

Mon expérience de professeur d'éducation physique m'a amené à une constatation à la fois étonnante et prévisible pourtant si l'on observe la transformation des modes de vie. Elle concerne l'évolution de la condition physique de nos enfants.

Chaque année alors que j'utilisais mes barèmes de l'année scolaire précédente pour effectuer l'évaluation du cycle de course à pied, je me rendais régulièrement compte de l'inadéquation de ceux-ci. En effet, le nombre de notes en dessous de la moyenne m'interpellait, d'autant que celles-ci étaient établies de manière statistique en prenant en compte l'ensemble des résultats obtenus par la population scolaire de mon établissement l'année précédente. Le problème ne pouvait donc se situer à ce niveau, car je prenais bien en compte les caractéristiques des élèves que j'avais à évaluer. Dans un premier temps, ma réaction fut d'associer cela à un événement passager, un mauvais millésime en quelque sorte. Puis, au fil des années, force a été de constater à chaque fois que le phénomène se répétait que ce n'était dû ni au hasard ni à une classe d'âge plus faible que la précédente. L'idée d'analyser cette situation découverte sans vraiment le vouloir m'apparut alors comme un évidence, d'autant qu'après 29 années passées au sein du même établissement scolaire, j'ai à ma disposition un incomparable outil d'observation. Les caractéristiques de la population n'ont pas varié en plus d'un quart de siècle ! Mêmes origines rurales et viticoles, grande stabilité qui nous fait retrouver les enfants de nos élèves générations après générations. On peut donc raisonnablement penser que les phénomènes constatés ont de forte chance de refléter assez bien l'évolution de la condition physique des élèves d'une manière générale depuis ces dernières années.

Quelles étaient ces constatations ?

Une condition physique générale qui se détériore année après année, reflet d'un état de santé et de forme physique qui régresse.

Il y a vingt ans, pour avoir la note maximale (20/20) chez les garçons par exemple, il fallait parcourir 5000m en 20 minutes, soit 15km/h. Même si l'excellence doit rester rare, un certain nombre d'élèves étaient cependant capables de réaliser cette performance. Aujourd'hui en courant à la même allure pendant 8 minutes, c'est à dire 2000m on obtient, 19,5/20, et ceux qui obtiennent cette note aujourd'hui ne sont pas légions ! Cet écart est énorme, j'ai du m'y reprendre à plusieurs reprises dans mes calculs afin d'être bien certain de ne pas m'être trompé.

Il y a donc là indiscutablement une chute de la condition physique des enfants. Ceux-ci étant de moins en moins capable de soutenir un effort d'intensité moyenne (80 à 90% de la VO<sub>2</sub>max environ) pendant un temps donné. D'ailleurs, les tests d'évaluation de cette dernière que nous effectuons systématiquement en début de scolarité, connaissent années après années une chute régulière et inexorable des résultats moyens, reflet incontestable d'un état de forme qui se détériore.

Cette situation, hélas, ne s'applique pas qu'aux activités sollicitant fortement la condition physique. La coordination motrice des enfants est elle aussi en forte baisse. Ceci se remarque à l'évidence dans les sports engageant les habiletés gestuelles où le même constat peut être fait. Lorsqu'il s'agissait auparavant d'enseigner le hand-ball par exemple, on constatait une grande adresse des garçons habitués à la campagne, de part leur mode de vie, à lancer, attraper grâce aux jeux qu'ils pratiquaient spontanément. Seules, les filles devaient faire l'objet d'un travail d'éducation motrice très particulier afin de leur permettre de rattraper ce retard essentiellement dû aux différences d'éducation.

Aujourd'hui, il n'est pas rare de trouver un nombre, qui va sans cesse croissant, de garçons présentant de gros problèmes de coordination et ne sachant plus lancer ou attraper une balle à l'instar des filles il y a quelques années. Le travail d'éducation motrice réservé auparavant à une minorité sédentaire est maintenant une nécessité absolue pour la majorité des élèves d'une classe de sixième. Enfin, ces régressions s'accompagnent également d'effets néfastes sur des qualités comme la souplesse, l'agilité et le tonus de nos chères têtes blondes. Cela se constate particulièrement en gymnastique sportive où il devient rare de voir un enfant réaliser facilement ce qui il y a peu était très ordinaire : monter sur une barre asymétriques, s'y balancer, tourner autour ou encore se balancer bras tendus sur des barres parallèles... Les gestes auparavant acquis naturellement par un enfant qui savait monter aux arbres, s'accrocher aux branches, sauter un ruisseau sont désormais synonymes d'exploits pour les jeunes d'aujourd'hui. Leur manque de tonus musculaire, l'absence de prise de risque et le surpoids sont des handicaps bien trop grands lorsqu'il s'agit d'évoluer dans un espace qui ne s'apparente plus à celui du simple terrien.

