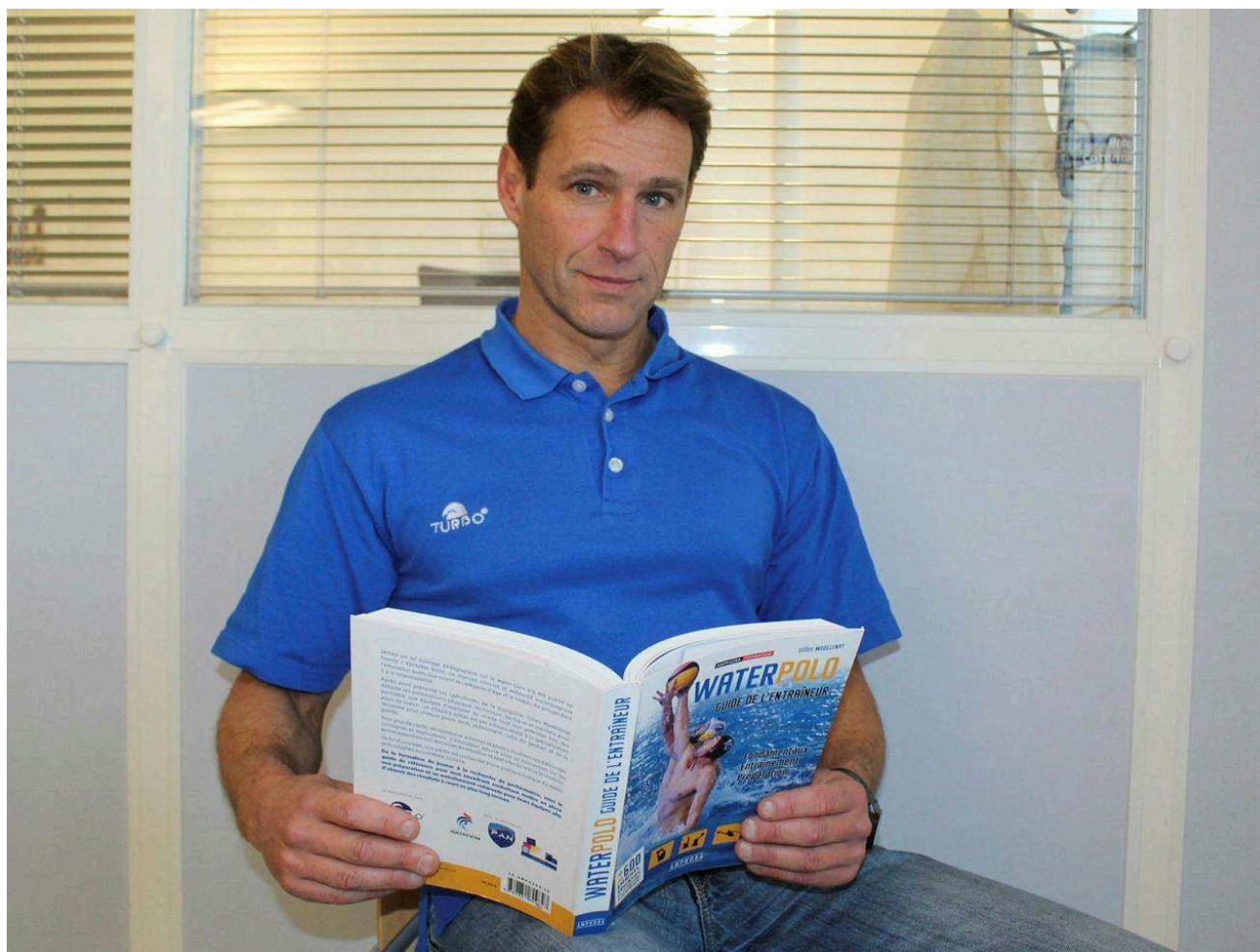


# Ce prof de sports, s'inquiète de la baisse des performances physiques des collégiens de Flamanville



Gilles Madelenat Archives Ouest-France

Depuis 2012, Gilles Madelenat, professeur d'éducation physique et sportive (EPS) au collège Lucien-Goubert de Flamanville (Manche), assiste à une baisse progressive du niveau physique de ses élèves, notamment en endurance. L'enseignant, engagé, n'hésite pas à dresser un constat franc mais éclairé : les élèves d'aujourd'hui semblent avoir plus de mal à se dépasser physiquement qu'il y a une dizaine d'années.

