

GRAND TÉMOIN

Pr François Carré



Cardiologue,
co-fondateur de l'ONAPS
(Observatoire national
de l'activité physique et
de la sédentarité) et du
Collectif « Pour une
France en Forme »

LA VOIX DES Parents

Numéro 474
Février 2026

DOSSIER

LEUR REDONNER DU SOUFFLE



ACTU

**Dédoubllement de classes
en éducation prioritaire :
une réussite ?**

L'APPRENTISSAGE PAR L'AVENTURE : VOTRE ENFANT VA ADORER !

**GO
& LIVE**
Group



-10%
de réduction sur
votre séjour* avec
le code partenaire
PEEP

Découvrez nos séjours linguistiques, colonies de vacances
et stages sportifs en France et à l'étranger.

Information et réservation :

nacel.

Nacel

Spécialiste des séjours linguistiques
Séjours encadrés 11-18 ans
et étudiants dès 16 ans
Des formules adaptées à chacun
+ de 20 pays à découvrir

05 65 76 55 25



American Village

Les colos 100% anglais en France
5 formules différentes
De 8 à 17 ans
+ de 30 ans d'expérience

05 65 76 55 25



Sports Elite Jeunes

Colonies et stages sportifs
pour les 7-17ans
+ de 15 sports au choix
4 villages olympiques en France

05 65 76 55 33

*Offre valable sur tous les séjours American Village, Nacel et Sports Elite Jeunes, plafonnée à 200€.
Chèques vacances, Pass Colo et bons CAF acceptés, possibilité de payer en plusieurs fois sans frais.



ÉDITO



Emmanuel Garot
Président
national

Le constat est préoccupant. À la rentrée, les aptitudes physiques des collégiens de 6^e ont été évaluées ; verdict, au test d'endurance, seul 1 élève sur 3 présente une « maîtrise satisfaisante ». Concrètement, 2 élèves sur 3 se révèlent incapables de courir plus de 6 minutes à une vitesse progressive de 8 à 10 km/h environ.

Ces résultats montrent une détérioration de la santé physique de nos jeunes, aux nombreuses conséquences néfastes : « Les effets d'une mauvaise condition physique ne se limitent pas à la seule santé physique, ils influent négativement sur la santé mentale et en particulier les troubles dépressifs », nous alerte

le professeur François Carré, co-fondateur de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (lire son interview dans notre dossier). A contrario, comme nous le rappelle le spécialiste, la pratique journalière d'activité physique (1h/j au moins) améliore les capacités d'apprentissage et de mémorisation.

Sur ces questions, l'école comme les parents ont un rôle déterminant à jouer. L'éducation à la pratique sportive en particulier, et à l'activité physique en général, fait partie intégrante de l'éducation que nous devons apporter à nos enfants. À nous d'être moteurs... et exemplaires ! La Peep, notamment avec son Groupe Santé Prévention, est pleinement engagée dans cette voie pour œuvrer à l'amélioration de la santé de nos enfants, leur (re)donner du souffle, à tous les niveaux et sur tous les terrains.

Emmanuel Garot

SOMMAIRE

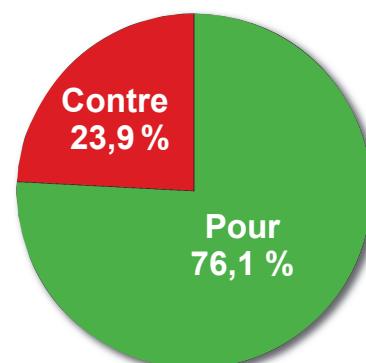
- **Actu – Dédoublage de classes en éducation prioritaire : une réussite ?** p.4
- Nouveautés en voie pro - Violences à l'école** p.5
- **Numérique – Réseaux sociaux, pourquoi les interdire ne suffira pas à soulager les parents ?** p.6
- **Dossier – Leur redonner du souffle** p.7
- **Du côté de la Peep – Grand Prix des Jeunes Lecteurs : fin des inscriptions le 11 mars !** p.12

La voix des parents - 92, avenue d'Ivry, 75013 Paris. Tél : 01 44 15 18 18.
N° 474 - Février 2026. Directeur de la publication : Emmanuel Garot.
Publicité : Erika Audel. Tél : 01 44 15 18 06. Conception et réalisation :
Oligopresse. Commission paritaire : n°0122 G 79300. ISSN 2779-1300

SONDAGE

**Résultat du sondage du numéro 473
(Janvier 2026)**

Pour ou
contre
l'installation
d'équipements
de vidéo-
surveillance
dans les
écoles et les
établissements
scolaires ?



Dédoubllement de classes en éducation prioritaire : une réussite ?

Initié à la rentrée 2017, le dédoublement des classes en éducation prioritaire a produit des effets positifs pour les élèves concernés, mais juste sur le court terme, nous apprend la synthèse qui vient d'être publiée par le ministère.

Retour en arrière, il y a presque 10 ans : en septembre 2017, face au constat alarmant concernant la maîtrise des savoirs fondamentaux, le ministère de l'Éducation nationale, sous l'autorité de Jean-Michel Blanquer, mettait progressivement en place le dédoublement des classes de CP, puis de CE1 et de grande section de maternelle, au sein des écoles classées en REP+ et en REP (Réseaux d'Éducation Prioritaire). Une réforme d'ampleur basée sur le lien généralement établi entre la baisse très significative du nombre d'élèves par classe et l'amélioration des résultats des élèves.

Ce que défend également Nathalie, enseignante en REP à Toulouse : *« Les enfants apprennent mieux et plus vite en travaillant par groupe et ce système favorise la proximité et l'intervention personnalisée de l'enseignant. »*

Des bénéfices qui ne perdurent pas

Mais qu'en est-il réellement sur le niveau scolaire ? Selon la synthèse de la Direction de l'évaluation, de la prospective et de



La réduction des effectifs dans les classes de l'éducation prioritaire apparaît comme une condition favorable, mais insuffisante, d'une amélioration des résultats scolaires des élèves sur le moyen terme.

la performance (DEPP), publiée en février, la mesure a produit des effets positifs significatifs sur les apprentissages en début de scolarité... mais ces bénéfices n'apparaissent plus à l'entrée en 6^e ! L'étude rapporte ainsi que « en comparant les scores des élèves issus des écoles REP+ à ceux des élèves issus des écoles REP qui n'avaient pas connu le dédoublement, aucune différence statistiquement significative ne s'observe à l'entrée en 6^e, en français comme en mathématiques. »

Pas de solution miracle

En conclusion, la taille des classes ne constitue pas, à elle seule, une solution miracle face aux inégalités scolaires – « le contexte propre à l'éducation prioritaire peut freiner la consolidation des effets », soulignent les auteurs de la synthèse, qui interrogent également sur les profils des enseignants prenant en charge les élèves de l'éducation prioritaire, un « levier d'efficacité » qui pourrait s'avérer déterminant.

Question d'effectifs

Le dédoublement des classes de grande section de maternelle, de CP et de CE1 en éducation prioritaire allège considérablement les effectifs de la classe puisque le maximum d'élèves par classe est fixé à 12. Mais, dans les faits, pour des questions de place, il est arrivé que la salle de classe soit partagée en deux, avec deux enseignants chargés chacun d'un groupe de classe.

21 ÉLÈVES PAR CLASSE À LA PROCHAINE RENTRÉE

On le sait, depuis quelques années, la natalité est en berne. Conséquence, comme l'a annoncé le ministère, pour la rentrée 2026, l'ensemble des écoles publiques accueillera près de 150 000 élèves de moins : le nombre moyen d'élèves par classe atteindra ainsi 21 dans les écoles, « son plus bas niveau historique ».

Nouveautés pour la voie pro

Le ministère vient d'annoncer deux mesures d'importance concernant la voie professionnelle : une nouvelle organisation de la terminale pro et la création d'un nouveau diplôme : le Brevet National des Métiers d'Art (BNMA).

RÉORGANISATION DE LA TERMINALE PROFESSIONNELLE

Le feuilleton du fameux parcours en Y en terminale professionnelle n'est pas terminé ! Rappelons qu'en terminale, les élèves doivent faire un choix de parcours différencié (« parcours en Y ») :

- soit un parcours « poursuite d'études », consistant en des cours intensifs pour préparer leur entrée dans le supérieur,
- soit un parcours « insertion », renforçant la place dédiée aux stages professionnels, afin de réussir leur entrée sur le marché du travail.

Une organisation très fortement critiquée, source notamment d'un absentéisme re-

cord en fin d'année scolaire. Finalement, ce parcours en Y, dont la suppression fut envisagée, est maintenu... mais remanié. Ainsi, dès l'an prochain, il sera ramené à 2 semaines – au lieu de 4 actuellement. D'autre part, ce « parcours », qui prendra le nom « d'accompagnement personnalisé », devra se dérouler avant la clôture des vœux Parcoursup en mars. Dernière annonce : les épreuves écrites du bac pro seront repositionnées à la mi-juin, comme dans les voies générale et technologique.

BNMA : BREVET NATIONAL DES MÉTIERS D'ARTS

Le BNMA (Brevet National des Métiers

d'Art) est un nouveau diplôme national de niveau 4 (équivalent au bac) créé officiellement par décret le 13 février 2026. Il sera accessible après la 3^e pour un cycle de 3 ans d'études – comme le bac pro. La mise en œuvre sera progressive ; quatre premières spécialités seront ouvertes à la rentrée 2026 (lire encadré ci-dessus). Le BNMA a vocation à remplacer progressivement l'actuel BMA (Brevet des Métiers d'Art) et le Bac Pro AMA (Artisanat et Métiers d'Art).

Comme le CAP ou le bac pro, le BNMA pourra être suivi soit par la voie scolaire en lycée professionnel, soit par la voie de l'apprentissage dans un CFA, centre de formation d'apprentis.



Avis aux collégiens de 3^e : Ébénisterie, Bijouterie (avec des options en joaillerie, polissage ou sertissage), Maroquinerie de haute facture (options maroquinerie ou malleterie) et Horlogerie sont les quatre premières spécialités du brevet national des métiers d'arts qui seront ouvertes dès septembre 2026.

« Incidents graves » au primaire : 3 fois sur 10, ils sont commis par les familles

Chaque année, la DEPP, statistique publique de l'éducation, publie un état des lieux de la violence à l'école, et, plus précisément, les incidents graves survenus en milieu scolaire : atteintes aux personnes, aux biens ou à la sécurité, « impliquant un élève, un personnel, une famille d'élève ou une personne extérieure à l'établissement ». **Le dernier bilan vient d'être publié** : au cours de l'année scolaire 2024-2025, 14 incidents graves pour 1 000 élèves ont été signalés dans les collèges et lycées et 4 pour 1 000 élèves dans les écoles – des

chiffres en léger recul par rapport à l'année scolaire précédente. Dans le détail, pour le second degré : ce taux s'élève à 16 pour 1 000 élèves dans les collèges, à 6 pour 1 000 élèves dans les lycées d'enseignement général et technologique et à 20 pour 1 000 élèves dans les lycées professionnels.

Autre fait notable : dans le premier degré, parmi les incidents graves signalés, 59 % sont commis par des élèves et 30 % par les familles d'élèves – dans le second degré, ce dernier chiffre tombe à 3 % !

Cette rubrique est
la vôtre !

Une idée ou une
question pour un
prochain thème ? :

lvdp@open-
asso.org !

Réseaux sociaux, pourquoi les interdire ne suffira pas à soulager les parents ?

74 % des parents se déclarent favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans. Un chiffre qui monte à 89 % pour les moins de 13 ans. À première vue, le message semble clair.

Mais notre dernière étude, "[C'est compliqué pour les parents !](#)", réalisée par le Crédat et Toluna Harris Interactive, révèle une réalité bien plus nuancée (et plus humaine).

Car dans le même temps, 85 % de ces mêmes parents estiment qu'un enfant pourra facilement contourner les systèmes de vérification d'âge. Et 72 % jugent qu'il est tout simplement impossible de créer un outil de vérification vraiment inviolable. Les parents soutiennent donc une interdiction tout en étant convaincus qu'elle sera inefficace. Comment expliquer ce paradoxe ?

Un soutien symbolique, pas technique

Ce que notre étude met en lumière, c'est que le soutien à l'interdiction n'est pas tant une réponse à un problème vécu qu'une réponse à une peur. Seuls 3 parents sur 10 ont réellement constaté un impact négatif des écrans sur leur enfant (sur le sommeil, l'humeur ou les relations sociales). Pour-

L'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (www.open-asso.org) est la première association 100 % mobilisée autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité et d'éducation numérique... Pour vous réconcilier avec les écrans !



Selon l'étude Open, les parents soutiennent une interdiction tout en étant convaincus qu'elle sera inefficace...

tant, l'inquiétude, elle, est massive. L'interdiction fonctionne donc davantage comme un signal symbolique que comme une conviction technique.

Mieux encore : lorsqu'on demande aux parents s'ils accepteraient de transmettre la date de naissance de leur enfant pour faire fonctionner concrètement la vérification d'âge, 1 parent sur 2 refuse. La volonté d'interdire s'arrête là où commence l'intimité familiale. Et la méfiance est générale : 70 % ne font pas confiance aux plateformes, 58 % se méfient de l'Union européenne, 55 % des pouvoirs publics français.

Un transfert de charge éducative

Ce que cela révèle, en réalité, c'est un épuisement profond. Les parents voient en cette loi un moyen de se soulager

d'une pression qu'ils jugent impossible à tenir seuls. Si la loi interdit, le parent n'est plus celui qui "prive" : il devient celui qui fait respecter la règle commune. Ce n'est pas une simple demande de protection, c'est un véritable transfert de charge éducative.

C'est précisément pourquoi, pour l'OPEN, légiférer sans garantir l'applicabilité technique est une réponse en trompe-l'œil. Ce que les parents attendent réellement, ce n'est pas une loi de plus, c'est d'être accompagnés. Nous défendons un changement de paradigme autour de trois piliers : la responsabilisation réelle des plateformes, une refonte de l'Éducation aux médias et à l'information, et un soutien concret aux familles dans les moments qui comptent vraiment.

Leur redonner du souffle



Une photographie d'envergure. Jamais en effet les aptitudes physiques des jeunes, en l'occurrence les collégiens de 6^e, n'avaient été évaluées à une si grande échelle. Au programme de cette évaluation nationale, qui s'est déroulée en début d'année scolaire, trois tests permettant d'évaluer leur endurance, leur force musculaire et leur vitesse. Résultat des courses : le bilan est alarmant ! En particulier en endurance, les élèves manquent cruellement de souffle, leur capacité cardio-respiratoire, pour deux élèves sur trois, est ainsi considérée comme insatisfaisante.

Globalement, à la lecture des résultats de ces 3 tests, on note de fortes disparités entre les filles et les garçons, mais également suivant le secteur de scolarisation de l'élève (éducation prioritaire ou non) ainsi que l'indice de position sociale du collège.

Pour notre Grand Témoin, le professeur François Carré, ces résultats ne sont pas surprenants et confirment une tendance qu'il observe depuis longtemps : la détérioration de la condition physique des jeunes. Et de nous alerter : *« Les parents doivent nous croire lorsque nous disons que la bombe sanitaire concernant la santé de nos enfants, dont nous parlons depuis plus de 15 ans, est là. »*

Quelques jours après la rentrée, du 8 septembre au 18 octobre 2025, pas moins de 266 000 élèves de 6^e ont participé à des tests pour évaluer leurs aptitudes physiques (endurance, vitesse et force musculaire). Notons qu'à l'origine, cette évaluation devait se dérouler pour tous les nouveaux collégiens de 6^e, mais, au final, elle s'est faite sur la base du volontariat des professeurs d'EPS... Ainsi, le taux national de participation, pour l'ensemble des élèves, s'est-il élevé à un petit un tiers, 32 % précisément.

Courir 3 minutes ? Impossible pour un élève sur 5

Il n'empêche, cet échantillon permet de dresser un vrai bilan de l'état de la santé physique de la jeunesse – plus précisément des jeunes de 11-12 ans.

Le principal enseignement porte sur leur capacité respiratoire, qui a pu être évaluée grâce au test d'endurance (lire en encadré page 9). Le résultat est alarmant : selon les critères définis par l'Education nationale, la proportion d'élèves qui présentent une maîtrise satisfaisante s'établit à... 34,2 % ! Autres résultats notables : seul 1 élève sur 2 peut courir au moins cinq minutes à une al-

lure modérée (9,5 km/h), et 1 sur 5 (18 % précisément) est dans l'incapacité de courir au moins trois minutes à 8,5 km/h sans s'arrêter – les filles sont 22 % à ne pas y parvenir contre 14 % des garçons.

Nombreuses disparités

Outre par sexe, les résultats rapportés sur les trois tests ont été détaillés suivant plusieurs autres critères : le retard scolaire ou non (les élèves dits « en retard »



INÉGALITÉ FILLES - GARÇONS

Au test d'endurance, les garçons présentent des performances supérieures à celles des filles : ils sont 46,3 % à être en situation de maîtrise satisfaisante contre 21,6 % des filles. Les garçons ont également de meilleures performances que les filles dans les deux autres tests (saut et vitesse).

« Redonner du souffle aux 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école »

La mesure des « 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) » est officiellement généralisée depuis la rentrée scolaire 2022 dans toutes les écoles primaires du pays. Rappelons que cette demi-heure peut prendre différentes formes, adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires, et dans différents lieux tels que la classe, le préau, la cour. Les récréations, qui restent des temps libres pour les élèves, peuvent également être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage.

Problème, cette mesure, qui s'inscrit dans le cadre d'une

politique de promotion de la santé et de la prévention de la sédentarité chez les enfants, est loin d'être pleinement appliquée sur tout le territoire.

En effet, selon un rapport sénatorial de septembre 2024 (intitulé « Redonner du souffle aux 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école »), seules environ 4 écoles sur 10 appliquent effectivement la mesure pour la majorité des élèves ! Parmi les obstacles avancés à la mise en œuvre pleine et effective des 30 minutes d'APQ : un manque d'espaces adaptés et des contraintes logistiques et d'emploi du temps.

Mode d'emploi des 3 tests passés par les élèves

TEST D'ENDURANCE

Egalement appelé test « Luc Léger », le test d'endurance permet d'évaluer la capacité cardio-respiratoire. En pratique, les élèves sont amenés à courir le plus longtemps possible entre deux lignes espacées d'une distance de 20 mètres, en suivant la vitesse imposée, qui augmente chaque minute. Les élèves démarrent à une vitesse de 8 km/h, puis 8,5 km/h (palier 1), puis 9 km/h (palier 2), puis 9,5 km/h (palier 3), et ainsi de suite.

Le niveau des élèves est classé dans trois groupes : « À besoins » (au mieux le palier 1 a été atteint... ou non !), « Fragile » (l'élève a un résultat compris entre le palier 2 et le palier 3) et « Satisfaisant » (l'élève a au moins atteint le palier 4 – ce qui correspond à 6 minutes de course avec une vitesse finale de 10 km/h).

TEST DE VITESSE

Les élèves doivent parcourir le plus rapidement possible la distance de 30 mètres.

Les élèves qui réalisent un temps inférieur à 6,8 secondes sont classés comme « à besoins ». Si le temps final est compris entre 6 secondes et 6,8 secondes, l'élève est situé dans le groupe « fragile ». Pour appartenir au groupe « satisfaisant », l'élève doit courir les 30 mètres en moins de 6 secondes.

sont les élèves entrant en 6^e avec un âge supérieur à l'âge théorique requis pour ce niveau), le secteur de scolarisation (collège situé en éducation prioritaire ou non), et l'indice de position sociale (IPS) du collège. Ce dernier critère permet de rendre compte du niveau social des élèves ; une échelle de 1 à 5 a été mise en place : des collèges les moins favorisés (IPS 1) aux collèges les plus favorisés (IPS 5).

Au test d'endurance, les disparités sur ces 3 critères sont très marquées. Les élèves dits en retard présentent un niveau de maîtrise satisfaisante inférieur aux élèves « À l'heure » (l'écart est de 13,9 points). Autre indicateur, dans le

secteur public hors éducation prioritaire, 33,9 % des élèves présentent une maîtrise satisfaisante, contre 27,0 % en REP (réseau d'éducation prioritaire) et 22,5 % en REP+.

