



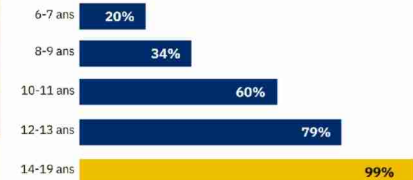
Sport et société



Parents, enseignants et entraîneurs doivent aider les enfants à réguler leurs pratiques numériques. GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

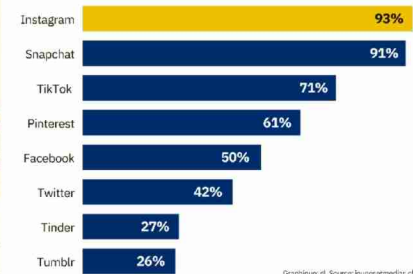
Les appareils numériques utilisés par les enfants et les adolescents

Possèdent leur propre téléphone mobile ou smartphone:



Réseaux sociaux

96% des adolescents ont un compte sur au moins un réseau social:



Graphique: g. Source: jeunesmedias.ch

Contre les écrans, «le sport est le plus grand réseau social»

Les supports numériques à but récréatif sont mauvais pour la santé et créent une dépendance dangereuse. Témoignages pour y remédier grâce au sport.

Pierre-Alain Schlosser

Instagram, TikTok, Snapchat et compagnie sont en train de gâcher des millions de vies. L'Organisation mondiale de la santé a d'ailleurs tiré la sonnette d'alarme. Selon une

étude datant de 2022, 11% des adolescents (13% des filles et 9% des garçons) montrent des signes d'utilisation problématique des réseaux sociaux, alors qu'ils n'étaient que 7% quatre ans auparavant.

L'OMS précise que les adolescents sondés (ndlr: 280'000 jeunes de 11, 13 et 15 ans originaires de 44 pays d'Europe, d'Asie centrale et du Canada) présentent des symptômes analogues à ceux de l'addiction. À savoir: incapacité à contrôler son utilisation excessive, sensation de manque, abandon d'autres activités au profit des médias sociaux et conséquences négatives d'une utilisation excessive dans la vie quotidienne.

Flemme et baisse de concentration

Président de l'Association vaudoise d'éducation physique scolaire (AVEPS), Jacques Rubattel constate une diminution constante de la concentration des élèves. «Certains n'arrivent pas à se concentrer plus de deux minutes. Mais la concentration n'est de loin pas la seule source d'inquiétude auprès des enseignants. Le constat est identique en termes de coordination, de force et de persévérance. Les élèves ne sortent plus de leur zone de confort. Ils ont la flemme d'aller chercher un livre au fond de la classe, d'effacer le tableau noir ou d'aller chercher un stylo dans le sac d'école.» Une autre enseignante relève que certains ne retirent plus leur veste en classe, pour éviter l'effort de de-



voir la remettre à la fin du cours.

Cédric Bovey, actuel chef du Service cantonal vaudois de l'éducation physique et du sport, tient le même discours. «On observe une diminution de la concentration et du temps d'écoute, ainsi que de la fatigue physique et mentale, témoigne celui qui a enseigné durant quatorze ans au gymnase. On le remarque dans les jeux de balle où les gens doivent être attentifs. Tout d'un coup, ils prennent le ballon dans la figure, parce qu'ils sont sortis du jeu, happés par un élément extérieur. C'est le phénomène du zapping. S'ils ne sont pas attentifs aux cours, pourquoi le seraient-ils au volant de leur véhicule?» Sauf que sur la route, les conséquences sont bien plus dangereuses que dans une salle de gym.

Dix-huit heures d'écran en un jour

L'utilisation abusive des écrans est clairement pointée du doigt. Parce que les jeunes recherchent le plaisir immédiat dans leur consommation numérique et sont très souvent attirés uniquement par le côté récréatif et facile d'accès proposé par les algorithmes des réseaux sociaux. «La perte de concentration est aussi liée à la fatigue, atteste Jacques Rubattel. Certains élèves ne s'en cachent pas: ils sont épuisés car ils passent leurs soirées et une partie de leur nuit, parfois jusqu'à 3h du matin, sur les écrans. Un élève est resté entre dimanche matin à 8h et lundi matin à 8h, l'équivalent de dix-huit heures, sur un écran, à jouer. Comment peut-il être concentré le lundi matin pour suivre des cours? Je n'ai aucune chance de l'intéresser autant que son jeu!»

«Au Gymnase de Burier, nous avons mis en place une option qui s'appelait Sport Santé, reprend Cédric Bovey. Nous regardions le temps d'écran de chaque élève pour qu'il prenne conscience que cela l'occupait une bonne partie

de la journée. En heures, on arrivait à des nombres à deux chiffres. L'autre objectif était de les aider à organiser leur temps pour qu'ils puissent se distancier de ces sollicitations. Avec des astuces. On leur disait de ne pas prendre leur téléphone en mangeant. On bloquait du temps pour pratiquer du sport. Car ils n'arrivent plus à se séparer de leur outil digital.»

