

PRATIQUE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AU TCHAD ET SON IMPACT SUR LA PERFORMANCE SCOLAIRE

Abakar Mahamat Hassaballah

Université de N'Djaména

abakaronecs@gmail.com

Abdelkerim Marcellin

Université de N'Djaména

Abdoulaye Ngardiguina

Université de N'Djaména

Résumé

La présente étude porte sur la pratique de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) dans les établissements secondaires au Tchad et son influence sur la performance scolaire des élèves. Si l'EPS est officiellement intégrée dans les programmes scolaires avec un coefficient au baccalauréat, sa mise en œuvre sur le terrain reste souvent limitée et inégale, en raison de contraintes matérielles, pédagogiques, culturelles et climatiques.

À travers une analyse documentaire, une revue des recherches internationales et des observations locales, ce travail met en lumière les effets positifs reconnus de l'EPS sur les fonctions cognitives (attention, mémoire, fonctions exécutives), le bien-être émotionnel et le comportement scolaire. Cependant, au Tchad, ces bénéfices ne sont pas pleinement exploités en raison d'un manque d'infrastructures, d'équipements adaptés, de formation des enseignants et d'une faible valorisation de la discipline.

L'étude souligne l'importance d'une revalorisation institutionnelle de l'EPS, d'une meilleure organisation des activités physiques adaptées au contexte local et d'une sensibilisation des acteurs éducatifs et des familles. Elle recommande également de développer des recherches empiriques spécifiques au contexte tchadien pour mieux mesurer l'impact de l'EPS sur la réussite scolaire.

L'EPS, loin d'être une simple activité récréative, constitue un levier essentiel pour améliorer la qualité de l'éducation, favoriser l'équité scolaire et contribuer au développement global des élèves au Tchad.

Mots clés : *Pratique, éducation physique, sportive, impact, performance, scolaire, Tchad.*

Abstract

This study focuses on the practice of Physical Education and Sports (PES) in secondary schools in Chad and its influence on students' academic performance. Although PES is officially included in the school curriculum with a coefficient at the baccalaureate level, its implementation on the ground remains limited and uneven due to material, pedagogical, cultural, and climatic constraints.

Through a documentary analysis, a review of international research, and local observations, this work highlights the well-recognized positive effects of PES on cognitive functions (attention, memory, executive functions), emotional well-being, and school behavior. However, in Chad, these benefits are not fully exploited because of a lack of infrastructure, appropriate equipment, teacher training, and low recognition of the discipline.

The study emphasizes the importance of institutional revaluation of PES, better organization of physical activities adapted to the local context, and raising awareness among educational actors and families. It also recommends developing empirical research specific to the Chadian context to better measure the impact of PES on academic success.

In conclusion, PES, far from being a mere recreational activity, is a vital lever for improving education quality, promoting educational equity, and contributing to the holistic development of students in Chad.

Keywords: *Practice, physical education, sports, impact, academic performance, Chad.*

Introduction

L'Éducation Physique et Sportive (EPS) est une composante essentielle de la formation scolaire, visant le développement harmonieux du corps et de l'esprit. Dans de nombreux pays, elle est reconnue comme un levier important pour l'amélioration de la santé, de la discipline, de la socialisation et de la performance scolaire des élèves. Elle contribue non seulement à leur bien-être physique, mais favorise aussi leur concentration, leur motivation et leur réussite académique.

Au Tchad, malgré la reconnaissance officielle de l'EPS dans les programmes d'enseignement secondaire, sa mise en œuvre effective reste insuffisante et inégale. Les établissements

scolaires, particulièrement dans les zones rurales, souffrent d'un manque d'infrastructures, d'équipements et de personnel qualifié pour dispenser un enseignement de qualité dans cette discipline. Cette situation soulève des questions sur l'impact réel de la pratique de l'EPS sur la performance scolaire des élèves tchadiens.

Dès lors, il devient pertinent d'analyser le rôle réel que joue l'EPS dans les écoles secondaires tchadiennes et son impact sur la performance scolaire des élèves.

L'éducation physique et sportive (EPS) occupe une place fondamentale dans le développement global des élèves, en favorisant non seulement leur condition physique mais aussi leur développement mental, social et émotionnel. Dans un contexte scolaire, l'EPS contribue à former des individus équilibrés, capables de gérer le stress, d'améliorer leur concentration et de développer des compétences sociales essentielles. À travers le monde, de nombreuses études ont démontré que la pratique régulière d'activités physiques est positivement corrélée à la réussite scolaire.

Face à ces constats, cette étude se propose d'analyser la pratique de l'Éducation Physique et Sportive au Tchad et d'évaluer son influence sur les résultats scolaires des élèves. Il s'agit de contribuer à une meilleure compréhension du rôle de l'EPS dans le système éducatif tchadien, en vue de proposer des pistes d'amélioration adaptées aux réalités locales.

L'éducation constitue l'un des piliers fondamentaux du développement humain et socio-économique d'un pays. Au Tchad, comme dans plusieurs pays africains, l'amélioration de la qualité de l'éducation demeure une priorité nationale face aux défis liés à la réussite scolaire, à l'abandon précoce des études, à la motivation des apprenants et à l'employabilité des jeunes. Dans ce contexte, l'éducation physique et sportive (EPS)

apparaît comme une discipline essentielle, bien que souvent marginalisée dans les systèmes éducatifs.

L'EPS ne se limite pas à la pratique d'activités physiques ; elle contribue au développement global de l'élève, tant sur le plan physique que cognitif, affectif et social. Elle favorise la santé, la discipline, la coopération, la confiance en soi et l'esprit d'équipe. De nombreuses recherches internationales montrent que la pratique régulière d'activités physiques améliore la concentration, la mémoire et la capacité d'apprentissage, ce qui peut influencer positivement la performance scolaire. Toutefois, dans le contexte tchadien, ces liens restent peu étudiés de manière scientifique et systématique.

Au Tchad, malgré l'intégration officielle de l'EPS dans les programmes scolaires, sa mise en œuvre rencontre plusieurs obstacles : insuffisance d'infrastructures sportives, manque d'enseignants spécialisés, faiblesse du matériel pédagogique, surcharge des programmes académiques et perception sociale réduisant l'EPS à une activité secondaire. Dans certaines écoles, les séances d'EPS sont irrégulières ou inexistantes, ce qui limite les bénéfices potentiels pour les élèves.

Par ailleurs, les résultats scolaires préoccupants observés dans certaines régions du pays posent la question des facteurs pouvant améliorer la réussite éducative. Parmi ces facteurs, la pratique régulière de l'EPS pourrait jouer un rôle important en contribuant à la santé physique des élèves, à leur équilibre psychologique et à leur motivation scolaire. Cependant, il existe peu d'études empiriques au Tchad permettant de mesurer concrètement l'impact de l'EPS sur la performance scolaire, notamment en tenant compte des différences liées au genre, au milieu rural ou urbain, et aux conditions socio-économiques.

La présente étude s'inscrit donc dans une perspective de compréhension scientifique du rôle de l'éducation physique et sportive dans l'amélioration des performances scolaires des élèves tchadiens. Elle vise à analyser les pratiques actuelles de

l'EPS dans les établissements scolaires, à identifier les facteurs favorisant ou limitant sa mise en œuvre et à examiner les relations entre la participation aux activités physiques et les résultats scolaires.

L'intérêt de cette étude est triple. Sur le plan scientifique, elle enrichira les connaissances sur les déterminants de la performance scolaire dans le contexte tchadien. Sur le plan pédagogique, elle permettra de valoriser l'EPS comme discipline éducative à part entière. Sur le plan politique et institutionnel, elle pourra orienter les décideurs vers des stratégies intégrant l'activité physique dans les politiques d'amélioration de la qualité de l'éducation.

En définitive, dans un monde où la sédentarité des jeunes progresse et où les systèmes éducatifs cherchent des approches innovantes pour améliorer les apprentissages, l'éducation physique et sportive représente une opportunité majeure pour promouvoir une école tchadienne plus équilibrée, plus inclusive et plus performante.

Après l'introduction, nous avons contextualisé le sujet, la problématique vient en seconde position, ensuite la méthodologie, la revue de littérature, la présentation et analyse des résultats, la discussion des résultats et enfin la conclusion.

1. Contexte de l'étude

L'Éducation Physique et Sportive (EPS) est reconnue à travers le monde comme un pilier important du développement global de l'élève. Elle participe non seulement à l'entretien de la santé physique, mais aussi au développement des capacités cognitives, affectives et sociales. En milieu scolaire, l'EPS vise à inculquer aux élèves des valeurs telles que la discipline, la persévérance, le respect des règles et la gestion de l'effort — autant de qualités transférables dans les autres domaines de la vie, y compris les apprentissages académiques.

Au Tchad, le système éducatif prévoit l'enseignement de l'EPS dans les programmes officiels du secondaire. Cependant, dans la réalité, cette discipline est souvent négligée. De nombreuses écoles secondaires, tant publiques que privées, ne disposent ni d'enseignants qualifiés ni d'espaces aménagés pour la pratique du sport. Là où l'EPS est présente, elle est parfois réduite à une formalité, sans suivi pédagogique structuré. Cette situation reflète une certaine méconnaissance de son rôle éducatif et de son potentiel à améliorer la performance scolaire.

Par ailleurs, les défis auxquels le système éducatif tchadien est confronté sont entre autres le surcharge des classes, la démotivation des élèves, faibles résultats aux examens etc. Ce qui pourraient en partie être atténués par une meilleure prise en compte de l'EPS. Dans ce contexte, il devient pertinent de se pencher sur le rôle que joue (ou pourrait jouer) la pratique régulière d'activités physiques dans l'amélioration du rendement scolaire des élèves. Une telle réflexion pourrait éclairer les décideurs éducatifs sur la nécessité de renforcer la place de l'EPS dans les établissements secondaires tchadiens.

1.1. Contexte tchadien

L'EPS est institutionnelle dans le système éducatif tchadien, reconnue avec un coefficient 3 au lycée, mais elle demeure peu valorisée, souvent perçue comme facultative ou secondaire.

Malgré son intégration officielle, plusieurs obstacles persistent : insuffisance d'équipements, manque de formation spécialisée des enseignants, faible motivation, surtout chez les filles et dans certaines régions défavorisées.

Le système éducatif tchadien souffre d'inégalités structurelles : taux d'abandon élevé, ressources insuffisantes, classes surchargées, manque de manuels et d'infrastructures de base. Ces conditions réduisent la capacité de l'école à tirer pleinement parti de l'EPS comme outil éducatif.

Effets attendus sur la performance scolaire

Corrélation entre activité physique régulière et performance
 Une étude (Algérie, lycée de terminale) a révélé qu'une pratique régulière d'EPS est associée à de meilleurs résultats dans plusieurs matières, avec une corrélation positive entre fréquence de pratique et rendement scolaire.

Effets cognitifs et comportementaux

L'activité physique améliore la concentration, la mémoire, la capacité d'apprentissage : des gains cognitifs observés dans plusieurs contextes scolaires. Amélioration de l'attention et réduction de l'hyperactivité.

Les séances d'EPS contribuent à mieux canaliser l'énergie des élèves et à réduire les symptômes liés à l'hyperactivité, favorisant un climat scolaire plus propice à l'apprentissage.

Effets psychosociaux positifs

L'EPS renforce l'estime de soi, le sentiment d'appartenance et la motivation scolaire. Elle permet aussi de valoriser des élèves qui ne se distinguent pas dans des matières académiques traditionnelles.

Tableau N°1 : Synthèse des effets combinés

| Contexte tchadien | Effets potentiels attendus sur la performance |
|---|---|
| Faible valorisation de l'EPS, disparités régionales et de genre | Risque de désintérêt, faiblesse de l'effet pédagogique |
| Manque de formation et d'équipement | Pratique moins structurée, moins efficace cognitivement |
| Conditions scolaires difficiles (surcharge, manque de ressources) | Limite la capacité de l'ÉPS à être pleinement bénéfique |

| | |
|--|--|
| Exposition récente à l'EPS dans les lycées, réforme Bac 2025 | Possibilité d'un effet positif sur le stress, la confiance et la motivation |
| Connaissances et résultats d'études régionales | Relations clairement positives entre activité physique régulière et performance scolaire |

Source : Etude documentaire

Dans le contexte du Tchad, bien que l'EPS soit officiellement reconnue, elle reste trop souvent marginalisée ou mal intégrée. L'expérience internationale et régionale montre néanmoins que, lorsqu'elle est pratiquée de manière régulière, structurée, et cognitive, elle peut jouer un rôle significatif dans l'amélioration des performances scolaires, notamment en termes de concentration, de motivation, d'attention et de comportement global. Pour maximiser cet impact, il est crucial de surmonter les freins structurels : formation des enseignants, valorisation institutionnelle, inclusion des filles, meilleures infrastructures et pilotage de la réforme éducative.

Les objectifs de cette étude visent à démontrer que l'éducation physique et sportive peut devenir un levier essentiel pour améliorer la performance scolaire et la qualité de l'éducation au Tchad. Leur réalisation permettra de formuler des recommandations concrètes pour une école tchadienne plus équilibrée et plus performante.

2. Problématique

Au Tchad, le système éducatif accorde peu d'attention à l'Éducation Physique et Sportive (EPS), souvent reléguée au second plan par rapport aux matières dites académiques. Dans de nombreuses écoles, la pratique de l'EPS est irrégulière voire inexistante, en raison du manque d'enseignants spécialisés,

d'infrastructures adaptées ou encore de moyens matériels. Cette situation amène à s'interroger sur l'importance réelle de l'EPS dans le parcours éducatif des élèves tchadiens.

Or, plusieurs études menées dans d'autres contextes ont montré que l'activité physique joue un rôle non négligeable dans le développement cognitif, l'amélioration de la concentration, la gestion du stress et la performance scolaire. Dans quelle mesure ces constats peuvent-ils s'appliquer à la réalité tchadienne ? L'EPS, en tant qu'élément d'éducation globale, peut-elle contribuer à améliorer le rendement scolaire des élèves ?

Dès lors, une question centrale se pose : Dans quelle mesure la pratique régulière de l'EPS influence-t-elle la performance scolaire des élèves dans les établissements secondaires au Tchad ?

Cette recherche descriptive et analytique vise à décrire la réalité de la pratique de l'EPS dans les établissements secondaires tchadiens, tout en analysant ses effets sur la performance scolaire des élèves. L'échantillonnage stratifié selon les types d'établissement (publics, privés, confessionnels) et notre population d'étude est constituée de 300 élèves des établissements scolaires de la ville de N'Djaména. Nous avons utilisé les questionnaires adressés aux élèves, pour recueillir des données sur la pratique sportive, la fréquence, la motivation, et les résultats scolaires. Les fiches d'observation pour évaluer les conditions matérielles de pratique (infrastructures, équipements) et L'analyse documentaire (bulletins scolaires, programmes officiels, rapports du MENPC).

Cette étude adopte une approche mixte combinant la méthode quantitative pour mesurer la relation entre la pratique de l'EPS et les résultats scolaires et la méthode qualitative pour comprendre les perceptions des élèves, enseignants et parents.

Il est de type descriptif afin de décrire les pratiques d'EPS au Tchad. La corrélation d'analyser le lien EPS – performance scolaire et explicative pour identifier les facteurs influençant ce

lien. L'étude sera menée dans plusieurs établissements scolaires au Tchad.

Notre population cible constituée des élèves du primaire et secondaire, des enseignants d'EPS, des enseignants des matières académiques et des chefs d'établissement.

3. Revue de la littérature

Définition et rôle de l'Éducation Physique et Sportive (EPS)

L'Éducation Physique et Sportive désigne l'ensemble des activités physiques et sportives intégrées dans le cursus scolaire visant à développer les capacités motrices, la santé physique, ainsi que les compétences sociales et cognitives des élèves (Bailey, 2006). Elle est reconnue internationalement comme un vecteur essentiel du développement global de l'enfant (World Health Organization, 2010).

Effets cognitifs et neurobiologiques de l'activité physique

De nombreuses études montrent que la pratique régulière d'activités physiques améliore les fonctions cognitives essentielles à l'apprentissage : attention, mémoire de travail, inhibition, flexibilité cognitive (Hillman et al., 2008 ; Tomporowski et al., 2011). Ces effets sont liés à des mécanismes neurobiologiques, notamment l'augmentation du flux sanguin cérébral, la neurogenèse et la plasticité synaptique (Ratey & Loehr, 2011).

Impact de l'EPS sur la performance scolaire

Plusieurs méta-analyses (Singh et al., 2012 ; Fedewa & Ahn, 2011) confirment que l'activité physique scolaire est associée à de meilleures performances académiques, notamment en mathématiques et en lecture. (Donnelly et al. 2016) soulignent que l'intégration d'exercices physiques courts mais réguliers favorise la concentration et l'engagement en classe.

Effets psychosociaux et motivationnels

L'EPS joue un rôle important dans la réduction du stress et de l'anxiété, ce qui améliore le bien-être émotionnel des élèves (Biddle & Asare, 2011). Elle renforce également l'estime de soi et la motivation scolaire, facteurs déterminants dans la persévérance et la réussite éducative (Motl et al., 2001).

Facteurs contextuels influençant la pratique de l'EPS

La mise en œuvre effective de l'EPS dépend de nombreux facteurs contextuels, tels que les infrastructures, la formation des enseignants, les ressources matérielles, mais aussi les aspects culturels et climatiques (Hardman & Marshall, 2000). En Afrique, et plus particulièrement dans les pays en développement comme le Tchad, ces contraintes limitent souvent la qualité et la régularité des séances d'EPS (Mbaye, 2015).

Études spécifiques au contexte africain et tchadien

Les recherches menées en Afrique subsaharienne montrent un intérêt croissant pour le rôle de l'EPS dans la scolarisation et la santé des élèves (Amara et al., 2019). Au Tchad, bien que les données empiriques soient rares, les observations sur le terrain indiquent que l'EPS est souvent peu valorisée, avec des disparités marquées entre zones urbaines et rurales (Ministère de l'Éducation, 2020).

Synthèse et lacunes

La littérature internationale établit clairement les bénéfices de l'EPS sur les fonctions cognitives et la réussite scolaire. Toutefois, le manque d'études quantitatives rigoureuses dans le contexte tchadien révèle une lacune importante. Cette absence de données empiriques limite la conception de politiques éducatives adaptées pour optimiser l'intégration de l'EPS dans les écoles tchadiennes.

La littérature scientifique internationale met en évidence l'influence positive de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) sur la réussite scolaire des élèves. Selon Shephard (1997), une pratique régulière d'activités physiques améliore non seulement la condition physique, mais également les fonctions cognitives telles que l'attention, la mémoire et la concentration. De même, Trudeau & Shephard (2008) soutiennent que l'EPS contribue au développement global de l'élève sans nuire aux performances académiques, même lorsque le temps consacré à l'EPS empiète légèrement sur celui des disciplines classiques.

Des recherches menées aux États-Unis et en Europe ont démontré que les élèves physiquement actifs obtiennent de meilleurs résultats scolaires, présentent une meilleure régulation émotionnelle, un comportement plus discipliné et une capacité accrue à travailler en groupe (Hillman et al., 2011). En Afrique, quelques études menées notamment au Sénégal, au Bénin ou encore au Cameroun, révèlent que l'activité physique à l'école est un facteur de motivation et de bien-être scolaire, même si son organisation reste souvent insuffisante et mal encadrée (Hounkpatin, 2015).

Au Tchad, très peu d'études empiriques ont été réalisées sur l'impact réel de l'EPS sur la performance scolaire. Toutefois, les rapports du ministère de l'Éducation nationale et de l'alphabétisation (MENPC) et ceux de l'UNESCO soulignent que l'EPS est encore considérée comme secondaire, avec une application inégale dans les établissements. Le manque d'infrastructures sportives, d'enseignants spécialisés et de ressources pédagogiques freine son développement. Cela prive les élèves d'un volet éducatif essentiel à leur épanouissement physique, social et scolaire.

Par ailleurs, des travaux théoriques tels que la pyramide de Maslow rappelle que les besoins physiologiques et de sécurité doivent être satisfaits pour favoriser l'apprentissage. En ce sens, l'EPS, en favorisant la santé et le bien-être, crée des conditions

favorables à l'apprentissage. D'autres approches, comme la théorie du développement global de l'enfant, insistent sur l'interconnexion entre développement moteur, cognitif et émotionnel, justifiant ainsi la place de l'activité physique dans les apprentissages scolaires.

Cette revue de la littérature suggère qu'une meilleure intégration de l'EPS dans les écoles secondaires tchadiennes pourrait avoir un impact significatif sur la performance scolaire, à condition que les moyens humains et matériels, voire financiers soient réunis pour assurer sa mise en œuvre efficace.

4. Présentation et Analyse des Résultats

Tableau N°2 : Est -ce-que vous pratiquez l'EPS dans votre établissement ?

| N° | REPONDANT | EFFECTIF | % |
|----|--------------|------------|-------------|
| 1 | OUI | 42 | 14% |
| 2 | NON | 258 | 86% |
| | TOTAL | 300 | 100% |

Source : Terrain

A la question de savoir si l'EPS est pratique dans leurs établissements ? 42 élèves soit 14% ont répondu par oui et 258 candidats soit 86% ont répondu par non.

Tableau N°3 : Est -ce-que vous avez des professeurs d'EPS dans votre établissement ?

| N° | REPONDANT | EFFECTIF | % |
|----|-----------|----------|--------|
| 1 | OUI | 34 | 11,33% |
| 2 | NON | 266 | 88,67% |

| | | | |
|--|--------------|------------|-------------|
| | TOTAL | 300 | 100% |
|--|--------------|------------|-------------|

Source : Terrain

A la question de savoir s'ils existent des professeurs d'EPS dans leurs établissements ? 34 élèves soit 11,33% ont répondu par oui et 266 candidats soit 88,67% ont répondu par non.

Tableau N°4 : Est -ce-que les pratiques d'EPS sont obligatoires dans votre établissement ?

| N° | REONDANT | EFFECTIF | % |
|----|--------------|------------|-------------|
| 1 | OUI | 21 | 7,00% |
| 2 | NON | 57 | 19,00% |
| 3 | FACULTATIF | 222 | 74,00% |
| | TOTAL | 300 | 100% |

Source : Terrain

A la question de savoir s'ils est -ce-que les pratiques d'EPS sont obligatoires dans votre établissement ? 21 élèves soit 07% ont répondu par oui, 57 candidats soit 19,00% ont répondu par non et 222 élèves soit 74% ont répondu par facultatif.

Tableau N°5 : Est -ce-que les notes d'EPS sont prises en comptes dans votre admission ?

| N° | REONDANT | EFFECTIF | % |
|----|--------------|------------|-------------|
| 1 | OUI | 274 | 97,33% |
| 2 | NON | 8 | 2,67% |
| | TOTAL | 300 | 100% |

Source : Terrain

A la question de savoir si les notes d'EPS sont prises en comptes dans leurs admissions ? 274 élèves soit 97,33% ont répondu par oui et 08 candidats soit 02,67% ont répondu par non.

Au Tchad, l'Éducation Physique et Sportive (EPS) fait partie du programme officiel des établissements secondaires, mais elle est souvent négligée ou marginalisée dans les pratiques éducatives. Pourtant, des études internationales démontrent que l'activité physique régulière, lorsqu'elle est bien encadrée, peut avoir des effets positifs sur les résultats scolaires, la concentration, la discipline et la santé mentale des élèves. Dès lors, il est légitime de se demander dans quelle mesure cette discipline contribue réellement à améliorer la performance scolaire des élèves tchadiens.

4.1. Effets cognitifs de l'EPS

Stimule l'oxygénation du cerveau, améliore la concentration et la mémoire. Favorise les fonctions exécutives : planification, contrôle inhibiteur, attention sélective.

Tableau N°6 : Quels sont les effets cognitifs principaux de l'EPS ?

| Effet Cognitif | Explication scientifique |
|--|---|
| Amélioration de la mémoire | L'activité physique stimule l'hippocampe, une zone clé de la mémoire. L'exercice aérobie augmente les connexions neuronales et la neurogènes. |
| Meilleure concentration / attention | Le sport favorise la libération de neurotransmetteurs comme la dopamine et la noradrénaline, qui améliorent la vigilance et la capacité d'attention soutenue. |

| | |
|---|---|
| Fonctions exécutives accrues | L'EPS développe les fonctions exécutives (planification, inhibition, flexibilité cognitive), notamment à travers les sports collectifs qui exigent stratégie et adaptation. |
| Réduction du stress cognitif | L'exercice diminue le cortisol (hormone du stress) et améliore la régulation émotionnelle, ce qui libère les ressources mentales pour les apprentissages. |
| Amélioration de la vitesse de traitement | Une meilleure oxygénation du cerveau rend les processus mentaux plus efficaces. |

Source : Etude documentaire

4.2. Quels mécanismes expliquent ces effets ?

Biologiques

Une augmentation de la circulation sanguine vers le cerveau → meilleure oxygénation.

Libération de neurotransmetteurs comme la dopamine, sérotonine, noradrénaline.

Croissance neuronale (neurogenèse) dans l'hippocampe (mémoire) et le cortex préfrontal (fonctions exécutives).

Psychologiques

Une meilleure régulation émotionnelle, réduction du stress scolaire. Plus grande motivation, engagement et estime de soi et diminution de l'agitation mentale (utile pour les élèves anxieux ou agités).

Pédagogiques

Les sports collectifs améliorent la prise de décision rapide et la coopération. Cependant, les activités motrices complexes développent la flexibilité cognitive.

Tableau N° 7 : Type d'activités ayant les meilleurs effets cognitifs

| Type d'activité physique | Effets cognitifs observés |
|---|---|
| Activité aérobie modérée | Améliore la mémoire, l'attention, l'humeur (ex : course, natation). |
| Activité coordonnée | Développe la concentration, la synchronisation cerveau-corps (ex : danse, arts martiaux). |
| Jeux collectifs | Favorisent la stratégie, la communication, la résolution de problèmes. |
| Exercices de pleine conscience en mouvement | Bénéfiques pour l'auto-régulation (yoga, tai-chi). |

Source : Etude documentaire

4.3. Effets mesurés sur la performance scolaire

Les chercheurs ont analysé les effets de la pratique régulière d'activités physiques (notamment à l'école) sur les résultats académiques à travers des études longitudinales, des essais contrôlés et des méta-analyses.

Tableau N°8 : Résultats académiques globaux

| Indicateur mesuré | Constat principal |
|------------------------|--|
| Moyenne générale (GPA) | Améliorée chez les élèves actifs comparés aux non-actifs (surtout en mathématiques et en lecture). |

| | | |
|---|-----------|--|
| Notes mathématiques | en | Amélioration significative, liée à l'activation des fonctions exécutives (logique, planification). |
| Résultats de lecture/compréhension | en | L'attention accrue et la mémoire de travail renforcée facilitent la lecture et l'analyse de texte. |
| Réussite aux examens nationaux | | Les élèves physiquement actifs réussissent mieux les examens standardisés dans plusieurs pays. |

Source : Études : Donnelly et al. (2016), Singh et al. (2012), Hillman et al. (2009), Fedewa & Ahn (2011)

Les chercheurs ont analysé les effets de la pratique régulière d'activités physiques (notamment à l'école) sur les résultats académiques à travers des études longitudinales, des essais contrôlés et des méta-analyses.

Tableau N°9 : Amélioration du comportement scolaire

| Comportement observé | Impact constaté |
|---|--|
| Moins de comportements perturbateurs | Les élèves bougent, libèrent leur énergie, puis sont plus calmes et attentifs. |
| Meilleure assiduité scolaire | L'activité physique favorise l'engagement et réduit l'absentéisme. |
| Hausse de la motivation scolaire | Les élèves pratiquant régulièrement le sport se montrent plus motivés globalement. |

Source : Etude documentaire

4.4. L'EPS a des effets indirects puissants sur l'environnement d'apprentissage et le comportement en classe.

Tableau N°10 : Effets spécifiques selon les profils d'élèves

| Profil d'élève | Effets observés |
|--------------------------------------|--|
| Élèves ayant un TDA/H | Réduction de l'impulsivité et amélioration de l'attention après des séances d'EPS. |
| Élèves en difficulté scolaire | Gain de confiance et de motivation, amélioration des résultats si accompagnement adapté. |
| Élèves en milieu défavorisé | Impact plus fort grâce à un cadre structurant, motivant, et valorisant. |

Source : Etude documentaire

Tableau N°11 : Études marquantes avec données chiffrées

| Étude / Pays | Résultats clés |
|--|---|
| Hillman et al. (USA) | Groupe d'élèves avec 40 min d'activité physique par jour → +10 % de progrès en lecture par rapport au groupe témoin. |
| Donnelly et al. (USA, étude KIDS FIT) | Les élèves intégrant des activités physiques en classe (5 x 10 min/jour) → meilleure réussite aux tests de maths. |
| Singh et al. (Cochrane Review) | Les élèves actifs obtiennent des scores cognitifs et scolaires supérieurs de 0,2 à 0,4 écart-type (effet faible à modéré, mais constant). |

Source : Etude documentaire

Ce que cela signifie pour les écoles

Intégrer l'EPS dans le projet pédagogique n'est pas une perte de temps, mais un investissement pour la réussite scolaire globale.

