

Relation entre les habiletés motrices et la condition physique des enfants

Source

Haga M (2008) **The relationship between physical fitness and motor competence in children.** *Child: Care, Health and Development* 34(3):329-4.

L'habileté motrice est définie par Henderson et Sugden (1992) comme l'aptitude d'une personne à exécuter différentes actions motrices incluant la coordination fine (ex. dextérité manuelle) et la coordination globale (ex. équilibre statique et dynamique).

L'habileté motrice semble influencer sur la participation des enfants à des activités physiques, leur performance générale et l'importance du surplus de poids. De plus, certaines études montrent un lien entre l'habileté motrice et le risque de développer des troubles psychologiques au cours de la vie.

Afin de déterminer la relation entre les habiletés motrices et la condition physique, 67 enfants de 9 et 10 ans ont passé les tests suivants :

- *Movement Assessment Battery for Children*; il s'agit d'un test analysant la coordination fine et globale, où les trois sous-catégories sont la dextérité manuelle, la coordination avec un ballon (lancer, attraper, botter) et l'équilibre (statique et dynamique);
- *Test of Physical Fitness*; ce test, qui mesure objectivement la condition physique, comprend quatre catégories : lancer, sauter, grimper et courir.

Les résultats de l'étude indiquent :

- une forte corrélation entre les résultats du premier et du deuxième test, tant chez les filles que chez les garçons;
- une corrélation significative entre les trois sous-catégories du *Movement Assessment Battery for Children* et les résultats du *Test of Physical Fitness*; la plus forte corrélation étant entre la catégorie équilibre et les résultats du test d'évaluation de la condition physique.

Ces corrélations suggèrent une covariance entre les habiletés motrices et la condition physique des jeunes. Parmi les nombreux facteurs qui peuvent influencer sur la condition physique et les habiletés motrices, notons, entre autres, le niveau d'activité physique, l'éventail des activités pratiquées et la perception qu'a l'enfant de ses capacités personnelles.

De meilleures habiletés motrices augmentent-elles le niveau d'activité physique, améliorant ainsi la condition physique ou, à l'inverse, une bonne condition physique permet-elle de participer à des activités physiques diversifiées qui stimulent les habiletés motrices? La relation entre la condition physique et les aptitudes motrices reste inconnue pour l'instant. Mais, chose certaine, les enfants qui ont de bonnes capacités motrices et une bonne condition physique ont plus de chance de retirer du plaisir à pratiquer un sport ou d'autres types d'activités physiques. Une expérience sportive et active positive pourrait permettre à ces enfants de conserver un mode de vie physiquement actif toute leur vie, prévenant ainsi l'obésité et plusieurs maladies.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault