

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES PERFORMANCES
ACADÉMIQUES DES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES**

**ESSAI PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION**

**PAR
ÉLOÏSE LAFLEUR**

AVRIL 2026

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION (M. Sc.)

Direction de recherche :

Diane Rousseau

Prénom et nom

Directeur de recherche

Comité d'évaluation :

Diane Rousseau

Prénom et nom

directeur ou codirecteur de recherche

Martin Caouette

Prénom et nom

Évaluateur

Prénom et nom

Évaluateur

Résumé

Le milieu universitaire place les étudiants devant des exigences académiques importantes, un stress soutenu et des habitudes de vie parfois marquées par l'inactivité, pouvant nuire à leurs performances académiques (CAPRES, 2021 ; Castro *et al.*, 2020). Dans ce contexte, il devient pertinent d'examiner les facteurs susceptibles de favoriser leur réussite. Cette recension des écrits vise donc à analyser l'impact de l'activité physique sur les performances académiques de cette population. Les résultats des six études analysées mettent en lumière des effets favorables sur la gestion du stress, la récupération et certaines fonctions cognitives, tandis que les effets sur les résultats scolaires demeurent variables. Les limites des études, de même que leur portée pour la pratique professionnelle, seront discutées.

Table des matières

Résumé	iii
Listes des tableaux et des figures	v
Remerciements	vi
Introduction	7
L'activité physique.....	9
Les performances académiques	13
Objectif de l'essai.....	15
Méthode.....	16
Critères d'inclusion	16
Critères d'exclusion	17
Processus de recension.....	17
Description de la population et résumé de la méthodologie	19
Résultats	25
Gestion du stress et processus de récupération	26
Fonctions cognitives et capacités d'étude	29
Condition physique, niveau d'activité et indicateurs de réussite académique	31
Discussion	33
Conclusion.....	38
Retombées pour la profession	38
Limites de l'essai	39
Références	41

Listes des tableaux et des figures

Tableaux

Tableau 1 Concepts et mots-clés utilisés dans les bases de données.....	16
Tableau 2 Résumé des études incluses dans l'essai.....	20

Figures

Figure 1 Diagramme de flux.....	18
---------------------------------	----

Remerciements

En premier lieu, je tiens à exprimer ma gratitude envers ma directrice de recherche, la professeure Diane Rousseau, pour son accompagnement bienveillant et sa précieuse disponibilité tout au long de la rédaction de cet essai. Ses commentaires éclairés, sa patience et son soutien constant m'ont permis de progresser avec confiance à chaque étape du processus.

Je souhaite également remercier ma famille et mes amis, dont les encouragements, la confiance et la présence ont été essentiels tout au long du processus de rédaction. Merci d'avoir été présents dans les moments de doute, même lorsque ce travail me semblait insurmontable. Votre soutien a été une source d'énergie précieuse jusqu'à la toute fin.

Je tiens aussi à souligner l'importance de mes coéquipières des Patriotes, qui m'ont inspirée par leur discipline, leur résilience et leur esprit d'équipe. En conciliant avec détermination les exigences de la performance sportive et de la réussite académique, vous avez été à la fois des modèles, des alliées précieuses et une source directe d'inspiration dans le choix du sujet de cet essai.

Enfin, je tiens à souligner la place centrale qu'occupe l'activité physique dans ma vie, à la fois comme étudiante-athlète et future psychoéducatrice. Ce thème, que j'ai exploré dans mon essai, m'habite personnellement et professionnellement, et je suis fière d'avoir pu en approfondir les bienfaits dans le cadre de mes études. C'est avec beaucoup de fierté que je termine ce parcours universitaire. Les défis ont été nombreux, mais je les ai surmontés avec persévérance. Je me sens désormais prête à exercer pleinement la profession de psychoéducatrice, un métier profondément humain et porteur de sens.

