



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG SUISSE  
DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

# L'influence de l'activité physique sur les performances scolaires

Travail de Bachelor

Audrey Schnegg

## Résumé

Ce travail porte sur l'influence de l'activité physique sur les performances scolaires. Plus spécifiquement, l'impact des cours d'éducation physique ainsi que des activités physiques extrascolaires sera investigué. La majorité des études convergent vers une association positive entre les deux, l'activité physique ayant une influence positive sur les performances scolaires, ou du moins ne leur nuit pas. Ce travail apporte aussi des connaissances sur la situation du sport en Suisse et sur les bénéfices de la pratique physique régulière sur la santé en général. Il s'intéresse aussi à l'influence indirecte de l'activité physique sur les performances scolaires, via des facteurs comme l'estime de soi et l'image du corps. En outre, les mécanismes sous-jacents à la relation entre l'activité physique et les performances scolaires sont aussi dégagés. Il s'agit de mécanismes physiologiques et de mécanismes liés au développement/à l'apprentissage.

## Mots-clés

Activité physique, éducation physique, performances scolaires, influences psychosociales