

« Cours le matin, sport l'après-midi » est un dispositif expérimental d'aménagement du temps scolaire autour de la pratique sportive.

Les élèves engagés dans cette expérimentation mise en place en 2010 sont surtout des collégiens, inscrits en section sportive, et plutôt des garçons. La nouvelle organisation du temps scolaire satisfait les parents comme les élèves, qui affirment se sentir mieux dans leur corps et ont un sommeil de meilleure qualité ; plus nombreux à ressentir la fatigue pendant la matinée, ils le sont moins à la ressentir dans l'après-midi.

L'expérimentation n'a pas d'effet notable sur la ponctualité, les absences et les sanctions, et n'influe pas sur les capacités déclarées de concentration, d'attention, de mémorisation et d'effort ; en revanche, elle semble développer la sociabilité, le respect des règles et l'autonomie.

Les élèves apprécient de participer aux entraînements, de progresser dans une discipline sportive et se disent satisfaits de l'offre en activités sportives proposée par leur établissement.

Cette première approche de l'expérimentation reste toutefois limitée. Il est nécessaire d'attendre deux ou trois années avant de pouvoir en apprécier pleinement les effets à partir notamment de l'analyse des regards qu'auront pu y porter les professeurs et les chefs d'établissement.

ministère


 éducation
nationale
jeunesse
vie associative


Les effets de l'expérimentation « Cours le matin, sport l'après-midi »

Année scolaire 2010-2011

Tandis qu'était installée, à la rentrée 2010, la conférence nationale sur les rythmes scolaires dont les conclusions ont été rendues dans un rapport d'orientation remis le 4 juillet 2011, le ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative recommandait de développer les expériences d'aménagement du temps scolaire afin de dégager quotidiennement d'importantes plages de pratique sportive (circulaire n° 2010-038 du 16 mars 2010 de préparation de la rentrée). Instaurée à la suite d'un appel d'offre national sur l'aménagement du rythme scolaire autour de la pratique sportive (note de service n° 2010-126 du 18 août 2010, parue au BO n° 31 du 02 septembre 2010), l'expérimentation « Cours le matin, sport l'après-midi » vise principalement à « contribuer, par une pratique régulière, à la réussite des élèves ainsi qu'à l'amélioration de leur bien-être et leur santé » (note de service citée ci-dessus) ; elle a aussi pour objectif de valoriser les compétences des élèves et leurs connaissances dans le domaine des activités physiques. L'apprentissage de l'esprit d'équipe, l'inculcation de certaines valeurs comme le goût de l'effort, le respect de la règle, doivent également permettre de prévenir les violences à l'école.

Dans le cadre de cette expérimentation, 120 collèges et lycées volontaires ont expérimenté, dans une ou plusieurs classes,

une nouvelle organisation du temps scolaire qui privilégie la pratique, l'après-midi, d'activités physiques, mais aussi artistiques et culturelles. Au cours de l'année scolaire 2010-2011, plus de 7 000 élèves ont bénéficié, en moyenne, chaque semaine de 2 h 30 de pratique sportive et de 2 h de pratique culturelle supplémentaires, prises en charge par des intervenants dont plus de la moitié est constituée de personnels de l'éducation nationale, essentiellement des enseignants (source : direction générale de l'enseignement scolaire [DGESCO], enquête de rentrée effectuée auprès des chefs d'établissement), ce qui tend à accréditer la bonne réception du dispositif par les équipes éducatives.

Lancée pour une durée de trois ans, l'expérimentation concerne en 2011-2012 près de 15 000 élèves dans plus de 210 établissements. À la demande de la DGESCO, la direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) a évalué, à la fin de la première année de mise en œuvre, les effets de cette expérimentation sur l'amélioration du bien-être et de la santé des élèves. Cette évaluation s'appuie sur la comparaison des réponses recueillies auprès d'un échantillon d'élèves bénéficiant de l'expérimentation (dit groupe expérimentateur) avec les réponses d'un échantillon d'élèves (dit groupe témoin) de niveau comparable n'en bénéficiant pas. Les parents des élèves du

groupe expérimentateur ont par ailleurs été interrogés à propos des effets de l'expérimentation qu'ils auraient perçus chez leur enfant, ainsi que sur les modalités par lesquelles ils ont été informés de la mise en place de celle-ci. L'enquête, portant sur l'année scolaire 2010-2011, a fait l'objet d'une déclaration à la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) pour la couverture du secret statistique et l'anonymat des réponses (voir l'encadré « Méthodologie » p. 6).