Introduction

Bien que de nombreuses études aient été menées sur l'impact de l'activité physique (AP) et ses effets bénéfiques sur la performance académique des enfants et des adolescents (Donnelly *et al.*, 2016 ; Singh *et al.*, 2019), une lacune notable persiste dans la littérature concernant les étudiants universitaires. Cette population reste peu explorée dans les recherches. Pourtant, elle fait face à des défis importants. Le contexte universitaire pose des exigences uniques : charge de travail accrue, autonomie dans la gestion du temps, stress académique élevé, ainsi qu'un mode de vie parfois plus sédentaire (CAPRES, 2020 ; Castro *et al.*, 2020). Le manque de données spécifiques à cette population justifie donc pleinement l'intérêt croissant pour cette problématique et la nécessité de recherches approfondies afin de mieux comprendre l'influence de l'AP sur la réussite académique dans ce contexte particulier.

Dans le cadre des études universitaires, les étudiants sont confrontés quotidiennement à des exigences académiques élevées, nécessitant une mobilisation constante de leurs capacités cognitives. Ces exigences peuvent entraîner une surcharge de travail et un épuisement progressif. Selon Schaufeli *et al.* (2002), l'épuisement étudiant comparable à l'épuisement professionnel, fait référence à « un sentiment d'épuisement causé par l'exigence des études, à une attitude cynique et de détachement envers ses études ainsi qu'à un sentiment d'incompétence en tant qu'étudiant » (traduction libre, p. 465). L'épuisement présente de nombreuses similitudes avec la dépression, ce qui rend parfois leur distinction difficile. Toutefois, la principale différence réside dans le fait que l'épuisement est étroitement lié au milieu de travail ou, dans le cas de l'épuisement étudiant, au milieu d'études. Il est « causé par un déséquilibre entre les demandes associées au travail et les ressources disponibles de l'individu en réponse au mécanisme d'adaptation au stress » (Nouvion, 2019, p.4). Quant à elle, « la dépression a tendance à se répandre dans tous les domaines de la vie de la personne » (traduction libre, Maslach *et al.*, 2001, p.404). Nouvion (2019) soulève que « la majorité des auteurs s'entendent sur le fait que des symptômes dépressifs de toutes sortes ont été observés chez les individus présentant un épuisement professionnel » (p. 5). Ils peuvent se caractériser par une humeur dépressive, une perte d'intérêt ou de plaisir, une perte ou un gain de poids, une diminution ou une augmentation de l'appétit, des troubles du sommeil (hypersomnie

ou insomnie), une agitation ou un ralentissement psychomoteur, de la fatigue ou une perte d'énergie, un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive, une diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer et des pensées de mort récurrentes (American Psychiatric Association, 2015). L'épuisement étudiant se reconnaît également par « une réaction émotionnelle, physique et mentale négative à des études prolongées, entraînant épuisement, frustration, manque de motivation et baisse des performances scolaires (traduction libre, University of the People, 2024). Ce phénomène peut être associé à une charge de travail excessive et un sentiment d'inefficacité personnelle (Pham Thi et Duong, 2024).

Au Québec et au Canada, l'épuisement étudiant touche un nombre croissant d'étudiants, notamment dans les universités. Une étude menée par l'Union Étudiante du Québec (UEQ) a révélé qu'environ 58 % des étudiants présentent des signes de détresse psychologique importants, une proportion plus élevée que dans la population générale (UEQ, 2019). Ce phénomène est particulièrement préoccupant chez les étudiants de premier cycle, où des facteurs tels que le sentiment de solitude, la satisfaction à l'égard du sommeil, la précarité financière, le soutien de la part des collègues et la compétition dans le programme d'études peuvent s'intensifier, contribuant à la détresse psychologique, aux symptômes dépressifs et à l'épuisement émotionnel, pouvant parfois mener à des idéations suicidaires, voire à des tentatives de suicide (UEQ, 2019). Les données rapportées par l'étude de Décamps *et al.* (2012) confirment ces constats, en révélant qu'en 2007, près d'un tiers des étudiants universitaires français se déclaraient en détresse psychologique, avec une perte de confiance en soi et des pensées suicidaires dans plus de 8 % des cas. Face à cette réalité, il est crucial que les universités mettent en place des programmes de prévention et de soutien psychologique pour aider les étudiants à mieux gérer leur stress, à trouver un équilibre entre vie académique et personnelle, et à prévenir l'épuisement à travers différentes stratégies de gestion du temps et de relaxation.

De plus, l'activité physique est reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale (Gouvernement du Québec, 2024). Il est d'ailleurs démontré que la pratique d'activité physique régulière représente un facteur de protection face au déclin des capacités

cognitives (Bélizaire *et al.*, s.d.). Il est donc essentiel de sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre entre activité physique et études.

La réussite académique repose donc sur plusieurs compétences essentielles, telle que la concentration, la gestion du stress et la mémoire. Dans cette perspective, l'AP peut être envisagée comme un facteur susceptible d'influencer ces habiletés cognitives. À ce propos, la pratique régulière d'une activité physique constitue un facteur déterminant, pouvant contribuer à l'optimisation des capacités cognitives (Romanova *et al.*, 2023). Ainsi, une question centrale se pose : Quel est l'impact de l'activité physique sur les performances académiques des étudiants universitaires ? En approfondissant les liens entre l'AP et la performance académique chez les étudiants universitaires, il sera possible de mieux comprendre comment l'exercice peut influencer la réussite académique à ce stade crucial de leur vie, et ainsi de développer des stratégies ciblées et efficaces pour améliorer leur bien-être et leurs performances scolaires. Cette analyse prendra en compte des variables essentielles telles que la gestion du stress et les processus de récupération, les fonctions cognitives et les capacités d'étude, ainsi que la condition physique et les indicateurs de réussite académique. Cette recension des écrits vise donc à examiner les liens entre l'activité physique et la performance académique afin de mieux comprendre les conditions sous lesquelles l'AP peut être un levier ou, un obstacle à la réussite scolaire en milieu universitaire.

L'activité physique

Dans le contexte universitaire, concilier les études et la pratique régulière d'une AP peut souvent s'avérer difficile pour de nombreux étudiants. Certaines personnes intègrent plus naturellement l'AP à leur routine et d'autres personnes la perçoivent plus difficilement conciliable avec leurs responsabilités. Malgré les multiples avantages de l'AP, de nombreux étudiants rencontrent des obstacles à sa pratique régulière. Une enquête menée par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) a étudié les freins à la pratique d'AP des étudiants universitaires. Dans une proportion de 57,3%, le manque de temps lié à des contraintes universitaires s'agit du frein le plus fréquemment cité par les étudiants (ONAPS, 2023). À cet

égard, il importe de mentionner que même les personnes pratiquant de courtes sessions d'AP peuvent bénéficier de ses bienfaits. Il suffit d'intégrer du mouvement dans la vie quotidienne comme en empruntant les escaliers au lieu de l'ascenseur (Gouvernement du Québec, 2024). Cela permet d'ajouter des périodes actives au quotidien sans nécessiter un investissement de temps considérable.

D'après une étude menée par des chercheurs de la *World Health Organization* (WHO) en collaboration avec des collègues universitaires, « près d'un tiers (31 %) de la population adulte mondiale, soit environ 1,8 milliard de personnes, ne respecte pas les niveaux d'activité physique recommandés en 2022 » (traduction libre, Strain *et al.*, 2024, p. 1238). Selon les recommandations de la WHO (2020) :

Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine, pour des bienfaits substantiels sur la santé.
(traduction libre, p. 32)

Ces données mettent en lumière un enjeu de santé publique mondial, qui concerne également les étudiants universitaires, souvent affectés par un mode de vie plus sédentaire.

Afin de mieux comprendre l'importance de cette pratique dans le quotidien étudiant, il convient d'abord de préciser ce que recouvre cette notion. L'activité physique se définit comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie » (traduction libre, WHO, 2020, p. vii). Elle englobe diverses formes, allant de l'exercice structuré (ex. : entraînements sportifs, musculation, course) aux activités de la vie quotidienne (ex. : marche, vélo, tâches ménagères). Elle a un impact positif sur la santé physique (prévient les maladies chroniques, améliore les capacités musculaire, aérobique et la flexibilité), psychologique (aide à évacuer et à mieux gérer le stress, améliore l'estime de soi, améliore la détente et le sommeil, réduit les symptômes de dépression, améliore l'attention et la concentration) ainsi que sur la santé sociale (favorise les rencontres avec autrui, brise l'isolement, resserre les liens familiaux) (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la

Mauricie-et-du-Centre-du-Québec [CIUSSS MCQ], 2026). Sur le plan physiologique, ces bienfaits s'expliquent notamment par la sécrétion d'endorphines, telles que la dopamine, lors de la pratique d'une activité physique (Marques *et al.*, 2021). L'endorphine est une substance produite par le corps qui est responsable de soulager la douleur (Sprouse-Blum *et al.*, 2010). Quant à elle, la dopamine, souvent appelée « l'hormone du bonheur » est une substance chimique sécrétée dans le cerveau qui est reliée au sentiment de bien-être et de plaisir. Elle « joue un rôle essentiel dans la régulation de la récompense et des mouvements au niveau cérébral » (traduction libre, Olguín *et al.*, 2016, p. 1). Ainsi, les taux de dopamine doivent être équilibrés afin d'entretenir une bonne santé mentale. De plus, le sport favorise la régulation des neurotransmetteurs cérébraux tels que la sérotonine et la noradrénaline, qui remplissent une fonction cruciale dans la gestion des émotions ainsi que de l'humeur (Al-Wardat *et al.*, 2024). L'exercice physique, pratiqué de manière régulière, permet de réduire le taux de cortisol, l'hormone sécrétée en réponse au stress. Cela permet donc de réduire le sentiment d'anxiété (Commission de la santé mentale du Canada, 2023). Dans une perspective académique, cela peut se traduire par une meilleure capacité d'adaptation et une plus grande résilience face aux exigences scolaires.

En complément, Décamps *et al.* (2012) précisent que l'AP peut servir de stratégie adaptative efficace pour faire face au stress académique. Dans une étude menée par Reigal *et al* (2020), une relation significative a été observée entre le niveau de condition physique, l'attention et la concentration. Elle permet aussi d'augmenter le niveau d'énergie et de combattre le sentiment de fatigue (Wender *et al*, 2022). Ainsi, dans le contexte qui nous intéresse, l'activité physique contribuerait à atténuer la sensation d'épuisement associée aux longues heures d'étude.

À l'inverse, plusieurs risques peuvent être associés à la sédentarité et à l'inactivité. Toutefois, il importe de distinguer ces deux notions, bien qu'elles soient souvent confondues. Selon Tremblay et ses collègues (2017), un comportement sédentaire correspond à « toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 équivalents métaboliques (METs) en position assise, inclinée ou allongée » (traduction libre, p. 9). Quant à

elle, l'inactivité physique est associée à « un niveau d'activité physique insuffisant pour respecter les recommandations actuelles en matière d'activité physique » (traduction libre, Tremblay *et al.*, 2017, p. 9).

L'adoption d'un mode de vie sédentaire est associée à une hausse importante des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers (notamment du côlon, de l'endomètre, du sein et du poumon), d'obésité et de développement de problèmes de santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété (Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées, 2025 ; Denche-Zamorano *et al.*, 2022). À cela s'ajoute une augmentation du taux de mortalité, toutes causes confondues ainsi que de la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et au cancer (Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées, 2025).

L'obésité, en particulier, illustre bien les conséquences d'un mode de vie sédentaire ou physiquement inactif. Au Canada, une proportion importante de la population, soit près de deux adultes sur trois présentent une obésité ou un excès de poids. (Agence de la santé publique du Canada, 2024). L'obésité constitue un facteur de risque majeur pour diverses maladies chroniques, y compris les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète (Agence de la santé publique du Canada, 2024). Par ailleurs, une étude menée par Boidin et ses collègues (2020) démontre que les personnes obèses qui sont en meilleure condition physique présentent une meilleure mémoire à court terme et de meilleures performances en matière de fonctions exécutives que celles qui le sont moins. Ainsi, bien que la sédentarité et l'inactivité physique renvoient à des comportements différents, leurs effets délétères sur la santé sont largement similaires, tant sur le plan physique que cognitif. Maintenir une bonne condition physique contribue non seulement à prévenir plusieurs maladies, mais aussi à soutenir la santé mentale et les fonctions cognitives (WHO, 2020).

