

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: La coordination accroît la concentration
Autor: Budde, Henning / Pietrassyk-Kendziorra, Sascha
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995530>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La coordination accroît la concentration

Agitation et manque d'attention: ces réalités font partie du quotidien scolaire. Une étude allemande montre que la capacité aérobie peut influencer positivement les facultés cognitives. Cette conclusion s'inscrit dans l'exigence de davantage de mouvement à l'école.

Texte: Henning Budde, Sascha Pietrassyk-Kendziorra; photo: Daniel Käsermann

De plus en plus d'enseignants se plaignent d'une agitation accrue et d'une attention moindre des élèves pendant les cours. Il importe donc de trouver des solutions pour lutter activement contre cette évolution et pour accroître la capacité de concentration nécessaire à l'apprentissage. De nombreuses publications décrivent l'amélioration des prestations physiques et intellectuelles par des activités motrices. Les mouvements qui accroissent la capacité aérobie à travers des exercices associant mobilité et force semblent particulièrement adaptés (Kramer et al., 2006) car ils stimulent les facultés de coordination. Il restait à déterminer dans quelle mesure les activités de coordination renforcent la capacité d'attention. Les exercices de coordination activent d'abord le cervelet, responsable, en plus des processus moteurs, de toute une série de fonctions telles que la capacité d'attention et la mémoire de travail (Allen et al., 1997). Les structures neuronales, garantes tant de la coordination que de certaines fonctions cognitives, nous permettent de supposer que des exercices de coordination bilatérale ont un effet net sur la vitesse et la précision des capacités d'attention et de concentration.

Mesures en deux phases

Dans une école de sports berlinoise, les facultés de concentration de 115 élèves (91 garçons et 24 filles) entre 13 et 16 ans, en bonne santé, ont été étudiées lors de différentes interventions. La capacité de concentration a été mesurée à l'aide du test d2 (Brickenkamp 2002; voir encadré) qui a fait ses preuves dans plusieurs études et est reconnu au plan international. Les mesures ont eu lieu après une heure d'école normale (T1, pré-test), après dix minutes de volleyball (T2 VB) et après dix minutes d'exercices de coordination (T2 EC) (Buschmann et al. 2002). La fréquence cardiaque des élèves a été mesurée avec une unité polaire lors des deux interventions. Les tests ont été répétés avec les deux groupes une semaine plus tard (T3 VB; T3 EC). Toutes autres activités physiques ou sportives ont été évitées avant les interventions.

Coordination plus efficace

Les participants des deux groupes ont amélioré leur capacité de manière significative entre le pré-test d2 (T1) et les post-tests (T2, T3). Le groupe «Exercices de coordination» a amélioré ses résultats de T1 à T2 et de T2 à T3 davantage encore que le groupe «Volleyball» (voir Fig. 1). La fréquence cardiaque moyenne des deux groupes n'a guère varié.

Effet des exercices bilatéraux

Il a été possible de démontrer que dix minutes d'activité physique, même dans une école de sport où les élèves font par définition beaucoup de sport, ont une influence positive sur la capacité d'attention et de concentration. Comme la fréquence cardiaque moyenne ne se distinguait guère d'un groupe à l'autre, on peut en déduire que la stimulation de la coordination est responsable des différences significatives entre eux.

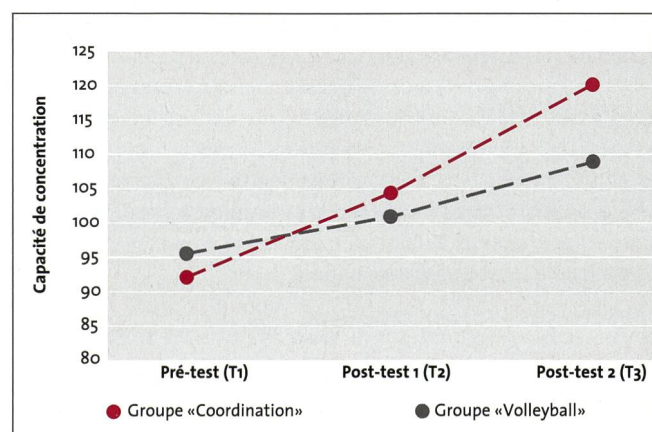


Figure 1: capacité de concentration lors du test d2 selon le temps et le groupe



Contact: sascha.pietrassyk-kendziorra@spowi.hu-berlin.de

► Kramer AF et al., (2006). **Exercise, cognition, and the aging brain.** *J Appl Physiol.* Oct;101(4):1237-42

Figure 2: exemple d'un test d2 avec un exercice correctement effectué (ligne inférieure)