Enfin, on note que le niveau de maîtrise satisfaisante croît avec le profil social de l'établissement. En chiffres, la part d'élèves avec une maîtrise satisfaisante s'établit à 25,3 % pour les élèves issus des établissements les moins favorisés (groupe d'IPS 1) contre 43,4 % pour ceux issus des établissements les plus favorisés (groupe d'IPS 5).

Une force musculaire insuffisante

Au test de force musculaire, les élèves de



Au test de force musculaire, 50 % des garçons sautent 145 cm ou moins tandis que 50 % des filles sautent 132 cm ou moins.

TEST DE SAUT EN LONGUEUR

L'objectif du test est d'évaluer la force explosive des membres inférieurs. L'exercice consiste à sauter le plus loin possible sans élan, à pieds joints. Si le saut est inférieur à 110 cm, l'élève est classé « à besoins », entre 110 cm et 140 cm « fragile », au-delà de 140 cm « satisfaisant ».

6^e parviennent à réaliser un saut moyen sans élan de 138,5 cm. Selon les critères fixés (un saut d'une longueur minimale de 140 cm), moins de la moitié des élèves présentent une « maîtrise satisfaisante » (45,5 %). Les garçons présentent des performances supérieures à celles des filles : ils sont 55,7 % à avoir une maîtrise satisfaisante contre 34,8 % des filles.

Vitesse, juste la moyenne

Un peu plus de la moitié des élèves (54,8 %) présente une maîtrise satisfaisante au test de vitesse ; ils courent 30 mètres en moins de 6 secondes. A l'image des résultats aux tests d'endurance et de force musculaire, les garçons obtiennent

Un Pass Sport remanié

Encourager la pratique sportive en aidant les familles modestes à payer l'inscription des enfants en clubs, tel est l'objectif du Pass Sport, mis en œuvre en 2021.

Si le dispositif a bien été reconduit cette année, il ne concerne plus les enfants éligibles de 6 à 14 ans comme à l'origine, mais il est uniquement ouvert aux jeunes de 14 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS), aux jeunes en situation de handicap jusqu'à 30 ans bénéficiant d'une allocation, ainsi qu'aux étudiants boursiers. A noter néanmoins, son montant a été augmenté de 50 à 70 euros.

de meilleures performances (63,3 % ont une « maîtrise satisfaisante contre 45,9 % des filles).

De grandes tendances

D'une manière générale, comme pour l'endurance, les résultats aux tests de force musculaire et de vitesse montrent des écarts de maîtrise en fonction du retard scolaire, des secteurs de scolarisation et des groupes d'IPS (indice de position sociale).

Pour résumer, les élèves dits « à l'heure » ont de meilleurs résultats globaux que les élèves dits « en retard », les collégiens de l'éducation prioritaire ont de moins bons résultats que les autres, et plus les élèves sont dans des collèges à l'IPS élevé meilleures sont leurs performances aux différents tests d'aptitude physique.

Des corrélations bien établies

L'an passé, une « mini-évaluation » des qualités physiques des élèves de 6^e a eu lieu – seuls 4 100 élèves ont participé. Avec un enseignement notable : « les performances aux tests de qualités phy-



PRÈS D'UNE ADOLESCENTE SUR DEUX ABANDONNE LE SPORT PAR CONTRAINTE SOCIALE

Dévoilée en janvier 2026, une étude menée par la mutuelle MGEN révèle que près d'une adolescente sur deux (45,2 %) abandonne le sport « par contrainte sociale » : méconnaissance du corps féminin, injonctions esthétiques, pression sociale et règne de la compétition au détriment du bien-être sont les principaux freins avancés. 63 % des adolescentes estiment ainsi que les changements physiques liés à la puberté rendent le sport moins agréable et 55 % déclarent que leurs règles constituent un frein à la pratique à cause de la fatigue, des douleurs ou de l'inconfort qu'elles provoquent.