Les élèves bénéficiaires de l'expérimentation

Plus souvent des élèves de collège, inscrits en section sportive, et plutôt des garçons

Trois quarts des élèves du groupe expérimentateur sont scolarisés au collège, et un quart seulement en lycée. Au total, un tiers des élèves sont en classe de cinquième, un quart en classe de sixième, et environ 20 % en classe de seconde, une minorité se retrouvant dans les autres classes, surtout en quatrième et en troisième. Dans les deux groupes d'élèves, expérimentateurs et témoins, les garçons sont légèrement surreprésentés par rapport aux filles : 54 % contre 46 % dans le groupe expérimentateur et 51 % contre 48 % dans le groupe témoin. Les élèves du groupe expérimentateur sont proportionnellement plus nombreux que ceux du groupe témoin à être inscrits en section sportive scolaire, en plus de l'enseignement d'éducation physique et sportive (EPS) obligatoire (36 % contre 26 %). Les garçons du groupe expérimentateur sont plus fréquemment inscrits en section sportive que les filles (42 % contre 28 %) ; cette différence selon le sexe n'existe pas dans le groupe témoin. On observe aussi que les élèves de seconde inscrits en section sportive scolaire sont deux fois plus nombreux parmi les expérimentateurs (44 %) que parmi les témoins (20 %).

En revanche, la participation à une activité culturelle (en dehors des enseignements artistiques et culturels obligatoires) est du même ordre dans le groupe expérimentateur (30 %) et le groupe témoin (27 %).

Cependant, elle est plus importante chez les filles (34 % d'élèves expérimentateurs, 33 % d'élèves témoins) que chez les garçons (27 % d'élèves expérimentateurs, 22 % d'élèves témoins). La sixième et la cinquième sont les classes où la participation à une activité culturelle est la plus fréquente ; elle diminue ensuite en quatrième et en troisième.

Les effets sur l'emploi du temps des élèves

Horaires de vie quotidienne maintenus pour la majorité des familles, sauf l'heure du retour à la maison, plus tardive

L'information préalable des parents d'élèves sur la mise en place de l'expérimentation a eu lieu le plus souvent (65 % des cas) lors d'une ou plusieurs réunions organisées par l'établissement scolaire ; cette information a porté, selon trois quarts des parents interrogés, sur l'aménagement du temps scolaire ainsi que, pour une même proportion de parents, sur les activités sportives proposées. La plupart étaient donc préparés à adapter leurs horaires de vie familiale aux changements de rythme scolaire. Pour une majorité de parents du groupe expérimentateur (de 55 % à 64 %), les horaires quotidiens de leur enfant n'ont pas changé pendant la semaine, sauf en ce qui concerne l'heure du retour à la maison (20 % disent que leur enfant revient plus tôt, 36 % plus tard, 41 % comme avant). Toutefois, une importante minorité de parents (38 %) estime que l'heure du réveil est plus matinale ; de même, 35 % estiment que l'heure du petit déjeuner est plus matinale et 38 % l'heure d'aller en cours.

TABLEAU 1 – Élèves : changements constatés dans l'organisation de leur emploi du temps (en %) France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur				Groupe témoin			
	Plus tôt	Plus tard	Pareil qu'avant	NR	Plus tôt	Plus tard	Pareil qu'avant	NR
L'heure du réveil le matin	45	8	46	1	38	11	50	1
L'heure du petit déjeuner	38	9	50	3	33	9	56	2
L'heure d'aller en cours	39	10	49	2	33	14	52	1
L'heure du déjeuner	25	25	47	3	13	23	62	2
L'heure du retour à la maison	22	42	33	3	19	47	33	1
L'heure du coucher le soir	13	33	52	2	8	46	45	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

L'expérimentation n'influe pas sur les occupations du soir : télévision, Internet et étude

On ne relève pas de différence significative entre les deux groupes, expérimentateur et témoin, pour le choix des occupations du soir en semaine. Pour tous, le fait de regarder la télévision et de surfer sur Internet (70 % à 73 % des réponses « très souvent » et « souvent » additionnées) vient devant les devoirs et les leçons (deux tiers des élèves dans les deux groupes) et l'emporte assez nettement sur les sorties entre ami(e)s (48 %), la lecture, le téléphone et les jeux vidéo (environ 40 % pour chacune de ces trois dernières occupations).

