



Les candidats doivent remplir cette page puis remettre cette chemise accompagnée de la version finale de leur mémoire à leur superviseur.

Numéro de session du candidat

Nom du candidat

Code de l'établissement

Nom de l'établissement

Sessions d'examens (mai ou novembre)

MAI

Année

2013

Matière du Programme du diplôme dans laquelle ce mémoire est inscrit : PSYCHOLOGIE

(Dans le cas d'un mémoire de langue, précisez la langue et s'il s'agit du groupe 1 ou 2.)

Titre du mémoire : L'IMPACT DU SPORT DANS LA RÉUSSITE  
SCOLAIRE

### Déclaration du candidat

*Cette déclaration doit être signée par le candidat, sans quoi aucune note finale ne pourra être attribuée.*

Le mémoire ci-joint est le fruit de mon travail personnel (mis à part les conseils permis par le Baccalauréat International que j'ai pu recevoir).

J'ai signalé tous les emprunts d'idées, d'éléments graphiques ou de paroles, qu'ils aient été communiqués originellement par écrit, visuellement ou oralement.

Je suis conscient que la longueur maximale fixée pour les mémoires est de 4 000 mots et que les examinateurs ne sont pas tenus de lire au-delà de cette limite.

Ceci est la version finale de mon mémoire.

Signature du candidat :

Date :

## Rapport et déclaration du superviseur.

*Le superviseur doit remplir ce rapport, signer la déclaration et remettre au coordonnateur du Programme du diplôme la version définitive du mémoire dans la présente chemise.*

Nom du superviseur [en CAPITALES]

*Le cas échéant, veuillez décrire le travail du candidat, le contexte dans lequel il a entrepris sa recherche, les difficultés rencontrées et sa façon de les surmonter (voir les pages 13 et 14 du guide Le mémoire). L'entretien de conclusion (ou soutenance) pourra s'avérer utile pour cette tâche. Les remarques du superviseur peuvent aider l'examineur à attribuer un niveau pour le critère K (évaluation globale). Ne faites aucun commentaire sur les circonstances personnelles défavorables qui auraient pu affecter le candidat. Si le temps passé avec le candidat est égal à zéro, vous devrez l'expliquer et indiquer comment il vous a été possible de vérifier que le mémoire était bien le fruit du travail du candidat en question. Vous pouvez joindre une feuille supplémentaire si l'espace fourni ci-après est insuffisant.*

*Cette déclaration doit être signée par le superviseur, sans quoi aucune note finale ne pourra être attribuée.*

J'ai lu la version finale du mémoire qui sera envoyée à l'examineur.

À ma connaissance, le mémoire constitue le travail authentique du candidat.

J'ai consacré  heures d'encadrement au candidat pour ce mémoire.

Signature du superviseur :

Date :

## Formulaire d'évaluation (réservé à l'examinateur)

Critères d'évaluation	Niveau					
	L'examinateur 1	Max.	L'examinateur 2	Max.	L'examinateur 3	
A Question de recherche	2	2	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	
B Introduction	1	2	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	
C Recherche	3	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
D Connaissance et compréhension du sujet étudié	2	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
E Raisonnement	2	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
F Utilisation des compétences d'analyse et d'évaluation adaptées à la matière	1	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
G Utilisation d'un langage adapté à la matière	2	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
H Conclusion	2	2	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	
I Présentation formelle	2	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
J Résumé	0	2	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	
K Évaluation globale	2	4	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	
Total sur 36	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text" value="19"/>		<input style="width: 80px; height: 20px;" type="text"/>		<input style="width: 80px; height: 20px;" type="text"/>	

L'impact du sport dans la réussite scolaire

Mémoire

Matière : Psychologie et Éducation Physique

Par

Identifiant BI :

Lundi, 11 Février, 2013

Nombre de Mots : 3338

## RÉSUMÉ

Selon Sport pur, 92% des Canadiens et Canadiennes croient que le sport dans la communauté peut avoir une influence positive sur la vie des jeunes. Toutefois, moins d'un Canadien sur cinq est d'avis que ce potentiel est pleinement actualisé. Pourquoi? Est-ce car les Canadiens ne connaissent pas assez les apports bénéfiques du sport? Ce mémoire a déterminé l'impact que le sport peut avoir sur les études, en récoltant un bon nombre de recherches qui avaient été faites depuis 1965. De ces études, des informations ont été récoltées sur les facteurs non-cognitifs, la discipline, la gestion du temps, la dépression, la socialisation et la gestion du stress. Premièrement, les bienfaits physiques du sport sont étayer; bien que ceux-ci ne jouent pas un rôle direct dans mon étude, il demeure important de comprendre l'importance du sport sur notre santé physique. Ensuite, les impacts du sport sur certains effets psychologiques, intellectuels et sociaux très important comme la discipline, la gestion du temps et combattre la timidité pour poser des questions sont démontrés. Enfin, le mémoire termine avec une liaison des conclusions tirées de la recherche à un sondage effectué auprès d'élèves du Collège Champlain Saint-Lambert.

## REMERCIEMENTS

*Je tiens à remercier, dans un premier temps, pour ses conseils, son expertise et sa disponibilité dans son rôle de superviseur tout au long de l'écriture de ce mémoire. Mes sincères remerciements s'adressent également à l'ensemble de mes camarades de classe, sans qui, sortir de cette période sombre et difficile d'écriture n'aurait pas été aussi facile. Évidemment, j'aimerais aussi remercier mes parents, qui ont eu la brillante idée de m'apporter au restaurant la veille de la remise de ce mémoire, afin de changer mes idées avant le sprint final. Finalement, j'aimerais remercier les élèves du Collège Champlain Saint-Lambert qui ont accepté de répondre à mon sondage.*

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
1. Les effets physiques	2
2. Les effets psychologiques	3
3. Les effets intellectuels	5
4. Les effets sociaux	7
5. Les contraintes temporelles du sport	8
6. Une étude menée au Collège Champlain Saint-Lambert	9
Conclusion	11
Bibliographie	12
Annexe : Résultats du sondage au Collège Champlain	15

## INTRODUCTION

En 1988, *the American Institutes for Research* a déterminé que les athlètes des collèges américains avaient des moins bonnes notes que les élèves qui étaient impliqués dans d'autres activités parascolaires que le sport. De plus, ces athlètes avaient plus de problèmes physiques, psychologiques et reliés à la consommation de drogue et d'alcool que les autres élèves (Caudill et Long, 1988). Cette étude soulignait aussi le fait que les athlètes étaient moins intéressés à accepter des postes qui nécessiteraient des qualités de leadership ou des postes qui leur demanderaient de gérer un groupe. Bref, cette étude soutenait un point de vue où le sport avait une influence négative sur les études. Pour ma part, dans ce mémoire, j'offre une différente perspective en ce qui concerne les conséquences de la participation à des sports. De nos jours, la plupart de la population semble soutenir un point de vue réciproque à l'étude mentionnée, un point de vue où le sport est vu comme étant une bonne activité, car celui-ci semble avoir beaucoup d'ampleur dans nos habitudes quotidiennes. Cela a mené plusieurs écoles à travers le monde à développer des programmes sport-études, qui permettent à des athlètes de haut niveau de concilier les exigences de leurs entraînements avec leurs études. À vrai dire, au Québec, « nous avons eu une forte augmentation de notre clientèle au cours des cinq dernières années. Nous sommes passés de 600 étudiants-athlètes à l'automne 2006 à plus de 1100 pour la session actuelle et nous souhaitons continuer à accroître l'accessibilité à nos services à travers la province », a mentionné Sébastien Fyfe, directeur général de l'Alliance Sport-Études. Cependant, qu'est-ce qui pousse les parents à vouloir inscrire leurs enfants dans ces programmes, ou qu'est-ce qui stimule les élèves à vouloir combiner le sport et les études étroitement? Sans doute, le sport a des conséquences positives sur notre santé physique, mais nous devrions aussi étudier son effet sur notre santé psychologique. Or, la question principale sur laquelle portera mon mémoire

est la suivante : y a-t-il une corrélation entre la participation régulière à une activité sportive et la réussite scolaire? Dans ce mémoire, j'aimerais soutenir qu'une corrélation est présente et qu'en effet, le sport aide à avoir des meilleurs résultats scolaires. Afin d'assurer une étude adéquate, une «participation régulière» a été définie comme étant un minimum d'une heure de sport par jour, au moins 3 jours par semaine. Quant à elle, l'Agence de la santé publique du Canada soutient que pour retirer des bienfaits pour la santé, une personne âgée entre 18 et 64 ans devraient être active au moins deux heures et demie par semaine (2012).

