



RÉSULTATS DE

L'ÉTUDE

SCIENTIFIQUE

by ASPTT



**Mesurer les bienfaits
de l'omnisports
sur le développement
des enfants**

L'omnisports pour les enfants, c'est bien plus qu'un simple loisir : c'est booster leur développement moteur, stimuler leur curiosité et renforcer leur confiance. En variant les pratiques, on construit des bases solides pour leur santé, leur épanouissement et leur envie de bouger tout au long de la vie.

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Étude
SCIENTIFIQUE
by ASPTT



APS
IMPACT DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

1. L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE/ NOTIONS

De nombreuses études confirment qu'un niveau insuffisant d'habiletés motrices limite la pratique d'activité physique et peut en être la conséquence (Caldwell et al., 2020 ; Davids et al., 2016). Cette relation bidirectionnelle souligne l'importance, dès le plus jeune âge, de développer un répertoire moteur riche et varié.

Pourtant, une majorité d'enfants et d'adolescents ne respectent pas les recommandations de l'OMS, qui préconise au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour. Cette insuffisance s'accompagne d'une dégradation de la condition physique, de la santé cardio-métabolique et de la qualité de vie (Melby et al., 2022).

Pour répondre à ces enjeux, l'ASPTT Fédération Omnisports a conçu le programme **KID'S by ASPTT**, un dispositif multisports structuré autour de séances variées (jeux collectifs, gymnastique, raquettes, jeux d'opposition...). Ses objectifs sont clairs :

- Favoriser le plaisir de bouger
- Développer les compétences motrices de base
- Renforcer la condition physique
- Stimuler le développement cognitif et social



Afin de mieux documenter l'impact de ce programme, la FSASPTT et le laboratoire **J-AP2S** ont lancé une étude scientifique longitudinale sur l'année 2023-2024. Celle-ci visait à mesurer :

- Les progrès en condition physique (force, vitesse, explosivité)
- L'évolution des habiletés motrices (locomotion et contrôle d'objet)
- Les effets sur les capacités cognitives (inhibition)

Un suivi sur quatre temps de mesure a permis de suivre la progression des enfants et d'analyser l'influence de facteurs tels que l'âge, le sexe et le club d'appartenance.



2. PRÉSENTATION DES TESTS

Les évaluations ont été conduites directement dans les clubs tout au long de l'année, en petits groupes de 4 à 6 enfants pour garantir un encadrement individualisé, limiter la fatigue et maintenir l'engagement.

Chaque session alternait les tests physiques, cognitifs et moteurs, avec des consignes standardisées et des temps de récupération pour assurer des mesures de qualité.

Condition physique

Cette dimension évalue la capacité de l'enfant à produire force, vitesse et puissance :

- **Force de préhension manuelle (handgrip) :** mesure la force musculaire des mains et avant-bras grâce à un dynamomètre adapté.
- **Sprint 30 m :** chronométrage précis par vidéo (MySprint©) pour évaluer la vitesse maximale.

- **Saut vertical (CMJ) :** calcul de la hauteur du saut par analyse vidéo (MyJump©), indicateur de puissance des jambes.



Capacités cognitives

Le **test de Stroop version fruits** mesure la capacité d'inhibition, une fonction exécutive essentielle pour la concentration et le contrôle de l'attention. L'enfant doit nommer des images ou mots dans des conditions de complexité croissante.



Habiletés motrices

Le **TGMD-2 (Test of Gross Motor Development)** évalue la qualité de réalisation des gestes fondamentaux de locomotion (course, saut, pas chassés) et de contrôle d'objet (lancer, réception, dribble, frappe). Chaque geste est observé et noté selon des critères précis.

3. RÉSULTATS DES TESTS

Au total, **205 enfants âgés de 6 à 11 ans ont été inclus dans l'étude, dont 58 filles et 135 garçons.** Tous étaient inscrits dans l'un des 8 clubs de l'ASPTT Fédération Omnisports partenaires du projet.

