

EDUCATION. Gilles Madelenat, professeur d'EPS au collège de Flamanville, a analysé les performances de ses élèves depuis 2012

Nos ados courent de moins en moins vite et moins longtemps

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

Une lente dégradation des performances

« 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-t-il. Mais aujourd'hui, il observe une baisse inquiétante : « On est tombé à une moyenne de 11,6 km/h. Cela peut paraître une différence minime, mais sur une classe entière, c'est significatif. »

Chaque année, les élèves se plient aux tests de VMA, basés sur le fameux test de Luc Léger. Ils 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 »



Les élèves d'aujourd'hui manquent de condition physique. La Presse de la Manche

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 Madele-

nat. « Aujourd'hui, dès que ça commence à être un peu difficile, ils s'arrêtent. J'entends souvent des remarques comme « 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, et notamment à

l'augmentation du temps passé devant les écrans au détriment des jeux en extérieur. « Les ados passent aujourd'hui 4 à 5 heures par jour sur leur téléphone. Cela laisse peu de temps pour une activité physique » souligne-t-il en s'appuyant sur des études récentes.

Cependant, tout n'est pas si sombre dans le tableau des performances sportives de nos adolescents. Gilles Madelenat souligne également la progres-

sion spectaculaire de certains élèves, notamment ceux inscrits dans les sections sportives, comme la section rugby.

Un contraste avec les sections sportives

« Ils sont incroyables, j'ai des élèves avec des VMA au-dessus de 15, voire 16 km/h, et même des pointes à 16,5. C'est rare ! Mais ils sont habitués à se donner à fond, à repousser

leurs limites. Ils tirent alors vraiment les autres vers le haut. L'effort fait partie de leur quotidien » continue-t-il d'observer.

Face à ce constat, la question se pose : comment redonner le goût de l'effort aux élèves ? Pour Gilles Madelenat, il ne s'agit pas seulement 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 leur condition physique, mais aussi leur mental ». L'enjeu est donc 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 d'entre eux. »

En attendant, il poursuit son travail avec passion, et ses analyses de performances avec l'espoir que ses élèves, même les plus réticents à l'effort, finiront par prendre conscience des bienfaits du dépassement de soi et de l'effort. Il le prône régulièrement, « ce ne sont pas tes jambes qui disent à ta tête d'arrêter, c'est ta tête qui dit à tes jambes de continuer. »

• Laure GHANNAM

Les jeunes Français en bas de tableau

« FAIRE bouger les ados, ce n'est pas évident. Les encourager, c'est important. » Depuis septembre, une nouvelle campagne publicitaire de Santé Publique France incite les parents à encourager leurs adolescents à bouger au quotidien. En cause, un constat inquiétant : parmi les 6-17 ans, seulement la moitié des garçons et un tiers des filles pratiquent au moins une heure d'activité physique par jour comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Pire, entre 11 et 14 ans, ils ne sont plus qu'un tiers des garçons et à peine 20 % des filles à suivre la consigne de l'OMS.

« Les enfants passent beaucoup moins de temps dehors »

La crise sanitaire a encore aggravé ces chiffres et les écrans n'arrangent rien. 70 % des adolescents passent en revanche au moins trois heures chaque jour à regarder les écrans. Et la France fait partie des mauvais élèves. Notre pays pointe à la 119^e place sur 146 pays étudiés. « Il y a un

vrai changement de génération. Aujourd'hui, les enfants passent beaucoup moins de temps dehors, et bien davantage devant les écrans », analyse Benoit Bisson, médecin du sport à Cherbourg. Si le sport à l'école est « primordial » selon lui, et « permet à des enfants qui n'ont pas forcément les moyens de faire des activités sportives », il ne suffit pas. « Comme les anciennes générations, aller à l'école à vélo ou chercher quotidiennement le pain, par exemple, peut-être une solution pour bouger quotidiennement ». Le manque de temps n'est pas forcément une excuse valable selon lui, d'autant quand on voit le temps passé devant les écrans. « Faire une activité physique modérée ne veut pas dire se tuer à l'effort mais être capable au contraire de tenir la conversation en faisant l'effort », détaille encore le médecin.

Jamais trop tôt pour commencer

Dès trois ans, selon Benoit Bisson, il faut donner l'envie aux enfants de bouger. « Même une inscription dans un club sportif peut être une bonne chose. Cela donne une habitude à l'enfant de



En avril, la MJC de Cherbourg organisait le « Coten'teens Challenge », pour faire bouger les filles et garçons âgés de 10 à 15 ans, issus des structures jeunesse du Cotentin. Jean-Paul BARBIER

bouger, c'est un moment de vie en communauté, avec des règles... Il y a de nombreux bienfaits »

Quant à la motivation des adolescents le médecin en est persuadé, elle se gagne aussi par l'exemplarité des parents. « Quand on pratique tous et régulièrement le sport à la maison, c'est une habitude que l'on

perdra sûrement moins », précise-t-il. Il en va de la santé de nos enfants.

« Un programme sportif adapté, à tout âge, en prévention ou en curatif, diminue le recours aux médicaments. Le sport fait aujourd'hui partie de nombreux traitements », assure le docteur Benoit Bisson. L'OMS confirme les bienfaits du sport pour la

santé des adolescents sont nombreux : pratiquer une activité physique améliore le développement cognitif et permet une meilleure socialisation. L'inactivité, au contraire, est l'un des facteurs qui favorisent l'obésité, les cancers, les maladies cardiovasculaires.

• Solène LAVENU

1,6 million

L'étude de l'OMS se fonde sur les données de 2001 à 2016 provenant de 1,6 million d'élèves âgés de 11 à 17 ans et venant de 146 pays.

Des alertes depuis 2020

Dès 2020, l'Anses alertait du manque d'activité de nos adolescents. Elle publiait alors une évaluation des risques sanitaires associés à la sédentarité et à l'inactivité physique des enfants et adolescents montrant que les deux tiers des 11-17 ans se situaient déjà à un niveau de risque élevé, pouvant se traduire par du surpoids, de l'obésité, des troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée.