



Hockey Le programme de Mathys Mojonner est intense: travail, élites, Bulls et entraînements avec les Dragons. » 16



«Il y a encore du pain sur la planche»

Confédération. L'école de recrues pour sportifs augmente ses effectifs et revoit son programme. Interview de la conseillère fédérale Viola Amherd, cheffe du Département des sports. » 21

SPORT

15
LA LIBERTÉ
MERCREDI 13 NOVEMBRE 2019

Sylvie Gillard, professeure de sport au collège, lance un cri d'alarme. Les jeunes bougent toujours moins «Face à une crise de sédentarité aiguë»

« JEAN AMMANN

Education » Moins vite, moins haut, moins fort, telle est la devise de la jeune génération. En 1971, en France, un collégien courait le 600 m en 3 minutes; en 2013, il lui fallait 4 minutes. Selon une étude de l'Université d'Adélaïde, parue en 2016, les capacités cardiorespiratoires des enfants, sur cette Terre, ont baissé de 15% depuis le milieu des années 1970. Pour d'autres chercheurs, français cette fois, cette capacité aérobie a baissé de 25% sur la même période pour les enfants âgés de 9 à 16 ans. En 2003 déjà, une vaste étude portant sur 25 millions d'enfants âgés de 6 à 19 ans révélait qu'en l'an 2000, les enfants étaient environ 15% moins «fit» que leurs parents. Les dernières nouvelles sont un peu moins sombres: la condition physique des enfants décline toujours, mais à un rythme moindre... Ils sont moins mauvais que prévu.

«Très vite, nous nous trouvons avec trois ou quatre dispenses par classe»

Sylvie Gillard

Une baisse de 15% ou de 25%... Sylvie Gillard (40 ans) n'est pas confrontée chaque jour à des pourcentages, mais à des adolescents: à Bulle, elle enseigne le sport au niveau SII (secondaire II), soit le collège, l'école de culture générale et l'école de commerce. Voici quelque temps, elle a envoyé un courriel à *La Liberté*, qui commençait comme suit: «J'exerce le métier de professeure d'éducation physique au Collège du Sud à Bulle et je me permets de vous contacter pour les raisons suivantes: en tant que prof d'éducation physique et de sport, nous vivons des moments particuliers depuis plusieurs années avec une part de nos élèves atteints de sédentarité aiguë.»

«Comme des mouches»

Elle poursuivait: «Nous devons faire face à des situations jamais vues auparavant, notamment dès que nous abordons les activités d'endurance. Les élèves tombent comme des mouches durant les cours (malaises divers, détresse respiratoire, asthme, etc.), ou alors se font rapidement dispenser par quelques médecins tout complaisants... Il fallait en savoir plus. «Le thème de l'endurance vient assez tôt dans l'année scolaire, raconte Sylvie Gillard. On donne une ou deux leçons et très vite, nous nous trouvons, dans certaines classes, avec trois ou quatre dispenses. Ces élèves réapparaissent à la fin du thème.» Elle donne un exemple: le



Sylvie Gillard pendant un cours d'escalade: «L'éducation physique n'est pas une branche secondaire.» Alain Wicht

duathlon, course, vélo, course. «Au début que j'enseignais, c'était il y a 15 ans, nous organisions un triathlon: 400 m de natation, 15 km de vélo et 3-4 km de course pour les filles. Nous sommes passés au duathlon (notamment pour des questions d'infrastructures): 1 km de course, 4 km de vélo et 1 km de course pour les filles. Et nous avons adapté les barèmes: aujourd'hui, les filles les plus faibles courent le premier kilomètre en 8-9 minutes, elles font les 4 km de vélo en 20 minutes et le dernier kilomètre de course en 10 minutes. Il ne faut

plus parler de course, mais de marche rapide... Le barème des garçons subit lui aussi de grandes adaptations afin que chacun puisse terminer l'épreuve dans des états acceptables.»

Un demi-renversement

Pour la gymnastique, ce n'est pas beaucoup mieux: «Il y a un exercice classique: le renversement. Il s'agit pour l'élève de prendre l'élan sur un trampoline, de poser les mains sur un caisson et de finir debout, sur les pieds, dans le matelas. Depuis quatre ou cinq ans, nous avons dû revoir l'exer-

ce: la sortie ne se fait plus debout, mais couché dans les matelas, pour la majorité des élèves. Quand nous faisons des renversement complet, nous avions droit à des vidéo-gags, tant le mouvement devenait aléatoire», soupire Sylvie Gillard.

Pas tellement d'endurance, pas tellement d'agilité, et pas tellement de coordination, si l'on en croit Sylvie Gillard: «C'est frappant au tennis de table, un élève peut rater trois fois la balle de suite, sans chercher à remédier à son erreur! Certains sont incapables de lire une trajectoire, cela

se vérifie aussi au volleyball, où il y a des déplacements qui sont totalement erronés.»

Dès l'âge de 9 ans

«Les enfants bougent de moins en moins, et, en tant que prof de sport, nous sommes les témoins de ces changements de société: souvenez-vous, quand il y avait une table de ping-pong dans un quartier, elle était toujours prise! Aujourd'hui, on ne voit presque jamais personne. On peut faire le même constat pour les terrains de foot, pour les tours à vélo...» regrette Sylvie Gillard. Au mois de juin, l'Université de Genève a révélé que l'inactivité physique menaçait les préadolescents déjà: «Nos résultats démontrent une forte baisse des motivations positives pour l'activité physique, comme le plaisir ou la santé, sur la période de l'école primaire et ce, dès l'âge de 9 ans. Ce déclin n'avait jamais été constaté si jeune!» commentait Julien Chanal, chercheur à la Section de psychologie de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (FPSE) de l'UNIGE. Résultat de ce désamour: en Suisse, 16% des enfants de 6 à 12 ans sont en surpoids. «Nous nous sommes habitués aux poignées d'amour», confirme Sylvie Gillard.

Comment est-on arrivé à ce degré d'immobilisme dans des sociétés occidentales qui, pourtant, offrent une large palette d'activités sportives? La réponse de Sylvie Gillard: «Je pense qu'il y a d'un côté les exigences scolaires:

beaucoup d'étudiants doivent cravacher pour suivre le rythme, ce qui leur laisse peu de temps pour les loisirs. De l'autre côté, il y a les écrans et les réseaux sociaux qui prennent plusieurs heures par jour. Quand vous êtes sur Instagram, vous n'êtes pas en train de faire du sport.» Selon des chiffres d'Addiction Suisse, qui datent de 2016, les adolescents de ce pays (11-15 ans) «passent 4,4 heures par jour en semaine devant un téléviseur, un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Durant le week-end, la moyenne grimpe à 7,4 heures par jour.» Il y a peu d'espoir que ces chiffres aient baissé en 2019.

«Nous vivons désormais dans une société où tout est fait pour bouger le moins possible. Il en va de la sédentarité comme du réchauffement climatique: il y a une urgence à agir!», martèle Sylvie Gillard. On ne compte plus les études qui prouvent les bienfaits de l'activité physique sur la santé, poursuit l'enseignante, et pourtant, on accepte comme une fatalité que les enfants bougent de moins en moins. Dans ce combat contre la sédentarité, l'éducation physique peut jouer le premier rôle: il faut cesser de parler d'une branche secondaire.» Au comité de l'Association fribourgeoise d'éducation physique et de sport scolaire (AFEPS), Sylvie Gillard est secrétaire et chargée de «la défense de la branche». Les profs de sport se sont trouvés, en la personne de Maître Gillard, une avocate brillante. »

Le déclin de l'espèce humaine

Une génération plus faible que la précédente. Entre 1970 et 2000, la condition physique des enfants n'a fait que décliner dans le monde: moins 15%, selon une immense étude australienne parue en 2013.

L'équipe de Grant Tomkinson, de l'Université de South Australia, s'est plongée dans la littérature pour analyser les capacités cardiorespiratoires de 25 millions d'enfants âgés de 9 à 17 ans, dans 28 pays sur une période qui courait de 1964 à 2010. Les tests variaient de 5 minutes à 15 minutes, la distance allait de 800 mètres à 3,2 km. Les résultats furent les suivants: dans le monde, l'endurance a constamment baissé de 5% par décennie: aux Etats-Unis, ce déclin est même de 6%; les enfants sont aujourd'hui 15% moins performants que leurs parents au même âge; sur une course d'un mile (1600 m), les enfants étaient en 2013 d'une minute et demie plus lents que leurs pairs 30 ans plus tôt. Ces changements sont similaires chez les garçons et les filles.

Pour Grant Tomkinson, ces résultats sont corrélés avec l'épidémie de surpoids: «Cette baisse des performances en course à pied s'explique pour une proportion qui va de 30 à 60% par l'augmentation de la masse grasse.» Le chercheur rappelle que les enfants devraient bouger une heure chaque jour, que ce soit en courant, en nageant ou en pédalant.

En 2016, une étude a révélé qu'à l'âge de 12 ans, les enfants qui avaient la meilleure endurance venaient de Tanzanie, devant ceux d'Islande, d'Estonie, de Norvège et du Japon. En queue de peloton, on trouve les Etats-Unis (47 sur 50), le Mexique fermant le peloton, talonné par le camion-balai. Quand, au «bip-bip bip test», un jeune Tanzanien est capable de courir près de 1400 m, l'Américain s'arrête après 500 m... Quant aux jeunes de Suisse (6-16 ans), ils passent les 90% de leur temps en position assise, couchée, ou ne pratiquent qu'une activité physique de faible intensité (étude SOPHYA, 2016). » JA