Les changements perçus par les élèves dans les horaires de vie quotidienne concernent l'ensemble de l'emploi du temps...

Sans surprise, on trouve systématiquement davantage d'élèves du groupe expérimentateur que du groupe témoin à déclarer que l'organisation de leur emploi du temps a changé, et que leurs horaires ont été avancés, qu'il s'agisse de l'heure du réveil le matin, de celle du petit déjeuner, de celle d'aller en cours, de celle du déjeuner, du retour à la maison, ou du coucher le soir (tableau 1). Il faut cependant préciser que pour cette question, la variable la plus importante n'est pas celle du groupe d'appartenance mais celle du niveau d'études : les changements que les élèves de sixième sont les plus nombreux à percevoir dans leurs horaires peuvent en partie être imputés au passage de l'enseignement primaire au secondaire.

... mais la nouvelle organisation satisfait les parents comme les élèves

Une majorité de parents estime que *l'adaptation de leur enfant au nouvel emploi du temps* s'est faite dans de bonnes conditions (« très facilement » : 51 %, « facilement » : 38 %), et se félicite de son *assiduité et respect des horaires scolaires* (« très satisfaits » : 50 %, « assez satisfaits » : 40 %). De leur côté, les élèves expérimentateurs sont plus nombreux que les élèves témoins à se déclarer « très satisfaits » de leur emploi du temps (35 % contre 24 %) (tableau 2). Même *le temps de déplacement pour accéder aux installations sportives* n'est pas jugé plus long : comme les élèves témoins, plus d'un tiers disent que « tout est sur place » ; un peu moins d'un élève sur deux juge cette durée *longue* pour « une partie des activités » et seulement un sur six la juge longue pour « l'ensemble des activités ». Les élèves expérimentateurs sont d'ailleurs près des trois quarts (72 %) à ne vouloir *aucun changement* (contre 63 % des élèves témoins ; tableau 3) dans la répartition des heures de cours entre le matin et l'après-midi, alors que 32 % des élèves témoins souhaiteraient *plus d'heures de cours le matin* (contre 19 % d'élèves expérimentateurs), notamment en lycée, dans les classes de seconde.

Les effets sur la santé et le bien-être des élèves

Les élèves se sentent plutôt mieux dans leur corps

Qu'ils soient inscrits ou non en section sportive, les élèves expérimentateurs ont une meilleure perception que les témoins de leur bien-être corporel : 43 % disent se sentir *mieux dans leur corps depuis la rentrée* et 44 % ne pas sentir *de différence*, alors que les élèves du groupe témoin sont plus nombreux à ne pas percevoir *de différence* (52 %) et moins nombreux à se sentir *mieux* (33 %) (tableau 4). De même, davantage de parents affirment que « depuis la rentrée scolaire et par rapport à l'an dernier », la santé de leur enfant est restée *stable* (72 %) ou s'est *améliorée* (20 %). Il faut aussi noter

TABLEAU 2 – Élèves : degré de satisfaction, actuellement, en ce qui concerne : (en %)

	Très satisfait	Assez satisfait	Peu satisfait	Pas du tout satisfait	NR
Groupe expérimentateur					
L'ambiance de votre établissement	33	50	12	4	1
Les cours	19	55	20	5	1
Les activités sportives proposées	48	37	10	3	2
Les activités artistiques ou culturelles proposées	28	39	19	10	4
Votre emploi du temps	35	34	18	12	1
Groupe témoin					
L'ambiance de votre établissement	29	53	14	3	1
Les cours	17	55	21	6	1
Les activités sportives proposées	36	40	17	6	1
Les activités artistiques ou culturelles proposées	21	39	23	14	3
Votre emploi du temps	24	41	22	12	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

