

<https://www.paris-normandie.fr/id386323/article/2023-02-07/les-collegiens-courent-ils-moi...>

Par Paris-Normandie

15 min read

# Les collégiens courent-ils moins vite qu'il y a 30 ans ? Une étude sonne l'alarme

Une étude dirigée par le cardiologue François Carré alarme sur la baisse de capacité physique des collégiens, entraînant une hausse de l'obésité et du diabète. Le médecin plaide pour une activité physique quotidienne des jeunes.



Selon l'étude, la capacité physique des collégiens évaluée par la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) s'est dégradée, les enfants testés courent moins vite, à 10,2 km/h, qu'une population du même âge il y a plus de trente ans - Photo d'illustration Pixabay

PARIS  
NORMANDIE

Publié: 7 Février 2023 à 21h55 Temps de lecture: 3 min

C'est une nouvelle qui enlève un poil de mérite aux médaillés du traditionnel cross du collège : une étude dirigée par le cardiologue François Carré alarme sur la baisse de capacité physique des collégiens, entraînant une hausse de l'obésité et du diabète.

Menée par le collectif « Pour une France en forme », un groupe de médecins et d'experts formé en 2019, cette étude a été conduite auprès de plus de 9.000 collégiennes et collégiens en classe de 6e. Leur capacité physique a été mesurée à travers le test de la navette, une course sur 20 mètres avec une cadence augmentant au fur et à mesure.

## Chute de la VMA

Premier enseignement : la capacité physique des collégiens évaluée par la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) s'est dégradée, les enfants testés courent moins vite, à 10,2 km/h, qu'une population du même âge il y a plus de trente ans.

Autre enseignement, après avoir scindé en deux groupes près de 6 000 élèves, les collégiens ayant bénéficié d'un entraînement spécifique ont amélioré leur performance de 4,6 %, passant de 10,2 km/h à 10,6 km/h. L'autre groupe, qui n'a suivi que les deux heures standard d'EPS par semaine, a lui aussi progressé mais de manière moins nette, passant à 10,4 km/h.

*« Il faut regarder les choses en face, nous sommes face à un tsunami sociétal d'inactivité physique et de sédentarité », a assuré François Carré lors de la remise officielle de cette étude dans une école primaire de Nogent-sur-Marne en présence des ministres de l'Éducation nationale et des Sports, Pap Ndiaye et Amélie Oudéa-Castéra.*

*« Mais cette étude contient un message d'espoir. Il va falloir remplacer du temps assis par du temps qui bouge. Et pour cela il faut que l'école aide, ce qu'elle fait avec les 30 minutes de sport proposées par jour en primaire », a assuré le cardiologue.*

Depuis la rentrée, le dispositif de 30 min de sport par jour dans les écoles primaires, en plus des trois heures de sport hebdomadaires, a été généralisé à l'ensemble du territoire.

Les ministres des Sports et de l'Éducation nationale ont également annoncé le lancement d'un groupe de sportifs de haut niveau, une « équipe de France des trente minutes », qui

va accompagner ce dispositif en se rendant dans les écoles.

**En vidéo : Balades en Normandie. La carte de nos 20 idées de sorties pour (re)découvrir la région à pied ou à vélo**

Lire aussi

**Tracteurs à Paris: ça bouchonne sur les autoroutes de la région parisienne**

**Un parent violent peut-il continuer d'exercer son autorité parentale ? Une proposition de loi en débat**

**Pizzas contaminées Buitoni: la justice va examiner en mai une demande d'indemnisation**

**A lire aussi**



**Des cas de grippe aviaire détectés sur des cadavres de mouettes à la base de loisirs de Brionne**