### **1. Les effets physiques**

En premier lieu, une bonne santé est fondamentale pour le bien être chez un individu et la capacité de réaliser son plein potentiel. L'activité physique est essentielle, car elle permet de rester en santé, tout en étant un étudiant. Effectivement, ce n'est pas parce que quelqu'un est en train de compléter un diplôme d'études secondaires ou un baccalauréat, que celui-ci doit nécessairement plus faire de sport et négliger sa santé. En 2008, des 58 millions de décès répertoriés à travers le monde, 5,3 millions auraient été causé par l'inactivité physique (Santi). Toutefois, il n'y a pas de ligne directe entre être en meilleur santé et mieux performer à l'école, mais nous pouvons tracer une ligne indirecte en étant sûrs qu'une bonne santé physique ne peut certainement pas nuire aux études. D'une part, la pratique d'un sport demande à l'athlète de s'occuper de son corps s'il veut que celui-ci lui permette de performer; d'autre part, veiller à garder son corps en santé peut avoir des retombées positives à l'école. L'athlète doit surveiller sa nutrition, son temps de sommeil et son utilisation de substances illicites pour le corps (drogue, tabac, alcool...); effectivement, c'est en surveillant ces consommations et son sommeil que

l'athlète peut être en meilleure condition physique et il peut être plus concentré et performant à l'école. Dans le cas contraire, (mauvaise nutrition, manque de sommeil, utilisation de drogues), il peut être difficile de juste rester éveillé en classe. Selon Sport pur, un mouvement national canadien pour le sport et les communautés, «les jeunes athlètes ont, par rapport aux non-athlètes, plus tendance à manger sainement et être moins pesants; en outre, ils sont moins portés à faire usage de tabac et de drogues, à s'adonner à des activités sexuelles ou à s'ennuyer ou être sans espoir (Mulholland, 2008).» De plus, le sport demande une bonne oxygénation de notre corps et aussi de notre cerveau, ce qui mène à plus de neurones et plus de vaisseaux sanguins dans l'hippocampe-une partie du cerveau-ce qui aide à stimuler les actions quotidiennes du cerveau, les actions cognitives. Le sport devrait être perçu comme un moyen agréable et gratifiant d'avoir du plaisir et de se protéger contre des maladies chroniques importantes; à vrai dire, les gens qui sont actifs sur une base régulière réduisent de façon importante leur risque de maladie cardiovasculaire, de cancer (particulièrement le cancer du sein et le cancer du côlon) et le diabète de type 2. En fin de compte, le sport apporte plusieurs bienfaits positifs à notre corps. Malgré que ces bienfaits ne puissent pas être la source unique de la réussite scolaire, ils ne peuvent pas nuire à la réussite scolaire et c'est pour cette raison que les Canadiens et Canadiennes placent le sport au deuxième rang derrière la famille pour ce qui est de l'influence hautement positive sur la vie des jeunes (Mulholland)

## **2. Les effets psychologiques**

En deuxième lieu, les bienfaits du sport dépassent le cadre unique de la santé physique, afin de nous octroyer aussi des bienfaits sur notre santé psychologique, menant à une santé mentale

positive. Tout comme il est nécessaire d'avoir un corps en santé pour pouvoir aller à l'école, il est aussi important d'avoir une bonne santé psychologique. Tout d'abord, l'activité physique permet de former le caractère des athlètes en leur apprenant des habitudes comme la persévérance et la discipline (Fullwinder, 2006). Deux psychologues, Duckworth et Seligman suggère que la performance académique dépend en grande partie sur la discipline personnelle d'un étudiant, affirmant que la raison primaire pour laquelle des étudiants n'arrivent pas à développer leur potentiel intellectuel au maximum est leur incapacité à être discipliné (2005). Bien entendu, la discipline se travaille chez les athlètes en les demandant de s'entraîner la quasi-totalité des journées de la semaine, mais elle peut aussi être de grand aide lorsque vient le temps de contrôler ses impulsions lors de la prises de décisions. Par exemple, les recherches ont démontré que les jeunes qui pratiquent le sport sont moins susceptibles que ceux qui n'en pratiquent pas d'adopter des comportements délinquants et ils ont des taux plus faibles d'arrestations criminelles et de comportement antisocial (Mulholland). Par ailleurs, l'activité physique aide à lutter contre la dépression, une des causes primaires du suicide à travers le monde. Au Canada, environ 11 % des hommes et 16 % des femmes feront une dépression majeure au cours de leur vie. La dépression peut diminuer la qualité de vie, entraîner des difficultés relationnelles et une perte du temps consacré au travail ou aux études, engendrer des maladies chroniques comme le diabète ou les maladies du cœur et, parfois, mener au suicide (Santé Canada). Pour combattre la dépression, le corps utilise la dopamine, un neurotransmetteur qui aide le cerveau à gérer les plaisirs et les émotions, lors de l'activité physique. Évidemment, l'effet de la dopamine sur chacun est différent; nonobstant, cet effet est indéniable et une séance de sport suffit pour transformer le comportement négatif ou dépressif d'un individu aussi bien qu'un comprimé antidépresseur ne le ferait. En effet, une étude américaine menée à l'Université