TABLEAU 3 – Élèves : souhait d'avoir plus d'heures de cours, l'an prochain : (en %)

France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur	Groupe témoin
Le matin	19	32
L'après-midi	7	4
Vous ne souhaitez pas de changement	72	63
NR	2	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

TABLEAU 4 – Élèves : depuis le début de l'année scolaire et par rapport à l'année dernière, comment vous sentez-vous dans votre corps ? (en %)

France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur	Groupe témoin
Je ne sens pas de différence	44	52
Je me sens mieux	43	33
Je me sens moins bien	11	14
NR	2	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

que *le bien-être et la santé de leur enfant* est un des apports de l'expérimentation qui satisfait neuf parents sur dix (48 % de « très satisfaits » et 42 % de « assez satisfaits »).

Les élèves fréquentent davantage l'infirmerie scolaire, dans le cadre d'un suivi et d'une relation d'aide

La fréquentation de l'infirmerie scolaire fournit une indication plus fine sur les besoins de santé des élèves interrogés. Si, dans leur ensemble, une majorité d'entre eux affirme ne « jamais » ou « rarement » aller à l'infirmerie de leur établissement, 48 % des élèves du groupe expérimentateur ne s'y rendent jamais *pour une visite médicale*, contre 64 % du groupe témoin. Cette différence n'est pas en relation avec la demande de *soin en raison de blessures ou d'accidents sportifs* où l'écart entre les deux groupes n'est pas significatif (52 % d'expérimentateurs et 55 % de témoins n'y vont jamais pour ce motif) ; en revanche, alors que 90 % des élèves du groupe témoin

ne vont jamais à l'infirmerie *pour un test physique spécifique*, ils ne sont que 79 % dans le groupe expérimentateur dans ce cas ; 75 % des élèves expérimentateurs n'y vont jamais *pour un suivi infirmier* contre 83 % dans le groupe témoin ; de même, 79 % n'y vont jamais pour une *demande d'aide, de conseil ou de renseignement*, contre 84 % d'élèves témoins. Il semble donc que l'expérimentation s'accompagne d'un suivi spécifique, organisé par l'infirmerie, d'élèves enclins à y solliciter une relation d'aide (tableau 5).

Les élèves s'hydratent davantage et semblent avoir meilleur appétit

Interrogés sur leurs besoins alimentaires, les élèves des deux groupes ne se distinguent pratiquement pas, étant pratiquement autant, proportionnellement, à déclarer qu'ils ressentent *l'envie de manger en plus grande quantité, manger des choses différentes de leurs habitudes* (environ 41 % en moyenne) ou *grignoter davantage en*

dehors des repas (35 %). Seule l'envie de boire plus d'eau est ressentie par une proportion supérieure d'élèves expérimentateurs (58 % contre 48 % d'élèves du groupe témoin) (tableau 6).

C'est pourtant le besoin de manger en plus grande quantité que les parents des élèves expérimentateurs remarquent en premier (45 %), suivi du besoin de boire plus d'eau (34 %). Le besoin de manger davantage est plus souvent constaté chez les garçons (51 %) que les filles (38 %).

Le sommeil des élèves est de meilleure qualité

Si la majorité des élèves interrogés confirme bien dormir la nuit, on en trouve un peu plus dans la population des élèves expérimentateurs (83 % contre 80 % d'élèves témoins) et ils sont surtout plus nombreux à dire que l'heure du coucher se fait avant 22 h (49 % des élèves expérimentateurs contre 39 % des élèves du groupe témoin) (tableau 7). La majorité des parents d'élèves expérimentateurs s'accordent à dire que leur enfant dort bien la nuit (89 %), se couche avant 22 h (70 %), s'endort facilement le soir (70 %) et se lève facilement le matin (65 %).

Les élèves sont plus nombreux à ressentir la fatigue le matin et moins nombreux à la ressentir dans l'après-midi

Le ressenti de la fatigue diffère au cours de la journée pour les élèves bénéficiant de l'expérimentation, un peu plus enclins à la ressentir le matin (35 % contre 31 % d'élèves témoins) et moins souvent au cours de l'après-midi (10 % contre 16 %) (tableau 8). À la question de savoir quel niveau de fatigue ils ressentent le soir, 41 % d'élèves, tant expérimentateurs que

TABLEAU 8 – Élèves : en général, à quel moment de la journée ressentez-vous le plus de fatigue ? (en %)

France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur	Groupe témoin
Le matin	35	31
En fin de matinée	8	6
En début d'après-midi	8	11
Au cours de l'après-midi	10	16
En fin d'après-midi	29	27
NR	10	9

Source : MENJVA-DEPP

TABLEAU 5 – Élèves : depuis le début de l'année scolaire, combien de fois êtes-vous allé(e) à l'infirmerie de votre établissement : (en %)

France métropolitaine + DOM

	Jamais
Groupe expérimentateur	
Pour une demande d'aide, de conseil ou de renseignement	79
Pour un soin en raison de blessures ou d'accidents sportifs	52
Pour un suivi infirmier	75
Pour un test physique spécifique	79
Pour une visite médicale	48
Groupe témoin	
Pour une demande d'aide, de conseil ou de renseignement	84
Pour un soin en raison de blessures ou d'accidents sportifs	55
Pour un suivi infirmier	83
Pour un test physique spécifique	90
Pour une visite médicale	64

Source : MENJVA-MESR DEPP

TABLEAU 6 – Élèves : depuis le début de l'année, ressentez-vous l'envie de : (en %)

France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur			Groupe témoin		
	Oui	Non	NR	Oui	Non	NR
Boire plus d'eau	58	41	1	48	52	-
Manger en plus grande quantité	42	57	1	40	60	-
Manger plus léger	28	70	2	30	69	1
Manger plus salé	13	86	1	14	85	1
Manger plus sucré	25	74	1	23	76	1
Manger des choses différentes de vos habitudes	41	58	1	40	59	1
Grignoter davantage en dehors des repas	35	64	1	35	64	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

TABLEAU 7 – Élèves : actuellement, diriez-vous de votre sommeil : (en %)

France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur			Groupe témoin		
	Oui	Non	NR	Oui	Non	NR
Je me couche avant 22 h.	49	50	1	39	60	1
Je m'endors facilement le soir	56	43	1	52	47	1
Je dors bien la nuit	83	16	1	80	19	1
Je me lève facilement le matin	40	59	1	38	61	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

témoins, se disent « très » ou « plutôt » fatigués, avec une surreprésentation des filles (46 % de filles contre 37 % de garçons dans le groupe expérimentateur et 64 % de filles contre 53 % de garçons dans le groupe témoin). Les élèves de seconde des deux groupes sont les plus nombreux à se dire fatigués le soir (48 % contre 41 % en moyenne dans le groupe expérimentateur et 58 % contre 41 % en moyenne dans le groupe témoin).

Les élèves sont plus sociables et parlent davantage de leurs activités sportives et scolaires avec leurs parents

La plupart des élèves interrogés (les élèves expérimentateurs davantage que les témoins) déclarent avoir de « très bonnes » relations avec leurs parents (65 % contre 61 %) ainsi qu'avec les animateurs sportifs

(49 % contre 45 %). Les élèves engagés dans l'expérimentation sont aussi plus nombreux à avoir de « très bonnes » relations avec les animateurs artistiques et culturels (32 % au lieu de 27 %). Si les relations avec les enseignants sont « très bonnes » pour une minorité d'élèves, cette minorité est un peu plus étendue chez les élèves expérimentateurs (30 % contre 27 % d'élèves du groupe témoin).

Les parents déclarent que, depuis la rentrée scolaire, leur enfant leur a « très souvent » ou « souvent » parlé de sa vie à l'école : d'abord de ses activités sportives (83 %), scolaires (80 %), de son nouvel emploi du temps (70 %) et enfin de ses activités artistiques et culturelles (55 %) ; à titre de comparaison, 71 % des parents ont entendu « très souvent » ou « souvent » leur enfant évoquer ses amis, et 50 % ses projets d'avenir. Si l'attitude de leur enfant au sein de la famille

fait effectivement partie des motifs de satisfaction de ce que l'expérimentation peu apporter (35 % de parents « très satisfaits », 51 % « assez satisfaits »), on remarque que les parents des filles sont plus nombreux que ceux des garçons à le déclarer.