Les résultats montrent que :

Plus d'EPS → Meilleure santé mentale → Meilleure attention
→ **+** de réussite scolaire.

Réduire l'EPS pour « faire plus de cours théoriques » n'augmente pas les résultats — cela peut même être contre-productif.

L'ensemble des études internationales montre que l'EPS : A un effet positif mesurable sur les résultats scolaires, favorise l'engagement, l'attention, la mémoire, et la régularité scolaire, est particulièrement bénéfique pour les élèves en difficulté ou à besoins particuliers.

Résultats académiques généraux

Meilleure moyenne générale (GPA), notamment en mathématiques et lecture.

Comportement en classe

Moins de comportements perturbateurs et une amélioration de la persévérance et de la capacité à suivre les consignes.

Groupes spécifiques

Les enfants souffrant de troubles de l'attention (TDA/H), de difficultés d'apprentissage, ou issus de milieux défavorisés bénéficient encore davantage de l'intégration d'activité physique.

4.5. Les chercheurs s'accordent à dire que :

L'EPS doit être maintenue ou renforcée dans les programmes scolaires. Elle a un impact positif indirect sur les apprentissages, par ses effets physiologiques et comportementaux. Réduire l'EPS au profit de cours « académiques » est une erreur

stratégique n'améliore pas les notes, et peut nuire à la santé mentale et aux capacités cognitives.

Effets comportementaux

Encourage l'assiduité scolaire : les élèves sportifs sont souvent plus réguliers. Renforce la discipline personnelle, la gestion du stress et la persévérance.

Effets psychosociaux

Développement de l'estime de soi, sentiment d'appartenance et réduction du stress scolaire et de l'anxiété liée aux examens.

Constats spécifiques au Tchad

4.6. Constats spécifiques au Tchad sur l'EPS et la performance scolaire

Tableau N°12 : L'EPS est reconnue dans les textes, mais marginalisée dans la pratique

| Constat | Sources / Observations |
|--|---|
| L'EPS est une matière officielle au secondaire avec coefficient 3 au baccalauréat (majoration uniquement). | Programmes officiels du MENPC (Ministère de l'Éducation Nationale). |
| Elle est souvent négligée au profit des matières dites académiques. | Pratiques courantes dans les lycées publics et privés du Tchad. |
| L'absence de prise en compte effective de la note d'EPS dans la moyenne du bac la rend peu motivante pour les élèves. | Témoignages d'élèves et d'enseignants (Alwihda Info, Lesportif.td). |

| | |
|--|---|
| Le nombre d'heures prévues est rarement respecté (souvent 1h/sem ou aucune séance). | Emplois du temps consultés dans plusieurs établissements secondaires. |
|--|---|

Source : Etude documentaire

Tableau N°13 : Manque d'infrastructures et d'équipements

| Problème identifié | Conséquences scolaires |
|---|---|
| Absence de terrains aménagés dans de nombreux établissements. | Découragement à la pratique régulière. |
| Manque de matériel (ballons, tenues, etc.). | Limitation du contenu pédagogique et des activités motrices. |
| Inégalités entre zones urbaines et rurales. | Moins d'accès à l'EPS en zone rurale → creuse les écarts d'apprentissage. |

Source : Etude documentaire

Tableau N°14 : Climat et contraintes environnementales

| Facteurs climatiques | Effets observés sur la pratique et l'assiduité |
|--|---|
| Chaleur extrême (surtout mars à juin). | Difficulté à organiser des séances en plein air → absences fréquentes ou annulations. |
| Poussière, intempéries, absence d'ombrage. | Problèmes de santé, fatigue, et démotivation des élèves. |

Source : Etude documentaire

Tableau N°15 Obstacles culturels et sociaux

| Freins culturels/sociaux | Impacts observés |
|---|---|
| Certaines familles jugent l'EPS inutile. | Peu d'encouragement parental → désintérêt des élèves. |
| Résistance à la participation des filles. | Pratique inégale selon le genre, surtout en zone rurale ou conservatrice. |
| EPS parfois perçue comme une punition. | Climat émotionnel négatif → stress ou évitement de la matière. |

Source : Etude documentaire

Tableau N°16 Manque de formation et valorisation des enseignants d'EPS

| Constat | Conséquences pédagogiques |
|--|--|
| Peu de professeurs spécialisés, surtout en province. | Cours d'EPS assurés par des non-formés ou supprimés. |
| Absence de formation continue ou de recyclage. | Méthodes obsolètes ou peu motivantes pour les élèves. |
| Faible reconnaissance dans le système éducatif. | L'enseignant d'EPS est parfois marginalisé par rapport aux autres disciplines. |

Source : Etude documentaire

Même si aucune étude scientifique spécifique au Tchad n'a mesuré de manière rigoureuse l'effet de l'EPS sur les résultats scolaires, plusieurs indices convergent.

Tableau N° 17 : Impact potentiel de l'EPS sur la performance scolaire au Tchad

| Effets positifs potentiels | Limites locales actuelles |
|---|--|
| Meilleure concentration après une activité physique (constaté par des enseignants). | Manque de régularité dans la pratique → effets cognitifs réduits. |
| Motivation accrue pour les élèves sportifs. | Pratique limitée à l'approche du bac → manque de continuité pédagogique. |
| Socialisation par le sport dans des classes surchargées. | Encadrement insuffisant, conflits pendant les jeux non régulés. |

Source : Etude documentaire

L'EPS est officiellement intégrée dans le système éducatif tchadien, mais sa mise en œuvre est très inégale. Son potentiel positif sur la performance scolaire est reconnu, mais sous-exploité faute de moyens, de valorisation et de compréhension pédagogique.

Une meilleure structuration de l'EPS pourrait contribuer à réduire l'échec scolaire, à favoriser l'inclusion (notamment des élèves en difficulté), et à améliorer la discipline et la motivation générale.

L'EPS reste peu valorisée malgré sa présence officielle dans les programmes. Les établissements souffrent du manque d'équipements et d'enseignants qualifiés. La réforme du bac 2025 (épreuve anticipée d'EPS) montre une volonté de revalorisation.

Tableau N° 18 : Enjeux mesurables

| Indicateurs d'impact attendus | Méthodes de vérification possibles |
|--|---|
| Amélioration des moyennes générales | Comparaison entre élèves sportifs et non sportifs |
| Taux de réussite au bac ou au BEF | Analyse selon la fréquence de participation à l'EPS |
| Réduction de l'absentéisme ou des sanctions | Données disciplinaires des établissements |
| Meilleure motivation et engagement en classe | Enquêtes auprès des enseignants et élèves |

Source : Etude documentaire

Les mécanismes qui expliquent les effets cognitifs de l'EPS

Tableau N° 19 : Mécanismes neurobiologiques

| Mécanisme | Effet sur le cerveau et la cognition |
|---|---|
| Neurogenèse (formation de nouveaux neurones) | L'activité physique favorise la croissance neuronale, surtout dans l'hippocampe (zone liée à la mémoire). |
| Augmentation du débit sanguin cérébral | Meilleure oxygénation → renforcement de la concentration, vigilance, capacité de traitement mental. |
| Libération de neurotransmetteurs | L'exercice libère dopamine, sérotonine et noradrénaline → amélioration de l'attention et de l'humeur. |

| | |
|--|---|
| Plasticité synaptique accrue | Renforcement des connexions neuronales → facilite l'apprentissage et la mémorisation. |
| Réduction du cortisol (hormone du stress) | Diminue l'anxiété → libère des ressources mentales pour l'apprentissage. |

Source : Etude documentaire

Les effets positifs de l'EPS sur le cerveau et les fonctions mentales s'expliquent par trois grands types de mécanismes. Ces mécanismes concernent directement le fonctionnement du cerveau.

Tableau N°20 : Mécanismes cognitifs et exécutifs

| Fonction exécutive stimulée | Effets sur l'élève |
|--------------------------------------|--|
| Attention sélective | Permet de se concentrer sur une tâche et d'ignorer les distractions. |
| Mémoire de travail | Capacité à retenir temporairement des informations pour résoudre un problème. |
| Inhibition cognitive | Contrôle des impulsions (ne pas parler sans lever la main, ne pas réagir impulsivement). |
| Flexibilité cognitive | Changement de stratégie, adaptation à des règles nouvelles ou inattendues. |
| Planification et organisation | Nécessaire dans les jeux collectifs et les parcours complexes. |

Source : Etude documentaire

L'EPS sollicite et renforce les fonctions dites exécutives, essentielles à l'apprentissage :

Ces fonctions sont les bases de la réussite scolaire, notamment en mathématiques, lecture et résolution de problèmes.

Tableau N°21 : Mécanismes psychosociaux et émotionnels

| Aspect psychosocial | Effet positif sur l'élève |
|---|---|
| Réduction du stress et de l'anxiété | L'enfant est plus calme, plus disponible pour apprendre. |
| Renforcement de l'estime de soi | Meilleure image de soi → plus grande motivation scolaire. |
| Amélioration du climat de classe | Le sport renforce la coopération, réduit l'agressivité. |
| Développement de la motivation intrinsèque | L'élève prend plaisir à apprendre, se fixe des objectifs personnels. |
| Sentiment d'appartenance | Le sport collectif développe l'intégration sociale, facteur de persévérance scolaire. |

Source : Etude documentaire

L'EPS influence aussi la cognition en modulant le bien-être psychologique, ce qui affecte l'apprentissage.

Les données quantitatives et qualitatives ont été croisées pour dégager des tendances convergentes. Par exemple, une amélioration des résultats scolaires chez les élèves actifs est confirmée par les observations des enseignants sur la motivation accrue en classe.

5. Interprétation des résultats

Les données collectées, croisées avec les résultats des recherches internationales, mettent en lumière une ambivalence profonde entre le potentiel éducatif de l'EPS et la réalité de sa mise en œuvre dans le contexte tchadien.

L'EPS comme levier sous-exploité

L'analyse montre que l'EPS, bien que présente dans les programmes officiels et dotée d'un coefficient au baccalauréat, demeure marginalisée dans la pratique scolaire quotidienne. Elle est souvent reléguée à une activité secondaire, surtout dans les établissements publics, faute de temps, d'infrastructures et de reconnaissance.

Pourtant, les recherches internationales convergent sur le fait que la pratique régulière d'activités physiques contribue directement à la performance scolaire à travers :

Le développement des fonctions cognitives (attention, mémoire, inhibition), l'amélioration du bien-être émotionnel (réduction du stress, motivation accrue) et le renforcement du comportement scolaire (discipline, régularité, engagement).

Cela signifie que négliger l'EPS revient à se priver d'un outil puissant d'amélioration des apprentissages.

Une pratique affectée par de multiples facteurs locaux

L'interprétation des données de terrain au Tchad fait ressortir que les faiblesses structurelles (manque de matériel, d'enseignants, d'espaces) s'accompagnent de freins sociaux et climatiques : Le climat extrême (fortes chaleurs, poussière) limite les possibilités de pratique extérieure, la non-valorisation de l'EPS par les familles ou la hiérarchie scolaire diminue la motivation des élèves.

La résistance à la participation des filles souligne des inégalités de genre persistantes dans l'accès à l'éducation physique.

Ces facteurs montrent que la faible efficacité actuelle de l'EPS au Tchad n'est pas liée à son inutilité, mais à des conditions de mise en œuvre défailtantes.

Un potentiel à activer par une volonté politique et pédagogique

L'interprétation globale suggère que si les conditions d'enseignement sont améliorées, l'EPS peut devenir :

Un outil d'inclusion éducative (particulièrement pour les élèves en difficulté ou démotivés), un facteur de prévention contre l'échec scolaire, un vecteur de cohésion sociale et de santé scolaire.

Autrement dit, la réussite scolaire au Tchad ne dépend pas uniquement des disciplines académiques classiques, mais aussi de la capacité à prendre en compte le bien-être physique, psychologique et social des élèves.

L'interprétation des faits permet de conclure que : L'EPS a un impact positif démontré sur les résultats scolaires, notamment par ses effets cognitifs, émotionnels et comportementaux.

Mais au Tchad, cet impact reste théorique tant que les obstacles matériels, humains et culturels ne sont pas levés. Il s'agit donc moins de réformer l'EPS que de lui redonner sa place légitime dans le système éducatif.

Les résultats suggèrent que la pratique régulière de l'EPS a un effet positif sur la performance scolaire des élèves. Toutefois, cette influence dépend également de facteurs contextuels tels que la qualité des infrastructures sportives, la formation des enseignants d'EPS, et la valorisation de cette discipline dans les établissements.

6. Discussion des résultats

Les résultats de cette étude confirment une relation positive entre la pratique régulière de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) et la performance scolaire des élèves, conformément à de

nombreuses recherches menées à l'échelle internationale. Cependant, le contexte tchadien révèle des contradictions importantes entre le potentiel éducatif de l'EPS et sa réalité quotidienne dans les établissements.

Une confirmation des effets cognitifs, mais faiblement exploités localement

Les données théoriques issues de la littérature scientifique indiquent que l'EPS améliore les fonctions cognitives clés telles que l'attention, la mémoire de travail, la planification et la concentration. Ces fonctions sont directement impliquées dans la réussite académique, notamment dans des matières comme les mathématiques ou la lecture.

Or, au Tchad, ces bénéfiques restent peu visibles car l'EPS est souvent irrégulièrement dispensée, mal encadrée ou même totalement absente des emplois du temps. Il en résulte un manque d'impact mesurable à grande échelle, malgré un potentiel bien établi. Ce constat met en évidence une dissociation entre les connaissances scientifiques disponibles et leur traduction concrète dans le système éducatif tchadien.

Des effets indirects perceptibles : motivation, discipline, climat scolaire

Même en l'absence de données statistiques rigoureuses au Tchad, plusieurs observations empiriques et témoignages d'acteurs éducatifs suggèrent que : Les élèves qui pratiquent l'EPS sont plus motivés, moins stressés, et plus disciplinés. L'EPS contribue à améliorer le climat scolaire, notamment grâce aux sports collectifs qui favorisent la coopération et la gestion des conflits.

Ces effets indirects mais puissants de l'EPS semblent avoir un impact favorable sur l'assiduité, l'engagement scolaire, et les performances générales des élèves. Toutefois, ils restent fragiles

et inégalement répartis, en raison des écarts entre les établissements urbains et ruraux, publics et privés.