de Duke, en Caroline du Nord a déterminé que chaque fois qu'un ancien patient dépressif augmente sa pratique sportive de cinquante minutes par semaine, il diminue de moitié le risque d'une rechute (Blumenthal et al., 2007). Donc, il y a un lien entre faire du sport et combattre la dépression, un problème qui touche environ un Canadien sur 10, étudiant ou pas. En outre, le stress est une autre réalité à laquelle les étudiants doivent faire face pendant leur cheminement éducatif. Bien qu'il existe aussi du bon stress qui peut rehausser le moral, les effets négatifs d'un stress trop abondant chez une personne peut rapidement mener à des répercussions négatives. Justement, c'est pour cela qu'il faut apprendre à gérer son stress et le sport procure encore une fois une solution. Quoiqu'on en dise, un bon nombre d'études ont déterminé que des exercices aérobiques avaient une influence sur le stress (Scully et al, 1998). Plus précisément, faire des exercices aérobiques qui maintiennent le rythme cardiaque élevé au-dessus du rythme de repos pendant 21 minutes serait assez pour baisser de manière significative le stress. En définitive, le sport permet d'apprendre à l'athlète comment bien gérer son stress, se discipliner, en plus de combattre la dépression par l'entremise de la dopamine. Les effets psychologiques du sport en combinaison avec les effets physiques vu plutôt aide à mener l'athlète vers un objectif : *Mens sana in corpore sano*, un esprit sain dans un corps sain.

### **3. Les effets intellectuels**

En troisième lieu, le sport permet de développer des qualités non-cognitives, des qualités auxquelles nous ne pensons pas souvent, mais qui sont un atout dans la réussite académique. Tout d'abord, il faut s'intéresser aux normes que nos systèmes d'éducatifs utilisent pour différencier les élèves et cela est fait par le biais des notes. Par contre, les résultats scolaires ne

devraient-ils pas refléter d'autres caractéristiques des étudiants, outre que simplement la note attribuée par le cumul d'examens? Scott G. Paris, Peter Winograd, Georges Farkas et Dalton Conley pensent qu'en plus de mesurer le savoir et les habiletés académiques, les résultats démontrent aussi jusqu'à un certain point quels étudiants ont démontré une gamme d'attitudes académiques et des stratégies qui sont essentielles au succès à l'école et dans le futur. Parmi ces caractéristiques, nous retrouvons les techniques d'études, la fréquentation scolaire, la gestion du temps, les stratégies métacognitives, la capacité de vaincre la timidité pour demander de l'aide et l'habileté de résoudre des problèmes avec la débrouillardise (Conley, 2007; Farkas, 2003; Paris & Winograd, 1990). Ces qualités-et bien d'autres- qui vont au-delà de la simple connaissance de la matière apprise en classe sont appelées des facteurs non-cognitifs par les économistes, car ils ne sont pas mesurés par les tests de QI ou des examens académiques. Par le fait même, l'économiste et lauréat du Prix Nobel James Heckman soutient que les facteurs non-cognitifs, comme la motivation et la gestion du temps sont impératifs pour le futur, notamment pour réussir sur le marché du travail (2008). De plus, Brian Jacob souligne que les difficultés académiques chez les garçons découlent souvent de qualités non-cognitives médiocres, tel que l'incapacité de rester attentif en classe, travailler en équipe et organiser leurs devoirs (590). Or, des recherches récentes ajoutent à ce qui a déjà été mentionné par rapport à l'importance des facteurs non-cognitifs, en stipulant qu'un investissement pour tenter de développer ses qualités chez les étudiants pourrait avoir de grandes retombées positives. Cependant, il faut se demander comment les développer? Ces qualités sont-elles inhérentes faisant en sorte que certains élèves les ont et d'autres non? À vrai dire, le sport est une manière de développer la motivation et la persévérance, selon une étude faite en Estonie en 2011 avec des jeunes athlètes âgés entre 11 et 16 ans (Hagger, Hein et Jõesaar). Aussi, le sport aide les athlètes à améliorer leur estime de soi,

leur comportement, leur assiduité, leur volonté d'aller à l'école et leurs habiletés sociales (Bailey et Mulholland). En somme, nous pouvons conclure que les sports sont une voie possible pour développer les facteurs non-cognitifs et puisque ces facteurs jouent un rôle dans la réussite scolaire, le sport a un impact positif dans la réussite scolaire.