Les effets sur la scolarité des élèves

Pas d'influence notable sur la ponctualité, les absences et les sanctions

On ne relève pas de différence significative entre les élèves expérimentateurs et les témoins quant à leur capacité à *respecter les horaires des cours* (environ 95 % des élèves disent qu'ils y parviennent « souvent » ou « très souvent »). De surcroît, si 40 % des parents d'élèves expérimentateurs déclarent que leur enfant a *moins manqué l'école* que l'an dernier, ils sont tout de même 47 % à affirmer qu'il a *autant manqué l'école* par rapport à l'an dernier. Il n'est donc pas certain que l'expérimentation ait eu un effet bénéfique sur l'assiduité des élèves. D'ailleurs, pratiquement le même pourcentage de parents affirme que leur enfant a *autant reçu de sanctions* que l'an dernier (40 %).

L'expérimentation n'influe pas sur les capacités déclarées de concentration, d'attention, de mémorisation et d'effort

Il n'y a pas non plus de différence significative entre les élèves expérimentateurs et les témoins quant à leur capacité à parvenir « souvent » ou « très souvent » à *se concentrer pendant les cours* (près de 80 %), à *les retenir et les mémoriser facilement* (70 %) et à *rester attentifs jusqu'à la fin* (près de 60 %). De manière générale, ce sont les élèves les plus jeunes, en classe de sixième, qui déclarent éprouver le plus de facilité dans ces domaines.

Quel que soit leur groupe, près de la moitié des élèves jugent qu'ils fournissent *plus de travail* pour leurs études par rapport à l'année précédente, tandis qu'un peu plus d'un tiers des élèves estiment en fournir *autant*. On ne note pas de différence significative entre les réponses données par les

élèves des deux groupes en termes d'efforts déployés pour le travail scolaire.

La perception des résultats scolaires ne varie pas en fonction de l'expérimentation

La moitié (50 %) des parents des élèves expérimentateurs affirment que les résultats scolaires de leur enfant sont *identiques* à ceux de l'an dernier, tandis qu'un tiers (32 %) pensent qu'ils sont *meilleurs*, et 17 % qu'ils sont *moins bons*. Ils sont 44 % à se dire « assez satisfaits » et 30 % « très satisfaits » des résultats scolaires de leur enfant ; on constate que les résultats des filles sont plus souvent jugés satisfaisants que ceux des garçons. Les élèves expérimentateurs auraient tendance à se montrer plus critiques que leurs parents, étant pratiquement autant à dire qu'ils ont des résultats scolaires *identiques* (35 %) ou *meilleurs* (34 %), et 30 % à les juger *moins bons*. Ces réponses sont du même ordre de grandeur que celles du groupe témoin.

Les effets sur la participation aux activités proposées

Les élèves sont sensibles au fait de progresser dans une discipline sportive

Les élèves du groupe expérimentateur et ceux du groupe témoin ont des réponses similaires sur ce que faire du sport leur permet avant tout : *entretenir leur corps* (70 % d'élèves expérimentateurs, 73 % d'élèves témoins), et *se dépenser physiquement* (49 % et 50 %). Les élèves expérimentateurs sont en revanche plus nombreux (48 % contre 40 %) à estimer que le sport leur permet avant tout de *progresser dans une discipline sportive*.

TABLEAU 9 – Élèves : pratiquer un sport est, pour vous, une occasion : (en %)

France métropolitaine + DOM

	Groupe expérimentateur			Groupe témoin		
	Oui	Non	NR	Oui	Non	NR
D'acquérir le goût de l'effort	66	33	1	63	36	1
D'apprendre à respecter des règles	65	34	1	58	41	1
De développer un esprit d'équipe	84	15	1	82	17	1
De devenir plus autonome	64	35	1	58	41	1
De partager un moment avec vos camarades	86	13	1	87	12	1
De prendre conscience de vos capacités	81	18	1	81	18	1
De vous donner des pistes pour vos études	37	61	2	28	71	1

