIOGRAPHIE

- 1. BOUKHERRAZ Redouane et BENAKILA Kamel 2012** revue Sciences Humaines n°38 pp 29-36 Université de Constantine 1
- 2. BENBEKHTA-FETOUHI Linda Rachida 2014 :** Place de l'EPS dans la hiérarchie des matières scolaires selon leur importance pour le développement intellectuel des élèves en Algérie. Laboratoire et pratiques des APSA, IEPS Université d'Alger III.
- 3. BINDER Michel 2005:** Quel sport pour quel enfant ?, Éditions Marabout, Paris.
- 4. BRUGGER Vincent et DUFOUR Ludivine 2011 :** méta analyse des bénéfices et des obstacles liés à l'introduction ou/et au maintien d'enseignants spécialistes en éducation physique et sportive au CYP et CYT dans le canton de Vaud. Master ofAdvancedStudies. Haute école pédagogie Lausanne.
- 5. CONSEIL NATIONAL ECONOMIQUE ET SOCIAL (Algérie) 2005. :** Rapport sur la pratique sportive scolaire et universitaire, l'urgence d'une relance. Commission : population et besoins sociaux. 26ème session plénière.
- 6. CHELIGHEM A/Basset et HASSANI Mostepha Ali 2015 :** détermination du profil de l'enseignant généraliste chargé de la séance d'activité physique et sportive au primaire étude en cours pour la réalisation d'un mémoire de fin d'étude université de Batna 2.
- 7. CZAPLICKI Grégory 2009 :** influences de pratiques parentales relatives aux saines habitudes de vie des jeunes québécois, thèse de doctorat en éducation. Université du Québec à Montréal.
- 8. DAVID Olivier 2010 :** Temps libres des enfants et des jeunes à l'épreuve des contextes territoriaux (pratiques sociales, l'offre de services, les politiques locaux. volume 2, Université de Renne 328p.

9. **INSERM 2008** Activité physique, contexte et effets sur la santé. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Paris.
10. **KERPANOVA.V et BORODANKOVA.O 2013**: Rapport Eurydice l'éducation physique et le sport à l'école office des publications de l'union européenne 76 p Ed commission européenne.
11. **MANGENDIE E2009/2010** : Violences et éducation citoyenne en EPS CAPEPS interne.
12. **MÉARD Jaque et BERTONE, S. 2004**. Les transactions entre professeurs et élèves à propos des règles en éducation physique. Réflexions et propositions d'outils pour enseigner. In Carlier G. (Eds) Si l'on parlait du plaisir d'enseigner l'éducation physique. Montpellier : AFRAPS, 299-310.
13. **MESSAHEL Ramdane 2015** : L'EPS et sport scolaire algérien à travers les institutions et la réalité socioculturelle. Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques N°08 (2015/2) (Octobre 2015)
14. **PICKENHEIN 1979**, physiologische Grundlagen und Bewegungsprogrammierung, 44-47
15. **QUINART Sylvain 2013** : Validation d'outils adaptés pour l'évaluation de l'endurance cardiorespiratoire chez les adolescents obèse, Université Franche-Comté <NNT : 2013BESA3005>
16. **RATEL Sébastien et MARTIN Vincent 2014** : L'enfant et l'activité physique « de la théorie à la pratique ». Éditions desiris. Paris.
17. **THIEBAULD.M Charles et SPRUMONT Pierre 2005** : « L'enfant et le sport » introduction à un traité de médecine du sport chez l'enfant .De Edition De Boeck Université.
18. **WINTER.R(1976)**:Grundlegendes zur frühen Entwicklung von Koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten sowie ihre Rolle für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, Leipzig. Cité par **JURGENWEINECK** dans optimale training: leistungsphysiologische trainingstheorie unter besonderer spittaverlag GmbH and co. KG, 2004.