#### **4. Les effets sociaux**

En quatrième lieu, le sport permet de bâtir des liens sociaux ou d'entretenir ceux déjà créés en favorisant un climat propice aux interactions. En effet, c'est une lutte à combattre l'isolement, en obligeant l'interaction. Compte tenu de ce qui a été mentionné plus tôt, soit le fait que certains jeunes sont timides lorsque vient le temps de poser des questions ou demander de l'aide en classe (facteur non-cognitif), le sport pourrait bien s'avérer une solution pour améliorer les techniques de socialisation. En fait, «le sport est un moyen puissant de promotion de la santé, mais un moyen encore plus puissant de développement du capital social (Mulholland).» Parallèlement, selon une Alain Vulbeau, un jeune sur deux pense que l'équipe sportive est autant sinon plus un lieu de socialisation que la bande de copains, tandis qu'une corrélation existe aussi entre le niveau d'activité d'un jeune et son sentiment que la sport est un bon endroit pour socialiser (1993). Autrement dit, plus un jeune est actif, plus il croit que l'équipe sportive est un espace de socialisation plus important que les autres groupes. De ce fait, pour les sports d'équipes, il est facile de comprendre comment le sport permet l'agrandissement du cercle de connaissances et créer des moyens d'intégration à un groupe. Cependant, dans le cas d'un sport individuel, certains seront portés à croire que la socialisation n'est pas encouragée, mais ce n'est pas toujours le cas. Bien qu'aucune donnée n'ait été trouvée supportant le fait que les sports

individuels puissent aider à améliorer les techniques de socialisation, certains athlètes qui pratiquent des sports individuels préféreront s'entraîner avec un ami que seul, tandis que d'autres, ceux qui veulent vraiment socialiser en s'entraînant, trouveront des solutions à cette problématique. En définitive, le sport a un impact positif sur les études car il devient un endroit pour tester, améliorer ses qualités de communication, des capacités très utiles dans la salle de classe, à moins de choisir de s'isoler en s'entraînant individuellement.

### **5. Les contraintes temporelles du sport**

En cinquième lieu, selon certains, le sport a un impact négatif sur les études, car le temps passé à faire des activités sportives pourrait, à la place, être consacré aux études. Toutefois, ce manque de temps pourraient bien venir du fait que les athlètes ne consacrent pas assez de temps à faire leurs travaux scolaires, mais plutôt à des activités négatives comme regarder la télévision, jouer à l'ordinateur, consommer de l'alcool ou de la drogue. En effet, en 1965, Gary Becker a créé un simple modèle d'allocation du temps, où celui-ci débute avec une situation relativement simple au niveau de l'attribution du temps avec deux activités et il introduit ensuite des activités additionnelles (Becker, 1965). Dans leur recherche *The Impact of Participation in Sports on Educational Attainment : New Evidence from Germany*, Thomas Corneliben et Christian Pfeifer réitèrent l'idée de Becker en présentant un exemple de ce qu'il expliquait :

Dans une situation où un athlète ne peut choisir qu'entre deux activités (études et loisirs), le temps alloué aux loisirs ne peut pas être utilisé pour des activités scolaires comme les devoirs ou la présence en classe. Cependant, si nous agrandissons la situation pour la rendre plus réelle (il est rare que nous avons uniquement juste deux choix), il est possible de diviser les loisirs en bons et mauvais loisirs; dans ce cas, les sports seraient considérés comme des bons loisirs. Ainsi, dans cette nouvelle situation, le temps utilisé à faire du sport (bon loisir) réduit le temps alloué aux études, mais il peut aussi réduire les mauvais loisirs qui peuvent faire stagner la productivité. Donc, si la participation aux activités sportives réduit les mauvais loisirs, les sports peuvent avoir

un lien positif sur la productivité éducationnelle (Corneliben et Pfeifer, 3).

De surcroît, le sport développe les habiletés de gestion de temps et d'organisation chez l'athlète. Évidemment, ceux-ci doivent apprendre à mettre des priorités dans leurs vies et organiser leurs horaires en fonction de leurs entraînements et du nombre de temps qu'ils ont besoin pour faire leurs devoirs. Or, dans sa dissertation de doctorat *If You Let Me Play*, Deborah Anderson démontre que les athlètes (masculins autant que féminins) passent considérablement plus de temps à faire leurs devoirs qu'à regarder la télévision que des étudiants non-athlètes (2008). Les athlètes auraient donc compris la différence entre des bons et mauvais loisirs. En somme, le fait de devoir balancer le sport et les études nécessitent une gestion du temps appropriée et c'est une qualité que le sport permet de développer.