Le sport reste le plus grand réseau social

Même le sport associatif peine à contrer le fléau. S'il est conscient qu'on ne peut pas ignorer la technologie, Cédric Bovey réfléchit à la meilleure manière de pouvoir l'intégrer. Un sacré défi. «Quand on était jeunes, la gym était l'endroit

«Les interdictions radicales n'auront pas d'effets bénéfiques.»

Edouard Gentaz

Professeur de psychologie
à l'UNIGE

où on se retrouvait, où on échangeait. Le sport était et reste le plus grand réseau social, souligne le chef du Service cantonal vaudois de l'éducation physique et du sport. Maintenant, on est en concurrence avec Instagram, TikTok et les autres applications. C'est tellement plus simple de scroller à 22h chez soi que de socialiser avec les copains.»

Les solutions à la maison

Protéger les jeunes de la dépendance des écrans est un objectif qui doit être pris en main par l'ensemble des acteurs éducatifs (parents, enseignants et entraîneurs). «L'usage des réseaux sociaux est lié à ce qu'on leur propose en alternative, estime Edouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'Université de Ge-

nève. Si je remplace cette activité d'écran par des activités comme jouer (au loup, jeux de rôle, etc.), bricoler, les activités théâtrales, des marionnettes, on constate que les enfants les pratiquent avec grand plaisir. Mais si vous sortez un smartphone, c'est fini. Tout le monde va vouloir regarder ce qui se passe sur l'écran.»

Dans le podcast de la Fondation Sport for life, le professeur Gentaz indique que les parents doivent anticiper les activités. Par exemple en prenant des crayons pour dessiner lorsqu'on se rend au restaurant et qu'il faut patienter.

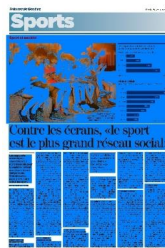
On le voit notamment dans les transports publics: face à l'ennui de ses enfants, même dans la poussette, on préfère utiliser un smartphone pour divertir que de sortir un jeu ou un livre.

Pour les enfants et adolescents, le professeur Gentaz et les enseignants proposent de laisser les téléphones dans une boîte à l'entrée de la maison. Ou d'introduire un couvre-feu numérique. Pas de natel après 20h, par exemple.

Les astuces à l'école

Et à l'école? «Pour capter leur attention, il faut proposer du contenu attractif, suggère Cédric Bovey. Le blabla ne sert à rien. Il faut être dans le mouvement. Ils doivent être actifs, sollicités. Je séquençais mes leçons pour amener de la variation. On sait qu'on va capter leur attention pendant huit minutes.» L'ex-enseignant prévoyait ainsi une activité sur ce laps de temps puis passait à autre chose. «Mais il faut structurer la leçon afin qu'il y ait une logique pédagogique, afin d'atteindre l'objectif de différentes manières», précise-t-il.

Céder à la simplicité et démissionner du rôle d'éducateur n'est pas non plus l'option choisie par Jacques Rubattel. «Je n'ai pas de truc, car j'estime que l'école est un lieu où les jeunes doivent ap-



prendre à mobiliser leur attention. Ne faire que des leçons ludiques, en restant dans l'amusement, n'est pas un bon message que l'on donne aux jeunes, estime le président de l'AVEPS. Car la vie n'est pas qu'amusement. J'essaie pour ma part de donner du sens aux activités. Le parkour parle par exemple plus aux élèves que les agrès standards. Il faut leur donner un challenge suffisamment motivant. En pédagogie, on appelle ça la zone proximale de développement. Quand l'un d'entre eux réussit un périlleux arrière aux anneaux, cela donne envie aux autres de réussir également. J'essaie de favoriser la réussite en créant une émulation.»

Les bons plans dans les clubs

Pour que les activités sportives soient vécues en pleine conscience et non l'esprit ailleurs, Edouard Gentaz propose aux parents d'introduire un sas de préparation à l'entraînement. «Un quart d'heure avant la séance, on demande aux parents et aux enfants de se déconnecter, décrit le professeur. On pense à quelques activités mentales comme la méditation ou la visualisation. Dans la voiture, on débat du dernier match ou du dernier entraînement. Ainsi, on évite que les enfants ne se déconnectent qu'au moment d'entrer dans la salle ou sur le terrain.» Et bien sûr, ne plus toucher l'appareil durant l'entraînement.

«L'entourage des enfants doit les aider à réguler leur propre comportement, à être critiques sur ce qu'ils font ou ce qu'ils croient, observe Edouard Gentaz. À faire de la métacognition aussi, c'est-à-dire réfléchir sur comment ils fonctionnent. Les interdictions radicales n'auront quant à elles pas d'effets bénéfiques.»