Source : MENJVA-MESR DEPP

La pratique d'un sport amène les élèves à respecter les règles et à devenir plus autonomes

La pratique d'un sport est avant tout l'occasion pour les élèves de *partager un moment avec leurs camarades* (86 % d'élèves expérimentateurs, 87 % d'élèves témoins), de *développer un esprit d'équipe* (84 % et 82 %) ainsi que de *prendre conscience de leurs capacités* (81 % dans les deux groupes). Les élèves expérimentateurs sont en revanche plus nombreux à évoquer le fait *d'apprendre à respecter les règles* (65 % contre 58 %) et de *devenir plus autonome* (64 % contre 58 %). On observe que l'idée *d'apprendre à respecter les règles* est de moins en moins évoquée entre la sixième (70 % d'élèves expérimentateurs, 64 % d'élèves témoins) et la seconde (57 % et 49 %). Le fait d'être en section sportive tend à accentuer les réponses positives à l'ensemble de ces questions sur la pratique du sport (tableau 9).

Par ailleurs, le ressenti des élèves après la pratique sportive diffère peu selon le groupe d'élèves (expérimentateur ou témoin) ; en revanche, le fait d'être un garçon ainsi que l'appartenance à une section sportive entraînent systématiquement des réponses plus positives aux items proposés : *amélioration du moral, sensation de détente, plus grande motivation à travailler, plus d'énergie*.

Les élèves apprécient de participer aux entraînements sportifs

Participer aux entraînements sportifs est ce qui procure le plus (« beaucoup ») de plaisir au plus grand nombre d'élèves, et cela est particulièrement vrai pour les élèves expérimentateurs (58 % contre 50 % d'élèves du groupe témoin) ainsi que les

élèves scolarisés en classe de sixième, quel que soit leur groupe. Parmi les élèves expérimentateurs qui apprécient de participer à ces entraînements, on retrouve une plus forte proportion d'élèves *inscrits en section sportive* (72 % contre 50 % non inscrits dans le groupe expérimentateur et 67 % contre 43 % non inscrits dans le groupe témoin) et de garçons (68 % contre 46 % de filles dans le groupe expérimentateur et 61 % de garçons contre 38 % de filles dans le groupe témoin).

Près d'un tiers des élèves expérimentateurs disent « beaucoup » apprécier *les activités artistiques et culturelles* (32 % contre 28 % d'élèves témoins). Parmi ces élèves figurent davantage de filles (40 % contre 25 % de garçons dans le groupe expérimentateur et 37 % contre 20 % dans le groupe témoin), ainsi que d'élèves *inscrits en section sportive scolaire* (35 % contre 27 % non inscrits dans le groupe des élèves expérimentateurs).

Les parents des élèves expérimentateurs confirment l'importance que revêt pour leur enfant le fait de pratiquer un sport. En effet, 64 % d'entre eux constatent que depuis la rentrée scolaire et par rapport à l'an dernier, leur enfant semble *d'avantage motivé pour pratiquer une discipline sportive* (64 %), et cela à égalité avec le fait de *bien travailler en classe* (64 %). Ils citent ensuite une plus grande motivation à *aller en cours, participer à la vie familiale* (61 % dans les deux cas) et *participer à la vie de l'école* (60 %).

Offre en activités sportives satisfait le plus grand nombre d'élèves

Tous les élèves ont été interrogés sur le degré de satisfaction qu'ils éprouvent au sujet de plusieurs items : celui qui recueille la faveur du plus grand nombre concerne *les activités sportives proposées* avec une prédominance des élèves expérimentateurs (48 % de « très satisfaits » et 37 % de « assez satisfaits », soit 85 % de satisfaits) sur les élèves témoins (76 % de satisfaits). Au contraire, l'offre en *activités artistiques ou culturelles* est celle qui satisfait la plus faible proportion d'élèves, quel que soit leur groupe, mais là encore, les élèves expérimentateurs sont proportionnellement plus nombreux (67 % contre 58 % d'élèves témoins). Cependant, quel que soit leur groupe, la majorité des élèves se montrent également satisfaits de l'ambiance de leur établissement (83 % d'élèves expérimentateurs et 82 % d'élèves témoins) (voir tableau 2). De manière générale, les garçons sont plus nombreux à se déclarer satisfaits des *activités sportives proposées*, et les filles des *activités artistiques ou culturelles*. Par ailleurs, la satisfaction exprimée dépend largement du niveau de classe : les élèves de sixième et de cinquième se disent plus souvent satisfaits que ceux de quatrième, de troisième et de seconde, sauf pour *l'ambiance de l'établissement*.

Les parents se déclarent satisfaits de ce que l'expérimentation apporte à leur enfant, tant en ce qui concerne *son assiduité et son respect des horaires scolaires* (51 % « très satisfaits », 40 % « assez satisfaits ») que *son bien-être et sa santé* (48 % et 42 %), ainsi que, dans une moindre mesure, *son attitude au sein de la famille* (35 % « très satisfaits », 51 % « assez satisfaits »), *sa capacité à gérer son stress* (30 % et 47 %) et *ses résultats scolaires* (30 % et 44 %). On remarque que les parents des filles sont plus nombreux à être satisfaits que ceux des garçons, s'agissant de l'amélioration de *l'attitude au sein de la famille* et des *résultats scolaires*.

Au total, s'il n'est pas avéré que les modifications introduites par l'expérimentation « Cours le matin, sport l'après-midi » aient une influence directe sur les résultats scolaires des élèves, la convergence d'aspects positifs dans leurs réponses témoigne d'une amélioration de leur bien-être, de leur sociabilité et de leur sentiment d'autonomie.

Chi-Lan Do et
François Alluin, DEPP B4

Pour en savoir plus

www.education.gouv.fr/statistiques
depp.documentation@education.gouv.fr

Méthodologie

L'échantillonnage

120 établissements du second degré volontaires pour expérimenter « Cours le matin, sport l'après-midi » en 2010-2011 ont servi de base d'investigation pour l'enquête menée par la DEPP. Composée de 83 collèges et de 37 lycées publics et privés répartis sur l'ensemble des académies de France et d'outre-mer, cette base totalise 329 classes engagées dans l'expérimentation et recense 7 298 élèves expérimentateurs. La constitution des deux groupes d'élèves, expérimentateur et témoin, s'est faite par tirage aléatoire en tenant compte de différents biais tels que celui de la surreprésentation des classes de sixième, de cinquième et de seconde :

- le groupe expérimentateur (5 039 élèves) est issu des 120 établissements expérimentateurs de la base, dans laquelle ont été tirées au sort deux classes par établissement (ou une dans le cas d'une seule classe expérimentatrice dans l'établissement) ;
- le groupe témoin (2 836 élèves) est composé pour moitié d'élèves scolarisés dans 60 établissements expérimentateurs (dans des classes non concernées par l'expérimentation) et pour moitié d'élèves scolarisés dans 60 établissements non expérimentateurs.

Les modalités d'investigation

Deux séries de questionnaires papier, de type déclaratif, ont été conçus :

- l'un destiné aux élèves : afin de permettre une comparaison des données recueillies, les questionnaires sont de contenu identique pour les deux groupes ; une passation collective d'une durée de 20 à 30 minutes est organisée en présence d'un adulte désigné par le chef d'établissement ; les questionnaires remplis sont mis dans une enveloppe scellée en présence des élèves et envoyés directement à une société de saisie des données ;
- l'autre, destiné aux parents des élèves expérimentateurs, qui les renvoie à la société de saisie en faisant usage d'une enveloppe préaffranchie remise par leur enfant en même temps que le questionnaire.

Les questionnaires ont été envoyés dans les établissements au mois de mai 2011.

Les taux de réponse

- 72 % pour les deux groupes d'élèves, expérimentateur (3 640 répondants sur 5 039 interrogés) et témoin (2 044 répondants sur 2 836) ;
- 44 % pour les parents des élèves expérimentateurs (2 206 répondants sur 5 039) ;
- 105 établissements expérimentateurs ont transmis les questionnaires remplis par leurs élèves (75 collèges, 30 lycées) sur les 120 sollicités, soit un taux de réponse de 87,5 % (90,4 % des collèges et 81,1 % des lycées concernés).