Autres faits marquants : 42 % des adolescentes interrogées déclarent avoir déjà subi des comportements déplacés (moqueries, harcèlement, sexisme), et près d'une sur deux (49 %) se disent mal à l'aise avec certaines tenues sportives imposées, jugées inconfortables ou sexualisées.

Les témoignages recueillis lors de cette étude révèlent une « organisation lourde et peu flexible », avec des entraînements tardifs, « des trajets longs liés à une offre sportive féminine moindre » et des formats rigides fondés sur « la compétition à l'année, qui rendent l'entrée, la reprise ou le début tardif intimidants ».

siques sont corrélées aux résultats des évaluations nationales en français et en mathématiques ». Il apparaît ainsi nettement que les élèves qui obtiennent les meilleurs résultats aux tests physiques sont les élèves avec le meilleur niveau en français et en mathématiques.

Ce lien entre condition physique et performances scolaires est aujourd'hui bien établi. Déjà, en 2021, après la période du covid, une étude de l'Onaps (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité) observait, après le premier confinement, chez des enfants de CE1 une baisse moyenne des capacités physiques de 20 % et des fonctions cognitives de 40 % par rapport à celles rele-

vées avant le confinement. A cette époque, nous avions déjà interrogé le cofondateur de l'Onaps, le professeur François Carré (lire son interview page 11), qui nous déclarait « Il n'y a aucun doute, l'abandon de pratique régulière d'activité physique et/ou sportive retentit rapidement et de manière importante sur les capacités cognitives et physiques de tous les enfants et adolescents. »

5 ans après, son discours d'alerte est plus que jamais d'actualité : « Si tous les parents pensent que leurs enfants sont en bonne santé, nous pouvons leur certifier qu'ils se trompent dans la majorité des cas ». Le message est clair, et notre responsabilité de parents engagée.

Pr François Carré, cardiologue, co-fondateur de l'ONAPS (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité) et du Collectif « Pour une France en Forme »



« Il existe un lien entre le niveau journalier d'activité physique pratiqué et le niveau des résultats scolaires »

L'évaluation des aptitudes physiques des collégiens menée à la rentrée montre notamment que seul 1 élève sur 3 a une maîtrise satisfaisante au test d'endurance (test "Luc Léger"). Des résultats inquiétants qui ne doivent pas vous surprendre ; vous alertez depuis longtemps sur la diminution de la capacité physique des jeunes...

Ces résultats ne nous surprennent pas en effet. En 2022, avec le même test « Léger », nous avons montré sur 9 300 collégiens (Hauts-de-France, Bretagne, Auvergne-Rhône-Alpes) que leur vitesse maximale maintenable 5 minutes était de 9,7 km/h en moyenne contre 11 km/h en 1990 (étude sur 352 collégiens menée par le Pr Cazorla, avec le même test « Léger »). Je suis toujours étonné par les expressions de l'Education nationale : 1 élève sur 3 a une maîtrise satisfaisante... A quoi cela correspond quand on parle d'un élément de la capacité physique, quel chiffre est satisfaisant, moyen ? mauvais ?

Les conséquences d'une mauvaise condition physique se limitent-elles aux seuls effets négatifs sur la santé physique ?

Non, les effets d'une mauvaise condition physique ne se limitent pas à la seule santé physique, ils influent négativement sur la santé mentale et en particulier les troubles dépressifs. Il existe aussi un lien entre le niveau journalier d'activité physique (AP) pratiqué et le niveau des résultats scolaires. Il est de même prouvé que la pratique journalière (1h/j au moins) améliore les capacités d'apprentissage et de mémorisation.

Quelles solutions concrètes préconisez-vous pour inverser la tendance ? Quel rôle pour l'école en la matière – les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes (inégalement appliquées) pour les élèves de primaire sont une avancée...

La solution concrète est simple : se lever plus pour bouger plus. Pas d'autre solution.

Les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes (APQ)

sont une avancée sur le papier, mais, bien qu'elles soient obligatoires, moins de 45 % des écoles les respectent (APQ = AP chaque jour), car beaucoup d'écoles le font 1 ou 2 fois par semaine, et, de plus, il s'avère que dans certaines écoles toutes les classes ne le font pas !

Et que peuvent ou plutôt que doivent faire les parents ?

