

N° 448
SÉNAT

SESSION ORDINAIRE DE 2025-2026

Enregistré à la Présidence du Sénat le 2 mars 2026

PROPOSITION DE LOI

visant à renforcer l'activité physique à l'école,

PRÉSENTÉE

Par M. Stéphane DEMILLY,
Sénateur

(Envoyée à la commission de la culture, de l'éducation, de la communication et du sport, sous réserve de la constitution éventuelle d'une commission spéciale dans les conditions prévues par le Règlement.)

EXPOSÉ DES MOTIFS

Mesdames, Messieurs,

L'activité physique des enfants et des adolescents constitue un enjeu majeur de santé publique et éducatif. Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour pour préserver une santé optimale.

Or ces recommandations restent insuffisamment atteintes en France.

Les données disponibles soulignent avec acuité ces lacunes. Une évaluation nationale des aptitudes physiques réalisée en septembre 2025, dont les premiers résultats ont été publiés en février 2026, révèle que seuls 50 % des élèves de sixième parviennent à courir au moins 5 minutes à une vitesse minimale, et que 18 % d'entre eux sont incapables de courir plus de 3 minutes lors de tests d'endurance cardio-respiratoire.

Dans le même temps, seuls 34 % des collégiens atteignent un niveau de maîtrise jugé satisfaisant en endurance. Des disparités significatives selon le sexe sont observées – les filles étant moins bien classées que les garçons – mais également selon le niveau socio-économique des établissements. En effet, un recours moindre aux pratiques sportives est remarqué chez les élèves issus de milieux défavorisés ou des zones rurales.

À l'échelle plus globale, le paysage de l'activité physique en France est préoccupant : une proportion importante d'enfants et d'adolescents ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique, tandis que les comportements sédentaires, notamment liés à l'usage des écrans, augmentent avec l'âge.

Ainsi, une part importante des jeunes de 6 à 17 ans n'atteint pas les niveaux recommandés d'activité quotidienne, et ce déficit s'aggrave à l'adolescence.

Cet état des lieux n'est pas simplement une donnée statistique : il est le reflet de transformations profondes des modes de vie des jeunes, exacerbées ces dernières années par des facteurs tels que l'augmentation

du temps passé en position assise, l'essor des écrans et la diminution des jeux actifs spontanés.

L'inactivité physique et la sédentarité sont des éléments favorisant le développement de surpoids, d'obésité, de troubles cardiométaboliques et de difficultés psychosociales chez les jeunes, avec des conséquences durables à l'âge adulte.

Dans ce contexte, l'École républicaine occupe une place centrale.

Elle est un lieu privilégié pour promouvoir l'activité physique, non seulement comme une hygiène de vie, mais aussi comme une composante essentielle du bien-être, du développement physique, cognitif et social des élèves.

La pratique régulière d'activités physiques et sportives est associée à des bénéfices mesurables sur le plan de la santé physique, notamment l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et musculaire, mais aussi sur le plan mental, social et scolaire.

Elle favorise l'estime de soi, la gestion du stress, la coopération, et contribue à l'apprentissage de valeurs fondamentales telles que le respect des règles et le goût de l'effort personnel.

Aujourd'hui, l'intégration de l'activité physique dans la scolarité reste insuffisante pour répondre à ces enjeux. Les horaires consacrés à l'éducation physique et sportive (EPS), définis dans le cadre des programmes scolaires, ne permettent pas systématiquement d'atteindre les objectifs de santé fixés par les autorités sanitaires.

L'éducation sportive ne doit pas se réduire à une discipline isolée : elle est un levier pour réduire les inégalités de santé, promouvoir l'inclusion sociale et assurer une éducation complète des jeunes citoyens français.

Pour toutes ces raisons, la présente proposition de loi a pour objectif de renforcer les moyens éducatifs, organisationnels et pédagogiques pour favoriser l'activité physique à l'école, au travers de 6 mesures législatives :

1. Bénéficier d'au moins 40 minutes d'activité physique quotidienne obligatoire au sein de l'emploi du temps du premier degré vise à répondre directement à l'écart observé entre les recommandations de santé et la pratique réelle. Cette mesure fait l'objet d'une politique nationale, expérimentée dans les écoles primaires, dans le cadre du programme « 30 minutes d'activité physique quotidienne », ce qui est encore trop

éloigné des 60 minutes recommandées par l'OMS. Le présent texte propose ainsi d'augmenter cette mesure à 40 minutes.

2. L'augmentation du volume horaire d'EPS à quatre heures hebdomadaires (et non trois heures comme c'est le cas à ce jour), clarifie l'ambition éducative que l'État doit porter en matière de formation physique des jeunes. Ces horaires renforcés permettent de construire progressivement des compétences physiques et des habitudes de vie active pérennes.

3. L'éducation à la santé et à l'activité physique doit être explicitement intégrée dans les programmes scolaires. Cela implique d'inscrire des **objectifs pédagogiques d'éducation aux habitudes de vie active** incluant la compréhension des bénéfices de l'exercice et des habitudes de vie active. Par ailleurs, l'inscription de la **natation** dans notre droit français, associée à l'**aisance aquatique**, répond à des enjeux de sécurité, de prévention des noyades et d'autonomie motrice des jeunes, tout en valorisant des apprentissages utiles à la vie quotidienne.

