

Publié le 02 juillet 2015 à 07h55 | Mis à jour le 02 juillet 2015 à 09h57

Le sport dès la maternelle bénéfique pour les études



La pratique de sport organisé chez les enfants de niveau préscolaire, telle que le hockey, augmente l'autodiscipline, une caractéristique qui inclut la concentration en classe.

PHOTO BERNARD BRAULT, ARCHIVES LA PRESSE



Mathieu Perreault

La Presse

Les enfants qui pratiquent un sport ou une activité motrice structurée comme la danse à la maternelle ont plus de facilité à se concentrer et à être disciplinés quatre ans plus tard, selon une nouvelle étude montréalaise.

« On sait que les expériences préscolaires ont un impact important sur la performance et la concentration en classe », explique l'auteure principale de l'étude publiée dans l'*American Journal of Health Promotion*, Linda Pagani du CHU Sainte-Justine.

« Mes étudiants me parlaient de l'impact positif des sports sur la concentration en classe. Je leur répliquais que c'était peut-

être l'effet inverse : que la concentration en classe facilitait la participation aux sports. Nous avons décidé de tester l'hypothèse. »

Les chercheurs montréalais ont examiné les dossiers médicaux et scolaires de 2700 enfants québécois.

Résultat : ceux qui faisaient des sports parascolaires en maternelle avaient plus d'autodiscipline, une caractéristique qui inclut la concentration en classe, en quatrième année. L'éducation, le tabagisme et les revenus des parents, entre autres facteurs de confusion, étaient pris en compte.

« La quatrième année est une année cruciale pour le décrochage, dit M^{me} Pagani. On est à la préadolescence. Si ça marche bien, il y a moins de risque de décrochage plus tard. Le message à retenir, c'est que lorsqu'on choisit des activités parascolaires pour son enfant à la maternelle, il faut songer à des activités de motricité structurée. Pas à un cours de couture, par exemple. »

Une définition large

La définition de sport parascolaire a été un peu étirée. « On parle non seulement de sports organisés, le hockey, le soccer, les arts martiaux, mais aussi de chorégraphie, de cours de danse, dit la psychologue de Sainte-Justine. Il faut qu'il y ait l'obligation de suivre les instructions et les mouvements d'un entraîneur. Ce n'est pas la même chose qu'amener son enfant jouer au ballon dans un parc. »

« Nous avons aussi étudié la musique, poursuit M^{me} Pagani. Comme le sport met l'accent à la fois sur la motricité fine et globale, ainsi que sur la coordination oeil-mouvement, alors que la musique permet plutôt de travailler la motricité fine, on peut penser que les sports auront un impact plus important, parce qu'ils agissent sur plusieurs sens en même temps. »

Une autre étude, publiée en 2013 par des chercheurs de l'Université d'Amsterdam à partir d'un échantillon d'enfants américains, concluait que le revenu, mais pas le type de famille (minorité ethnique, monoparentalité), influençait aussi l'autodiscipline des enfants.

12 %

En deuxième secondaire, différence de moyenne scolaire entre les élèves qui ont le plus d'autodiscipline et ceux qui en ont le moins

6 %

En deuxième secondaire, différence de moyenne scolaire entre les élèves qui ont le QI le plus haut et ceux qui ont le QI le plus bas

Sources: Psychological Science, Université de Pennsylvanie

© La Presse, ltée. Tous droits réservés.