« **Quand je suis arrivé en 2012, j'avais des élèves capables de tenir une bonne VMA (vitesse maximale aérobie). Pour les sixièmes, la moyenne était autour de 12,1 km/h, ce qui était tout à fait honorable pour leur âge** », raconte [Gilles Madelenat](#), professeur d'éducation physique et

sportive (EPS) au collège Lucien-Goubert de Flamanville et ancien champion international de water-polo. Mais aujourd'hui, il observe une baisse inquiétante : « **On est tombé à une moyenne de 11,6 km/h. La différence peut paraître minime, mais sur une classe entière, c'est significatif.** » Les tests de VMA, basés sur le fameux test de Luc Léger, mesurent la capacité des élèves à courir sur de longues distances, avec des paliers d'intensité croissante. Or, ces dernières années, un nombre croissant d'élèves peine à suivre. « **Au bout de deux tours de terrain, certains marchent déjà. On n'avait pas ça avant** », déplore le professeur.



Le manque de motivation, un obstacle de plus en plus grand

Au-delà de la baisse des capacités physiques, c'est surtout le manque d'envie de se dépasser qui inquiète Gilles Madelenat. « **Aujourd'hui, dès que ça commence à être un peu difficile, ils s'arrêtent. J'entends souvent « Monsieur, j'ai mal aux jambes » ou « J'ai mal au cœur ». Certes, il ne s'agit pas de les pousser au-delà de leurs limites, mais on sent que beaucoup ne sont plus habitués à sortir de leur zone de confort.** » Cette tendance ne semble pas étrangère à l'évolution des modes de vie, entre la sédentarité et l'augmentation du temps passé devant les écrans. « **Les ados passent quatre à cinq heures par jour sur leur téléphone, ça laisse peu de temps pour une activité physique** », souligne-t-il, en s'appuyant sur des études récentes.

Un contraste avec les sections sportives

Cependant, tout n'est pas sombre dans le paysage. Gilles Madelenat souligne également la progression spectaculaire de certains élèves, notamment ceux inscrits dans les sections sportives, comme la [section rugby](#). « **Ils sont incroyables. J'ai des élèves avec des VMA au-dessus de**

**15 km/h, voire 16, et même des pointes à 16,5. C'est rare ! Mais ils sont habitués à se donner à fond, à repousser leurs limites. »** Ce contraste montrait-il l'importance de l'engagement personnel et de la pratique régulière du sport en dehors des cours ? **« Les jeunes qui sont membres de clubs ou de sections sportives tirent vraiment les autres vers le haut. L'effort fait partie de leur quotidien. »**

Face à ce constat, la question se pose : comment redonner le goût de l'effort aux élèves ? Pour Gilles Madelenat, il ne s'agit d'un problème physique, mais aussi mental. **« Il faut travailler sur leur capacité à se dépasser, à avoir confiance en eux. Quand un élève se rend compte qu'il peut aller plus loin qu'il ne le pensait, c'est une victoire. Ça renforce non seulement sa condition physique, mais aussi son mental. L'enjeu est de taille car au-delà des performances sportives, c'est toute une génération qui pourrait pâtir de cette baisse de forme. »**

Pourtant, l'enseignant reste optimiste. **« Certains élèves se métamorphosent au fil des années. Ce travail d'inculquer le goût de l'effort, on le fait dès la sixième. Et quand je les retrouve en quatrième, je vois que ça a payé pour beaucoup. »**

En attendant, il poursuit son travail avec passion, espérant que les élèves, même les plus réticents à l'effort, finiront par prendre conscience des bienfaits du dépassement de soi. Car comme il le dit souvent à ses élèves : **« Ce ne sont pas tes jambes qui disent à ta tête d'arrêter, c'est ta tête qui dit à tes jambes de continuer. »**