Comment expliquer ces transformations qui affectent nos jeunes générations ?

Ces déficits trouvent leurs explications dans l'évolution des modes de vie et des habitudes alimentaires. En effet, la multiplication des jeux électroniques, les heures toujours plus nombreuses passées devant le petit écran ou les ordinateurs ont un effet désastreux sur la condition physique de

nos enfants, même ruraux, qui savent de moins en moins utiliser leur corps. Au lieu, une fois le temps consacré au travail scolaire terminé, de sortir afin de retrouver les copains pour une partie de football sur la place du village, de jouer aux cow-boys et aux indiens ou aux gendarmes et aux voleurs comme le faisaient les générations précédentes, c'est devant l'écran de la télévision, de l'ordinateur ou de la console de jeux qu'ils passent l'essentiel de leurs loisirs. Ces activités étant souvent couplées à un grignotage intempestif. D'ailleurs, il faut voir dans les modifications des comportements en matière de nutrition la seconde raison de ces transformations. Celles ci ont un impact spectaculaire entraînant un surpoids de plus en plus généralisé. Il est fréquent aujourd'hui de constater que les goûters des enfants ont eux aussi connu des évolutions surprenantes. La gourde d'eau ou de sirop a laissé la place à la canette de boisson gazéifiée au cola et à ses 25 sucres. Le bon vieux sandwich n'est plus qu'un vague souvenir. Il est tellement plus commode pour les parents de donner à leurs enfants de quoi s'acheter quelque chose au distributeur ou de glisser dans le cartable un des ces nombreux goûters tout fait (quand ce n'est pas un paquet de gâteau apéritif !) plutôt que de le préparer à l'avance à la maison. Les ravages commis par ces modes d'alimentation dont les vertus diététiques ne leurrent personne malgré les efforts déployés par leurs concepteurs en terme de communication, se constatent au quotidien lorsque l'on est immergé dans le milieu scolaire. Il y a 15 à 20 ans, ce phénomène était encore marginal. 1 ou 2 enfants maximum pour une classe de 25 élèves étaient concernés par ces problèmes de poids. De nos jours pour un même nombre, il touche régulièrement 4 à 5 élèves atteints d'obésité plus ou moins sévère, et près d'un tiers de la population de mon établissement dans son ensemble est affecté d'une surcharge pondérale visible.

Cette dégradation est d'autant plus remarquable et spectaculaire lorsqu'il m'est donné d'observer les enfants des élèves que j'ai pu avoir par le passé. Là, point de justifications génétiques à ces phénomènes ! L'atavisme n'existe pas, lorsque les parents, sportifs émérites et affûtés à l'âge de leur progéniture ne peuvent que constater la condition physique déplorable de leurs bambins et tiennent un discours désespéré alors qu'ils sont tout de même les premiers concernés et responsables de cette régression.

J'ai moi même 3 enfants. Lors d'un samedi vaqué par l'école primaire, j'ai amené mon fils , scolarisé en cm1 à l'époque, moi en classe avec des élèves de sixième âgés de 11ans. C'était en début d'année, un test sur 2000m était prévu ce matin là. Il a réalisé, sans aucun entraînement, le meilleur temps de la classe, reléguant le second à plusieurs longueurs et pourtant celui ci se situe parmi les tous meilleurs de toutes les classes de sixième. Il n'est pas normal qu'un enfant de primaire, même fils de professeur d'EPS soit à ce point au dessus du niveau d'élèves âgés de deux ans de plus que lui. Quels enseignements peux on tirer de ce constat ? Hé bien qu'un enfant nourri sainement (aliments issus en grande partie de l'agriculture biologique ou de notre propre production) et ayant une activité physique régulière sans être forcément intensive (pratique du football en club, vie à la campagne) a une condition physique largement supérieure à l'ensemble d'une tranche d'âge qui lui est supérieure de deux ans. Et à cet âge les différences d'une année à l'autre sont significatives ce qui situe encore mieux l'écart que cela représente. D'ailleurs maintenant, que ce soit chez les garçons ou les filles, un enfant qui a une pratique physique quelle qu'elle soit en dehors de chez lui (club ou association) a un niveau de condition qui se remarque tout de suite.

Lorsque je tombe (de plus en plus rarement) sur un de ces enfants qui réalisent moins de 8' au 2000m, je le conduis directement au club d'athlétisme du coin.

Son père à qui j'en demandais deux fois et demi davantage à l'époque où il était élève avait à peine droit à mes félicitations.

J'étais jeune enseignant, certes. Mais les temps changent non ?

A quand une pratique de la course à pied remboursée par la sécurité sociale ou jugée d'utilité publique ?

Bruno Heubi