Sur l'année scolaire, les résultats mettent en évidence **des progrès significatifs** dans les domaines de la condition physique, des habiletés motrices et des fonctions cognitives. **Les évolutions sont particulièrement marquées entre la première (S1) et la dernière session (S4)**, notamment sur le contrôle d'objet, la vitesse de sprint, la hauteur de saut et l'inhibition cognitive. Ces résultats soutiennent l'intérêt d'une exposition régulière et diversifiée à l'activité physique dès l'enfance.

Les analyses confirment également **l'effet structurant de l'âge** : les enfants de 9 à 11 ans obtiennent des performances systématiquement plus élevées, et présentent souvent des progressions plus marquées, en lien avec leur développement et leur capacité à bénéficier des contenus proposés. À l'inverse, **les effets du genre restent limités** : seuls les scores de contrôle d'objet sont significativement plus élevés chez les garçons, en cohérence avec certaines observations de la littérature sur les différences motrices sexuées.

L'analyse interclubs révèle des dynamiques différentes. Certains clubs montrent une progression continue et régulière, tandis que d'autres présentent des trajectoires plus stables ou variables. Ces différences peuvent s'expliquer par des approches pédagogiques différentes, l'organisation des cycles ou l'assiduité des enfants.

4. BIENFAITS DU MULTISPORT

La littérature établit que le développement de la condition physique et des habiletés motrices pendant l'enfance est déterminant pour la santé immédiate et future (Ortega et al., 2008 ; Lloyd et al., 2015). La maîtrise d'un large répertoire d'habiletés motrices fondamentales favorise l'engagement dans une pratique physique diversifiée et durable, contribuant à limiter la sédentarité et ses effets délétères (Caldwell et al., 2020 ; Davids et al., 2016).

Le multisport est reconnu comme une approche pédagogique particulièrement pertinente pour enrichir ces compétences motrices de base, retarder la spécialisation précoce et développer la littératie physique, c'est-à-dire la capacité et la motivation à rester actif tout au long de la vie (Whitehead, 2010 ; Côté et al., 2009).

En exposant les enfants à une grande diversité d'environnements, de règles de jeu et de contraintes motrices, **le multisport favorise l'adaptation et la flexibilité motrice, améliore la coordination générale et encourage l'exploration de nouvelles habiletés.** Il constitue ainsi un levier pour développer la polyvalence et la confiance motrice, tout en entretenant le plaisir de pratiquer et la curiosité de découvrir de nouvelles activités, deux facteurs majeurs de maintien de l'activité physique à long terme (Lloyd et al., 2015 ; Côté et Hancock, 2016).

5. CONCLUSION

L'étude conduite au sein du programme KID'S by ASPTT met en évidence des évolutions significatives de la condition physique, des habiletés motrices et des capacités cognitives des enfants sur l'ensemble de l'année scolaire. Ces effets sont particulièrement marqués entre la première et la dernière session (S1 à S4), traduisant potentiellement l'intérêt d'une exposition régulière et prolongée à un programme structuré et diversifié.

Ces résultats mettent clairement en lumière que **les enfants engagés dans un parcours structuré d'activités physiques régulières présentent, dans leur ensemble, des trajectoires développementales compatibles avec les recommandations en santé et en éducation motrice.** Autrement dit, **l'environnement proposé semble favorable au développement harmonieux des enfants**, et participe à nourrir les fondements de la **littératie physique.**



ASPTT

FÉDÉRATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Jacques Roussel

Médecin fédéral

Nathalie Noé

Responsable des opérations
d'accompagnement et de
développement

Alexandre Leroux

Responsable Innovation
Sportive

+



Pascale Duché

Directrice

=

**Étude
SCIENTIFIQUE**
by ASPTT

Lou Dambel

Doctorante chargée de mission
de l'étude scientifique

ETUDESCIENTIFIQUE@ASPTT.COM



5 rue Maurice Grandcoing
94200 IVRY-SUR-SEINE

01 43 90 64 90

contact@fsasptt.com

ASPTT

FÉDÉRATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com