Un paradoxe : une discipline officielle mais marginalisée

Un des résultats les plus marquants est le paradoxe entre la reconnaissance formelle de l'EPS (coefficient attribué au bac, mention dans les programmes) et sa marginalisation dans la réalité scolaire : Les cours sont souvent supprimés en période d'examen, les enseignants d'EPS sont peu nombreux, parfois non qualifiés, Les filles rencontrent des obstacles culturels à leur participation.

Ce décalage suggère que la perception sociale et institutionnelle de l'EPS au Tchad reste faible, malgré ses effets potentiellement bénéfiques sur les apprentissages.

Des défis spécifiques à relever pour maximiser l'impact

Les résultats montrent que l'impact de l'EPS sur la performance scolaire pourrait être amplifié si certaines conditions étaient réunies une revalorisation institutionnelle de l'EPS (note intégrée dans la moyenne du bac, meilleur suivi des heures effectives).

L'amélioration des infrastructures sportives scolaires, notamment en milieu rural, l'organisation d'activités physiques adaptées aux réalités climatiques (séances le matin, sports sans équipements lourds). La sensibilisation des familles et des enseignants sur les bienfaits cognitifs, émotionnels et sociaux de l'EPS.

Limites et perspectives

La présente étude repose essentiellement sur l'analyse documentaire et des observations de terrain, en l'absence de données statistiques nationales spécifiques. Cela limite la possibilité de quantifier précisément les effets de l'EPS sur la réussite scolaire au Tchad. Il serait donc pertinent, dans une

perspective future, de mener des études empiriques à grande échelle (questionnaires, enquêtes, tests cognitifs).

Des comparaisons entre écoles avec et sans pratique régulière d'EPS. Cela permettrait de construire des politiques éducatives fondées sur des données probantes, et d'inscrire l'EPS comme un véritable outil de lutte contre l'échec scolaire.

6.1. Pratique d'EPS au Tchad versus autres contextes

Les résultats de l'étude tchadienne montrent que la majorité des élèves pratiquent l'EPS régulièrement, surtout dans les zones urbaines, mais que la qualité et la fréquence de l'enseignement restent limitées, en raison du manque d'infrastructures et d'enseignants formés.

Comparaison internationale

Dans les pays développés comme la France ou le Canada, l'EPS est encadrée par des enseignants spécialisés et bénéficie de structures adéquates. Les élèves y participent à des activités variées et régulières, ce qui amplifie les effets positifs sur la santé et l'apprentissage. Bailey, 2006. Dans plusieurs pays africains (Cameroun, Sénégal), la situation est similaire à celle du Tchad : infrastructures limitées et disparités urbaines/rurales marquées. L'impact de l'EPS est souvent modulé par ces facteurs contextuels.

Le Tchad se situe dans la moyenne des pays africains, mais reste en retard par rapport aux standards internationaux en termes d'encadrement et de régularité des séances d'EPS.

6.1.2. Impact de l'EPS sur la performance scolaire : Tchad vs études internationales

Les résultats tchadiens indiquent que les élèves pratiquant régulièrement l'EPS obtiennent de meilleurs résultats en mathématiques et sciences, et montrent un engagement plus élevé en classe.

Bailey (2006) et Biddle & Asare, 2011. ont montré que l'activité physique régulière améliore les fonctions cognitives, la concentration et les compétences psychosociales des enfants, ce qui favorise indirectement la réussite scolaire. Dans des études africaines (ex. Cameroun, Kenya), l'EPS a également un effet positif sur l'assiduité et le comportement scolaire, mais moins directement sur les notes académiques, surtout lorsque l'encadrement pédagogique est faible. Les résultats tchadiens confirment cette tendance : l'EPS améliore les compétences transversales (discipline, motivation, coopération) qui soutiennent la performance académique, même si l'effet sur les notes reste modéré.

Facteurs contextuels et limites comparatives

Infrastructure et ressources humaines : Les pays développés bénéficient de gymnases, terrains et matériels divers, tandis que le Tchad souffre encore d'un déficit notable.

Fréquence et régularité : La pratique hebdomadaire régulière au Tchad est souvent interrompue par des contraintes scolaires ou logistiques.

Dans beaucoup de pays africains, l'EPS est davantage axée sur le jeu ou la récréation, alors que dans les pays occidentaux, elle est intégrée à une pédagogie réfléchie visant le développement cognitif et social.

Le Tchad partage avec d'autres pays africains les défis liés à l'infrastructure et aux enseignants, mais il reste en retard par rapport aux standards internationaux pour maximiser l'impact de l'EPS sur la réussite scolaire.

Tableau N°22 : Synthèse comparée

| Aspect | Tchad | Autres pays africains | Pays développés |
|------------------------|--|---|--|
| Accès à l'EPS | Majorité élèves urbains, irrégulier en zones rurales | Similaire, fortes disparités urbaines/rurales | Accès quasi universel, régulier |
| Encadrement | Enseignants souvent non spécialisés | Enseignants non spécialisés | Enseignants qualifiés, pédagogie structurée |
| Infrastructure | Limitée (terrains, matériels) | Limitée | Complète (gymnases, équipements variés) |
| Impact sur performance | Amélioration modérée, surtout engagement et motivation | Similaire | Impact positif marqué sur cognition et notes |
| Facteurs limitants | Manque infrastructures, formation, régularité | Similaire | Faible, surtout contextuels ou individuels |

Source : Etude documentaire

La situation tchadienne reflète les défis communs aux pays africains : bénéfiques de l'EPS sur la motivation et la discipline, mais impact limité sur les notes scolaires faute d'infrastructures

et de formation. Pour atteindre le niveau des pays développés, il faut renforcer les moyens matériels, la formation des enseignants et l'intégration pédagogique de l'EPS.

6.2. Résultats critiqués

Confirmation des effets positifs de l'EPS

Les résultats tchadiens montrent que la pratique régulière de l'EPS améliore la concentration, l'engagement et le comportement scolaire des élèves. Cela est cohérent avec les études internationales (Bailey, 2006 ; Biddle & Asare, 2011) et confirme que l'activité physique peut soutenir le développement cognitif et psychosocial.

Identification des facteurs contextuels

L'étude met en évidence les différences urbain/rural, le rôle des infrastructures et la formation des enseignants comme déterminants majeurs de l'efficacité de l'EPS, ce qui fournit un éclairage utile pour les décideurs tchadiens.

Approche multidimensionnelle

La combinaison de mesures quantitatives (notes, assiduité) et qualitatives (perceptions des élèves et enseignants) permet une vision globale de l'impact de l'EPS.

6.2.1. Limites méthodologiques et critiques des résultats Échantillonnage limité

La majorité des données proviennent des écoles urbaines de N'Djamena et de Moundou, ce qui peut biaiser les résultats et ne pas refléter la situation des zones rurales ou périphériques. Les élèves participant aux séances d'EPS régulières peuvent déjà appartenir à des familles plus favorisées ou motivées, introduisant un biais socio-économique.

Mesures indirectes de la performance scolaire

Les résultats académiques pris en compte (notes, assiduité) peuvent être influencés par de nombreux facteurs non liés à l'EPS, comme la qualité de l'enseignement, le niveau socio-économique des familles ou le soutien parental. Les effets observés sur la performance scolaire sont donc corrélatifs mais pas nécessairement causaux.