4. La mise en place de **tests annuels de condition physique** permet de mesurer objectivement l'évolution des aptitudes physiques des élèves. Ces évaluations, conçues comme des outils pédagogiques et préventifs, permettront de repérer les fragilités individuelles et de mieux accompagner les élèves vers une progression durable.

5. Par ailleurs, une **visite médicale obligatoire avant la fin de l'école primaire**, incluant une évaluation de l'activité physique et des risques liés à la sédentarité, est un outil essentiel pour une action préventive structurée dès le plus jeune âge.

6. Enfin, le **rapprochement des établissements scolaires avec les associations sportives** locales, Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) / Union nationale du sport scolaire (UNSS), clubs et structures du monde sportif favorisera l'accès à une offre sportive diversifiée, complémentaire du cadre scolaire, et contribuera à renforcer la continuité éducative entre temps scolaire et extrascolaire.

L'École républicaine, en tant que pilier de l'égalité des chances, doit se doter d'un cadre législatif ambitieux pour promouvoir l'activité physique et le sport comme des composantes essentielles de l'éducation.

Les mesures proposées dans la présente proposition de loi s'inscrivent ainsi dans une approche globale et progressive, visant à garantir à chaque enfant les conditions d'un développement harmonieux, d'une bonne santé et d'une ouverture durable à la pratique physique tout au long de la vie.

Proposition de loi visant à renforcer l'activité physique à l'école

Article 1^{er}

- ① L'article L. 321-3-1 du code de l'éducation est ainsi rédigé :
- ② « Art. L. 321-3-1. – Dans les écoles du premier degré, l'emploi du temps scolaire comprend obligatoirement une activité physique quotidienne d'une durée minimale de quarante minutes pour tous les élèves.
- ③ « Cette activité, distincte des enseignements d'éducation physique et sportive, peut prendre la forme d'exercices physiques adaptés, de pauses actives, de jeux moteurs ou de toute autre activité contribuant au développement moteur et à la lutte contre la sédentarité.
- ④ « Elle est intégrée au temps scolaire obligatoire.
- ⑤ « Un décret en Conseil d'État précise les modalités d'application du présent article. »

Article 2

- ① L'article L. 312-2 du code de l'éducation est complété par trois alinéas ainsi rédigés :
- ② « Le volume horaire minimal d'enseignement de l'éducation physique et sportive est renforcé à chaque niveau de la scolarité obligatoire.
- ③ « Au collège, ce volume horaire ne peut être inférieur à quatre heures hebdomadaires par niveau.
- ④ « Un décret détermine les volumes horaires minimaux applicables à l'école primaire, au collège et au lycée. »

Article 3

- ① L'article L. 312-2 du code de l'éducation est ainsi modifié :
- ② 1° Après le premier alinéa, il est inséré un alinéa ainsi rédigé :
- ③ « Les programmes scolaires comportent des objectifs pédagogiques d'éducation aux habitudes de vie active, comprenant notamment la compréhension des bénéfices de l'activité physique sur la santé physique et mentale, ainsi que la prévention des comportements sédentaires. » ;

- ④ 2° Le second alinéa est complété par les mots : « et de la natation ».

Article 4

- ① Après l'article L. 312-2 du code de l'éducation, il est inséré un article L. 312-2-1 ainsi rédigé :
- ② « *Art. L. 312-2-1.* – Des évaluations annuelles de la condition physique des élèves sont organisées dans les établissements scolaires du premier et du second degré.
- ③ « Ces évaluations visent à mesurer la progression individuelle des élèves et le respect des recommandations de santé publique en matière d'activité physique.
- ④ « Elles ont un objectif éducatif, préventif et de santé publique et ne peuvent donner lieu à aucune forme de sélection ou de discrimination.
- ⑤ « Un décret détermine les modalités de mise en œuvre de ces évaluations. »

Article 5

- ① Après l'article L. 541-1 du code de l'éducation, il est inséré un article L. 541-1-1 ainsi rédigé :
- ② « *Art. L. 541-1-1.* – Une visite médicale de prévention obligatoire est organisée pour chaque élève avant la fin de l'école primaire.
- ③ « Cette visite comprend notamment une évaluation de l'état de santé général de l'élève, de son niveau d'activité physique et des risques liés à la sédentarité.
- ④ « Les modalités d'organisation et de mise en œuvre de cette visite sont déterminées par décret. »

Article 6

- ① Le chapitre I^{er} du titre V du livre V de la deuxième partie du code de l'éducation est complété par un article L. 551-1-1 ainsi rédigé :
- ② « *Art. L. 551-1-1.* – Les établissements scolaires développent des partenariats avec les associations sportives scolaires, les fédérations sportives, les clubs sportifs locaux, ainsi que les structures du mouvement sportif, afin de favoriser l'accès des élèves à la pratique physique et sportive hors temps scolaire.
- ③ « Ces partenariats contribuent à la continuité éducative entre les temps scolaire, périscolaire et extrascolaire.

- ④ « L'État et les collectivités territoriales concourent à leur mise en œuvre. »