## **6. Une étude menée au Collège Champlain Saint-Lambert**

En dernier lieu, un sondage a été effectué auprès de 100 élèves du Collège Champlain Saint-Lambert (voir Annexe) afin d'avoir une idée générale de la situation (l'impact du sport sur les études) dans un établissement scolaire. La question qui a été posée aux sondés est la suivante : Y a-t-il une corrélation entre la participation régulière à une activité sportive et la réussite scolaire? Ensuite, en fonction de ce qu'ils répondaient (oui, non, ou incertain), ils étaient appelés à nommer des bienfaits ou des nuisances du sport sur les études. Malgré le fait que Champlain soit une école qui compte un grand nombre d'athlètes (non seulement des athlètes qui compétitionnent pour les équipes élités du Collège, mais aussi des athlètes qui représentent leur ville), un bon nombre des élèves sondés (41%) affirment ne pas pratiquer un sport sur un base

régulière. De plus, 83% supportent la thèse qu'une corrélation existe véritablement entre le sport et la réussite scolaire, tandis que 10% ont des sentiments partagés les laissant incertains, avec seulement 7% pensant définitivement qu'il n'y a pas de corrélation. Pour les élèves supportant la thèse, 22% pensent que le sport permet d'être mieux concentré, 16% pensent que le sport aide à la gestion, à l'organisation du temps, 11% pensent que le sport aide à motiver et 10% disent que le sport aide avec la discipline. En ce qui concerne la différence, ceux-ci pensent que le sport génère des nuisances dans les études ou ceux qui sont incertains (un total de 17%), une personne croit qu'il y a un danger de lâcher l'école pour le sport tandis que 15% voient le sport comme une activité qui prends du temps, du temps qui pourrait être mis ailleurs. Tout compte fait, la plupart des réponses obtenues dans le sondage ont été des sujets du mémoire et cette étude nous donne une bonne idée de ce que pense les étudiants de l'importance du sport avec les études.

## CONCLUSION

En conclusion, le sport a de nombreux bénéfices physiques, psychologiques et sociaux sur notre santé, comme l'a été démontré dans le présent mémoire. Entre autres, le sport permet d'oxygéner le cerveau, lutter contre la dépression, aider à gérer le stress et le temps, être plus discipliné, la socialisation et il favorise le développement de facteurs non-cognitifs. Je peux donc affirmer que le sport a plus de répercussions positives que négatives sur les études; cependant, je ne suis pas en mesure d'affirmer qu'une réelle corrélation existe. Effectivement, une corrélation peut être définie comme étant la force du lien entre un variable et une autre. Comme nous l'avons observé, 83% des élèves sondés au Collège Champlain Saint-Lambert croient qu'une corrélation existe, cependant plus de sport ne signifie pas nécessairement des meilleurs notes. Au contraire, ce qui a été démontré est que le sport a bel et bien un rôle à jouer dans la réussite scolaire, mais il n'est pas le seul facteur non plus.

Cependant, il faut noter une chose très importante; en effet, les impacts positifs détaillés dans ce mémoire n'ont pas lieu automatiquement. Il ne faut pas simplement croire naïvement que la participation à une activité sportive mènera nécessairement à des changements positifs chez un athlète. Comme l'affirme Sport pur, dans les sports organisés, le principal facteur qui détermine si les jeunes connaîtront une expérience positive ou négative, réside dans la qualité de l'encadrement et du mentorat offerts par les adultes – parents, entraîneurs, officiels et administrateurs. Désormais, une recherche en lien avec la mienne qui serait intéressante à entreprendre pourrait chercher à voir si un sport en particulier pourrait avoir des meilleurs effets sur les études qu'un autre.

## BIBLIOGRAPHIE

- Anderson, Deborah J. (1998). "If You Let Me Play": The Effects of Participation in High School Athletics on Students' Behavior and Economic Success." Cornell University, Ph.D. Dissertation. Jeudi 30 Août 2012.
- Bailey, Richard (2006). "Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes." *The Journal of School Health*, , 2006. p. 397-401. Mercredi 9 Janvier 2013.
- Becker, Gary S. (1965). "A Theory of the Allocation of Time." *Economic Journal* 75, 493-517. Mercredi 9 janvier 2013.
- Blumenthal et al. (2007). "Exercice and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder", *Psychosomatic Medicine*, 69: 587-596 . Mardi 22 Janvier 2013.
- Canada. Agence de la santé publique du Canada. *Activité Physique*. 09 février 2009. Jeudi 30 Août 2012. < <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/depression-fra.php>>.
- Canada. Santé Canada. *Santé Mentale-La dépression*. 23 mars 2011. Jeudi 30 Août 2012. < <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>>.
- Caudill, Steven B et Long, James E. "The Impact of Participation in Intercollegiate Athletics on Income and Graduation." *The Review of Economics and Statistics*, Volume 73, 525-531. Mardi 11 septembre 2012.
- Conley, D. (2007). "Toward a more comprehensive conception of college readiness. *Eugene OR: Educational Policy Improvement Center*." Mardi 11 septembre 2012.
- Corneliben, Thomas et Christian Pfeifer (2007). "The Impact of Participation in Sports on Educational Attainment: New Evidence from Germany.", *The German Socio-Economic Panel Study*. 2-23. Mercredi 9 janvier 2013.
- Duckworth, Angela L. et Seligman, Martin E.P. (2005), "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents." Positive Psychology Center, University of Pennsylvania. Jeudi 30 Août 2012.