Variabilité de la pratique de l'EPS

Les séances d'EPS sont souvent irrégulières et de durée variable selon les établissements. Le contenu pédagogique varie fortement selon l'enseignant et l'infrastructure disponible, rendant les comparaisons entre élèves difficiles et les résultats moins généralisables.

Manque de suivi longitudinal

L'étude repose sur des données ponctuelles. Il est donc difficile d'évaluer l'effet durable de l'EPS sur la performance scolaire. Des études longitudinales seraient nécessaires pour confirmer que les bénéfices observés se maintiennent dans le temps.

Données auto-déclarées

Les questionnaires sur la fréquence et l'intensité de la pratique sont soumis à des biais de déclaration (surestimation ou sous-estimation par les élèves). Cela peut exagérer ou réduire l'effet perçu de l'EPS sur la réussite scolaire.

6.2. Critique comparative

Comparés à des études internationales : les effets de l'EPS sur la performance scolaire au Tchad apparaissent moins prononcés, probablement à cause des infrastructures limitées, le manque de formation spécialisée et la faible régularité des séances.

Comparés à d'autres pays africains (Cameroun, Sénégal) : les résultats sont similaires, ce qui indique que les contraintes

structurelles et socio-économiques jouent un rôle majeur dans l'efficacité de l'EPS.

6.2.1. Perspectives d'amélioration

Pour renforcer la validité et l'interprétation des résultats, il serait pertinent d'étendre l'échantillon aux zones rurales et semi-urbaines, mettre en place un suivi longitudinal pour mesurer les effets de l'EPS sur plusieurs années scolaires, contrôler les facteurs socio-économiques et pédagogiques pour mieux isoler l'effet de l'EPS et standardiser le contenu et la fréquence des séances pour mieux comparer les élèves et les établissements.

Les résultats montrent un effet positif de l'EPS sur la concentration, l'assiduité et l'engagement scolaire, mais cet impact est limité par des contraintes structurelles, méthodologiques et contextuelles. Ils fournissent une base solide pour des recommandations éducatives, mais nécessitent des études plus rigoureuses pour confirmer les liens de causalité et étendre les bénéfices à l'ensemble du système scolaire tchadien.

Conclusion

L'analyse de la pratique de l'éducation physique et sportive (EPS) au Tchad met en évidence son rôle fondamental dans le développement global de l'élève et son influence potentielle sur la performance scolaire. Bien que souvent considérée comme une discipline secondaire face aux matières académiques traditionnelles, l'EPS constitue en réalité un levier stratégique pour l'amélioration de la qualité de l'éducation.

Les résultats de cette étude montrent que la pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration, la motivation et la discipline des élèves. Elle contribue à la réduction du stress scolaire, améliore l'endurance mentale et développe des compétences sociales essentielles telles que l'esprit d'équipe, le respect des règles et la persévérance. Ces dimensions

influencent indirectement mais significativement les performances académiques.

Cependant, la situation de l'EPS dans les établissements scolaires tchadiens révèle plusieurs contraintes majeures : insuffisance d'infrastructures sportives, manque de matériel adapté, déficit d'enseignants spécialisés, faible volume horaire consacré à la discipline et perception sociale limitée de son importance éducative. Ces obstacles réduisent l'impact potentiel de l'EPS sur la réussite scolaire.

L'étude met également en lumière des disparités liées au genre, au milieu de résidence et aux conditions socio-économiques. Les filles participent souvent moins aux activités sportives, tandis que les écoles rurales souffrent davantage du manque d'encadrement structuré, malgré une pratique physique informelle plus fréquente. Ces inégalités appellent à des interventions ciblées et inclusives.

Ainsi, l'éducation physique et sportive ne doit plus être perçue comme un simple moment de détente, mais comme une composante intégrée du processus d'apprentissage. Son renforcement pourrait contribuer à améliorer non seulement la performance scolaire, mais également la santé, le bien-être et la socialisation des élèves tchadiens.

Pour maximiser cet impact, il apparaît indispensable de renforcer la formation initiale et continue des enseignants d'EPS ; améliorer les infrastructures sportives, même à travers des solutions locales et adaptées ; garantir un volume horaire effectif et régulier pour l'EPS ; sensibiliser les parents et les communautés à l'importance de l'activité physique ; intégrer des indicateurs de bien-être et de développement global dans l'évaluation scolaire.

En définitive, dans un contexte où le système éducatif tchadien cherche à améliorer ses performances et à répondre aux défis contemporains, l'EPS représente une opportunité stratégique.

Investir dans l'éducation physique, c'est investir dans une école plus équilibrée, plus inclusive et plus performante.

Cette recherche ouvre également des perspectives futures, notamment l'étude longitudinale de l'impact de l'EPS sur les résultats aux examens nationaux, l'analyse comparative entre établissements dotés et non dotés d'infrastructures sportives, ainsi que l'exploration des liens entre activité physique, santé mentale et réussite scolaire au Tchad.

Ainsi, loin d'être une discipline secondaire, l'EPS devrait être perçue comme un levier stratégique pour améliorer la qualité de l'éducation, favoriser l'équité scolaire et former des citoyens sains, équilibrés et performants.

Bibliographie

- Amika Singh et al., 2012. *Activité physique et performance scolaire : revue systématique de la littérature incluant une évaluation de la qualité méthodologique*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 166(1), 49–55
- Amy L. Fedewa & Soyoung Ahn, 2011. *Les effets de l'activité physique et de la condition physique sur la réussite scolaire et les résultats cognitifs des enfants : une méta-analyse*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 82(3), 521–535.
- Charles H. Hillman, Kirk I. Erickson & Arthur F. Kramer, 2008. *Soyez intelligent, faites travailler votre cœur : effets de l'exercice sur le cerveau et la cognition*, Nature Reviews Neuroscience, 9(1), 58–65
- John E. Donnelly et al., 2016. *Activité physique, condition physique, fonctions cognitives et réussite scolaire chez les enfants*, revue systématique. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(6), 1197–1222
- John J. Ratey & John E. Loehr, 2011. *L'impact positif de l'activité physique sur la cognition à l'âge adulte : revue*

- des mécanismes sous-jacents, des preuves et des recommandations*, *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171–185
- Ken Hardman & Joe Marshall, 2000. *Enquête mondiale sur la situation et le statut de l'éducation physique dans les écoles*, UNESCO
- Mamadou A. Mbaye, 2015. *Les politiques éducatives et l'enseignement de l'EPS en Afrique de l'Ouest*, *Revue Africaine de l'EPS*, 2(1), 22–36
- Ministère de l'Éducation Nationale et de la Promotion Civique du Tchad, 2020. *Plan sectoriel de l'éducation et de la formation 2020–2030*, N'Djamena : Gouvernement du Tchad
- Organisation mondiale de la santé, 2010. *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève : OMS
- Phillip D. Tomporowski et al., 2011. *Exercice physique et intelligence, cognition et réussite scolaire des enfants*, *Educational Psychology Review*, 23(1), 131–144
- Richard Bailey, 2006. *Éducation physique et sport à l'école : une revue des bénéfices et des résultats*. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401
- Robert W. Motl et al., 2001. *Mesurer le plaisir lié à l'activité physique chez les adolescentes* *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110–117
- Stuart J. H. Biddle & Mavis Asare, 2011. *Activité physique et santé mentale chez les enfants et les adolescents : une revue des revues*. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886–895
- UNESCO, 2015. *Éducation physique de qualité : lignes directrices pour les décideurs*, Paris : UNESCO