



LA LETTRE L'hebdomadaire des professionnels de l'éducation DE L'ÉDUCATION.fr

LE POINT AVEC...

Dr Roland Krzentowski : « L'activité physique et sportive des enfants a baissé ces dernières décennies »

Le Dr Roland Krzentowski est médecin du sport, ancien médecin des équipes de France de ski et d'athlétisme.

Vous êtes spécialiste à la fois du sport de haut niveau et de l'activité physique comme outil thérapeutique. Quel regard portez-vous sur les pratiques sportives des jeunes ?

La première observation qui s'impose est malheureusement négative : le niveau de condition physique des enfants a diminué de façon importante ces dernières décennies. C'est le constat dressé par **les études scientifiques** qui ont été menées à ce sujet, notamment sous la direction du Dr Georges Cazorla. **Elles montrent que les enfants en âge aujourd'hui d'aller à l'école primaire sont en moins bonne condition physique générale que leurs aînés des années 1980.** ***Comment est-ce possible alors que la popularité du sport est immense ?***

Le sport a beau être populaire, le constat n'en est pas moins celui d'un mode de vie des enfants de plus en plus sédentaire, en particulier en raison du temps passé devant un écran. Aujourd'hui, un enfant passe en moyenne entre quatre et cinq heures par jour devant un écran. Ce sont autant d'heures de comportement sédentaire, qui n'existaient pas auparavant. **J'ajoute que toute pratique sportive ne se confond pas avec ce que nous appelons une « activité physique santé ».** En fait, on peut être sportif et sédentaire ! On peut jouer cinquante-deux fois par an au tennis, deux heures le dimanche, et se considérer comme sportif. Mais si, ensuite, c'est pour passer la semaine du lit à l'ascenseur, de l'ascenseur à la voiture et de la voiture à l'écran de l'ordinateur, alors cela reste de la sédentarité. **Le même constat vaut pour le sport dans le cadre scolaire. Quelques heures par semaine ne pèsent pas forcément assez lourd par rapport au temps passé devant les écrans.**

Quel argument fort les éducateurs peuvent-ils opposer à l'idée que le sport ne serait pas « important » ?

L'argument clé est que l'activité physique et sportive peut être justement un des éléments de la réussite scolaire ! Au-delà d'un bon équilibre corporel, elle développe la concentration, la vigilance, la mémoire... Elle concourt à optimiser les capacités intellectuelles. Des études ont même montré qu'elle joue un rôle dans ce qu'on appelle la plasticité des neurones. On a longtemps cru que chacun avait un contingent de neurones définitivement figé. Aujourd'hui, on sait que l'activité physique peut contribuer à augmenter ce potentiel et améliorer les connexions entre les neurones. Elle apporte aussi des éléments d'équilibre mental et d'intégration à la vie collective en développant la capacité de travailler en commun. L'activité physique et sportive devrait être située au même niveau d'importance que les matières que l'on dit fondamentales.

Lors d'une conférence à l'université d'automne du Snuipp-FSU, vous avez cité l'inactivité physique comme première cause de mortalité, plus importante aujourd'hui que le tabac. Une exagération ?

Pas du tout. Il est établi que l'inactivité physique favorise le diabète, les maladies cardio-vasculaires, le cancer... Bien sûr, ces maladies sont multifactorielles, mais l'inactivité physique est clairement un des facteurs de leur apparition et de leur développement. Il y a encore dix ans, le tabagisme était au premier rang des causes de mortalité, les études montrent qu'il est aujourd'hui supplanté par l'inactivité physique, qui n'est absolument pas une donnée neutre. La culture médicale est d'ailleurs en pleine mutation à ce sujet. Alors que la maladie était un motif de dispense de sport, l'activité physique est de plus en plus considérée comme faisant partie des traitements.

L'idée reste très ancrée, y compris chez d'anciens sportifs, que l'on ne peut plus faire de sport au-delà d'un certain âge...

C'est une idée totalement fautive. D'ailleurs, lorsqu'on entraîne des populations très âgées, on constate des marges de progression incroyables. En fait, plus on vieillit et plus il est important de faire du sport. Je dirais même que c'est le seul traitement anti-âge connu et prouvé à ce jour. Le fait de se sédentariser à mesure de l'avancée en âge est lié à des raisons purement culturelles qu'il est temps de remettre en cause.