Dumais-Roy, Étienne et L'Abbé. Christine. "Prêt, pas prêt : bougez!" *Institut de recherches cliniques de Montréal*, 1-2. Mardi 11 septembre 2012. <[http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/Documents/20\\_pret\\_bougez.pdf](http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/Documents/20_pret_bougez.pdf)>.

Farkas, G. (2003). "Cognitive skills and noncognitive traits and behaviors in stratification processes." *Annual Review of Sociology*, 541-562. Mercredi 9 Janvier 2013.

Fullwinder, Robert K (2006). "Sports, Youth and Character: A Critical Survey" *Circle Working Paper 44*, 1-48. Mercredi 9 Janvier 2013.

Fyfe, Sébastien. "L'Alliance Sport-Études : un joueur incontournable pour les études supérieures des athlètes de haut niveau." *Portail du réseau collégial au Québec*, Mercredi 9 janvier 2013. <[http://www.lescegeps.com/pedagogie/apprentissage\\_et\\_reussite\\_scolaire](http://www.lescegeps.com/pedagogie/apprentissage_et_reussite_scolaire)>.

Hagger Martin S, Hein, Vello et Jõesaar, Helen. "Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study" *Psychology of Sport and Exercise 12*. 500-508. Mercredi 30 janvier 2013.

Heckman, J.J. (2008). "Schools, skills, and synapses." *Economic Inquiry*, 46(3), 289-324. Mardi 15 janvier 2013.

Heckman, J. J., Stixrud, J., & Urzua, S. (2006). "The effects of cognitive and noncognitive abilities on labor market outcomes and social behavior." *Journal of Labor Economics*, 24(3), 411-482. Mercredi 9 Janvier 2013.

Jacob, B.A. (2002). "Where the boys aren't: Noncognitive skills, returns to school and the gender gap in higher education " *Economics of Education Review*, 21, 589-598. Mardi 11 septembre 2012.

Landers DM, Petruzzello SJ (1994). "Physical activity, fitness and anxiety." *Physical activity, fitness, and health*. 868-82. Mardi 11 Septembre 2012.

Mulholland, Elizabeth (2008). "L'influence du Sport." *Centre canadien pour l'éthique dans le sport*. 1-94. Sport Pur. Mercredi 9 Janvier 2013.

Rosen, J. A., Glennie, E. J., Dalton B. W., Lennon, J. M., and Bozick, R. N. (2010). *Noncognitive Skills in the Classroom: New Perspectives on Educational Research*. Mercredi 9 Janvier 2013.

Paris, S.G., and Winograd, P. (1990). "How metacognition can promote academic learning and instruction." *Dimensions of thinking and cognitive instruction*. 15-51. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Mercredi 9 Janvier 2013.

Santi, Pascale. "Faire du sport régulièrement accroît l'espérance de vie." *Le Monde* 24 Juillet 2012. Mardi 11 Septembre 2012.

Scully, Deirdre; Kremer, John; M. Meade, Mary; Graham, Rodger; Dudgeon, Katrin (1998). "Physical exercise and psychological well-being: a critical review." *Br F. Sports Med.* 111-120. Mercredi 30 janvier 2013.

Vulbeau, Alain (1993). "L'équipe sportive, espace de socialisation?" *Du stade au quartier : Le rôle du sport dans l'intégration sociale des jeunes*, 81, Jeudi 30 Août 2012.

## ANNEXE A

Voici les résultats obtenus lors du sondage au Collège Champlain Saint-Lambert.