L'école (que j'attaque souvent) ne peut pas tout, et en tout cas, pas remplacer les parents. Les enfants/adolescents ne sont pas les seuls responsables. Les parents sont les exemples, les bons comme les mauvais, pour leurs enfants. A eux de montrer le bon exemple : de ne plus déposer leurs enfants en voiture devant la porte de l'école lorsque la sonnerie sonne, d'oser monter et descendre les escaliers ; d'arrêter de penser que mar-

cher, faire de l'activité physique, de l'EPS, voire du sport, cela fatigue ; d'arrêter de demander des dispenses pour l'EPS (que le médecin ne devrait pas signer dans plus de 75 % des cas).

Ce qui fatigue le plus c'est de ne rien faire. La preuve ? Le mot le plus employé des adolescents, c'est flemme alors qu'ils passent 74 % de leur temps éveillé assis ou couché. Donc rester assis ou couché ne repose pas !

Si tous les parents pensent que leurs enfants sont en bonne santé, nous pouvons leur certifier qu'ils se trompent dans la majorité des cas (il y a des enfants qui bougent bien, mangent bien, dorment bien heureusement). La pression artérielle (PA) et le taux de sucre dans le sang des collégiens actuels sont plus élevés que ceux relevés il y a 20 ans. La première cause d'arrêt cardiaque avant 30 ans est l'infarctus du myocarde qui, il y a 20 ans, touchait les hommes de 45 ans. Une PA et un taux de sucre élevés à 15 ans favorisent la survenue d'un infarctus à 30 ans. Donc les parents doivent nous croire lorsque nous disons que la bombe sanitaire concernant la santé de nos enfants, dont nous parlons depuis plus de 15 ans, est là. Rien n'est perdu nous en sommes sûrs, mais il faut se lever et bouger maintenant.

Grand Prix des Jeunes Lecteurs : fin des inscriptions le 11 mars !

Depuis 1985, la PEEP encourage le goût de la lecture chez les jeunes avec le Grand Prix des Jeunes Lecteurs (GPJL). Ce concours est ouvert aux élèves du CM1 à la classe de première. On distingue 8 niveaux dans 4 catégories :

Catégorie 1 : Elèves de CM1, CM2 ;

Catégorie 2 : Elèves de 6^e, 5^e ;

Catégorie 3 : Elèves de 4^e, 3^e ;

Catégorie 4 : Elèves de 2nde, 1^{re}.

Pour participer à cette 42^e édition, il faut remplir et renvoyer son bulletin de participation ([bulletin à imprimer](#) ou [bulletin dématérialisé](#)) à son APE au plus tard le **11 mars 2026** ; les jeunes lecteurs peuvent également participer en envoyant une vidéo (format MP4) ou un audio (format MP3), d'une durée maximale de 1.30 minute.

Une sélection départementale, puis régionale, ouverte à toutes les écoles, élira le meilleur lecteur.

Ce jeune lecteur recevra une sélection de livres à lire pour nommer le meilleur auteur jeunesse de l'année.

Toutes les informations sur le GPJL (bulletin de participation, calendrier, règlement...) sont à retrouver [ICI](#) !

Prochainement, le comité de lecture aura finalisé sa sélection des ouvrages « jeunesse » qui seront soumis à l'appréciation du jury national. Cette liste sera publiée dans le prochain numéro de La Voix des Parents.



IDÉES LECTURES : LES LIVRES PLÉBISCITÉS LORS DU DERNIER GRAND PRIX DES JEUNES LECTEURS

*Pour les écoliers
de CM1 et CM2*



« **Les exploits de Connie Mara** »,
de Jean-Philippe
Arrou-Vignod
(Gallimard jeunesse)

*Pour les collégiens
de 6^e et 5^e*



« **L'apprentie cartomancienne** »,
d'Aurélien Croizé
(Gulf stream éditeur)

*Pour les collégiens
de 4^e et 3^e*



« **Népomucène et Eudoxie** », de Lucile
Caron-Boyer
(Editions scrineo)

*Pour les lycéens
de 2nde et 1^{re}*



« **Vers les lueurs** »,
de Juliette Adam
(Editions Flammarion
jeunesse)