Y a-t-il une corrélation entre la participation régulière à une activité sportive et la réussite scolaire?				
	O/N	Si Oui, quels bénéfices le sport amène t'ils aux études?	Si non, quelles nuisances le sport amène-t-il aux études?	Faites-vous du sport?
1	O	Concentration, Motivation pour aller à l'école	-	N
2	O/N	Gestion du Stress, Aide à dormir (ca fatigue), dépassement de soi	Manque de temps	N
3	O	Motivation, Oxygenation du cerveau	-	O
4	O	Concentration, Motivation	-	O
5	O	Meilleur Humeur, plus d'énergie	-	O
6	O	Changer tes idées, Concentration	-	O
7	O	Changer tes idées, habitude de vies saines, apprendre à se pousser à ses limites	-	O
8	O	Concentration, Gestion du temps	-	O
9	O	Changer tes idées, Oxygenation du cerveau	-	O
10	O	Gestion du temps, Autonomie	Danger:arreter lecole pour le sport	O
11	O	Discipline	-	O
12	O/N	Discipline, Gestion du Temps	Manque de temps	N
13	O	Concentration		
14	O	Motivation		
15	O	Concentration, Meilleur santé	-	O
16	O/N	Concentration, Meilleur santé	Manque de temps, Fatigue	N
17	O	Santé physique et psychologique, Esprit compétitif, tu vx toujours aller chercher mieux	-	N
18	O	Oxygenation du cerveau	-	N
19	O	Moins de stress	-	N
20	O	Moins de stress	-	N
21	O	Secrete de la dopamine dans ton sang ce qui réduit le stress, aide a concentration, réduit la pression artérielle, cela permet de rester éveillé plus longtemps.	-	N
22	N	-	Manque de temps	O

23	O	Santé mentale	-	N
24	O	Organisation	-	O
25	N	-	Manque de temps	O
26	O	Motivation a autre autre chose, lexercice physique est essentielle	-	N
27	O	Toute	-	O
28	O	Meilleur equilibre chimique	-	N
29	O	Valeurs (compétition)	-	O
30	O	Motivation, Concentration, Discipline	-	O
31	O	Motivation	-	O
32	O	Concentration, Organisation du temps	-	O
33	O/N	Concentration	Manque de temps	O
34	O	Concentration, Gestion du temps	-	O
35	O	Dépenser énergie, Concentration	-	O
36	O	Stimuler cerveau, Oxygenation, Gestion du stress	-	O
37	O	Dépenser énergie, Concentration	-	O
38	O	Cerveau plus en santé, Diversité de vie, Concentration, Motivation	-	N
39	N	-	Manque de temps	O
40	O	Discipline	-	N
41	O	Organisation	-	N
42	O	Organisation	-	N
43	O	Gestion du stress	-	O
44	O/N	Gestion du temps, Oxygenation du cerveau	Manque de temps	O
45	O	Oxygenation du cerveau, Distraction	-	N
46	O	Motivation	-	O
47	O	Concentration, énergie canalisée	-	O
48	O	Plus Mieux dans ta peau	-	O
49	O	Organisation	-	N
50	O/N	Il faut avoir un bon équilibre entre les études et le sport	-	N
51	O	Changer tes idées, Secrete Des hormones qui te rendent heureux	-	O
52	O/N	Organisation	Manque de temps	O
53	O	Concentration	-	O
54	O	Motivation	-	O
55	O/N	Concentration	Manque de temps	N
56	O	Discipline, Organisation	-	N
57	O	Motivation	-	N

58	O	Motivation	-	N
59	O	Travail d'équipe, Organisation, Changer les idées	-	O
60	N	-	Manque du temps	N
61	O/N	Gestion du temps	Manque du temps	N
62	N	-	Selon les gens que la personne connaît elle pense pas	N
63	O	Concentration	-	N
64	O	Concentration, Changer les idées	-	N
65	O	Gestion du stress	-	O
66	O	Organisation	-	N
67	O	Concentration, Zen	-	O
68	O	Concentration	-	O
69	O	Dopamine	-	N
70	O	Oxygénation du cerveau	-	N
71	O	Concentration, Motivation pour aller à l'école	-	O
72	O	Organisation	-	O
73	O	Organisation, Motivation	-	N
74	O	Motivation	-	O
75	O	Concentration	-	O
76	O	Discipline	-	O
77	N	-	Manque du temps	O
78	O	Concentration, Gestion du temps	-	O
79	O	Discipline	-	O
80	O	Gestion du temps	-	N
81	O	Santé mentale	-	N
82	O	Moins de stress	-	N
83	O	Concentration, Meilleure santé	-	O
84	O	Oxygénation du cerveau	-	N
85	O	Changer les idées	-	O
86	N	-	Manque du temps	N
87	O	Discipline	-	O
88	O	Motivation, Oxygénation du cerveau	-	O
89	O	Aide à socialiser	-	O
90	O	Discipline	-	O
91	O	Dopamine	-	O
92	O	Gestion du stress	-	N
93	O	Meilleure humeur, Concentration	-	O
94	O/N	Discipline, Plus d'énergie, plus calme en classe car énergie va dans le sport	Manque de temps	O

95	O	plus sport, plus action potential, plus de neurotransmetteurs, plus d'interaction avec les cellules du cerveau	-	N
96	O	Discipline	-	O
97	O	Discipline	-	O
98	O	Socialiser	-	N
99	O	Stimuler cerveau	-	O
100	O	Humeur	-	N