Les performances académiques

Narad et Abdulla (2016, cité dans Kumar *et al.*, 2021) définissent la performance académique comme les « connaissances acquises, évaluées par les notes attribuées par un enseignant et/ou par les objectifs pédagogiques fixés par les élèves et les enseignants à atteindre sur une période donnée » (traduction libre, p. 3094). Elle peut se traduire par la moyenne générale des notes (Junco et Cotten, 2012). Plusieurs variables peuvent influencer les performances académiques, et il est essentiel de les comprendre pour améliorer les stratégies pédagogiques et soutenir la réussite étudiante. Parmi ces variables, on retrouve les aptitudes cognitives générales, la personnalité, les préférences d'apprentissage (Benoit-Chabot et Denis, 2018), la motivation ainsi que l'engagement (Lofinda, 2019).

Les capacités cognitives regroupent un ensemble de fonctions essentielles à l'apprentissage et à la gestion des tâches quotidiennes, comme l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives, et le langage. L'attention permet de se concentrer sur les informations pertinentes, et une attention soutenue est cruciale pour retenir et utiliser efficacement les connaissances. Les fonctions exécutives, telles que la planification, l'inhibition des distractions et la mémoire de travail, sont indispensables pour organiser les tâches et prendre des décisions éclairées. La mémoire, qu'elle soit épisodique, c'est-à-dire liée aux informations enregistrées avec leur contexte temporel et spatial, ou sémantique, correspondant aux connaissances générales et au vocabulaire acquis, joue un rôle essentiel dans l'encodage, la consolidation et la récupération de l'information (Association québécoise des neuropsychologues [AQNP], 2025). Ainsi, une santé cognitive optimale soutient la performance académique et facilite l'adaptation aux exigences des études, notamment grâce à des habitudes de vie favorable à la stimulation intellectuelle. Les capacités cognitives constituent le fondement de l'apprentissage et de la gestion des activités quotidiennes.

Certains facteurs de protection jouent un rôle déterminant dans le soutien de la réussite académique. Par exemple, la présence d'un réseau de soutien social important favorise un engagement académique positif et optimise la gestion du stress lié aux études (Chen *et al.*, 2023).

Toutefois, les étudiants universitaires sont confrontés à divers facteurs précipitants et de risque susceptibles d'aggraver leurs difficultés académiques. Les troubles de la santé mentale, tels que l'anxiété et la dépression, sont fréquents dans les milieux universitaires et peuvent entraîner des répercussions sur la réussite scolaire (Awadalla *et al.*, 2020). En outre, les troubles du sommeil, courants chez les étudiants, contribuent également à une altération des capacités cognitives, éléments essentiels à la réussite académique. Dans leur étude, Hershner et Chervin (2014) mentionnent que la privation de sommeil, en altérant le niveau de vigilance, peut avoir un impact négatif sur l'apprentissage, la mémoire et les performances. Ces résultats soulignent l'importance d'un sommeil de qualité pour maintenir des capacités cognitives optimales et soutenir la réussite universitaire.

Les performances académiques ne se limitent pas uniquement à la moyenne scolaire. En effet, elles peuvent être évaluées selon différents aspects. Une étude menée par York et ses collègues (2015) a montré que, dans le contexte des études supérieures, les performances académiques devraient être appréciées en fonction de la réussite scolaire, de la satisfaction, de l'acquisition de compétences, de la persévérance, de l'atteinte des objectifs d'apprentissage et de la réussite professionnelle. Ces différentes dimensions soulignent l'importance d'adopter une approche holistique de la performance académique, qui prend en compte l'ensemble des facteurs contribuant au succès des étudiants.

Objectif de l'essai

L'objectif de cet essai est d'examiner l'impact de l'activité physique sur la performance académique des étudiants universitaires. Alors que les effets positifs de l'AP ont été bien documentés chez les enfants et les adolescents, les données demeurent limitées lorsqu'il s'agit de la population universitaire. Or, cette tranche d'âge est confrontée à des défis particuliers, tels que la surcharge de travail, l'épuisement psychologique, un niveau de stress élevé, souvent accompagnés d'une sédentarité accrue (CAPRES, 2021 ; Castro *et al.*, 2020). Ces facteurs sont susceptibles d'entraver leur réussite scolaire. Cette recension des écrits vise donc à mieux comprendre comment l'intégration de l'AP dans la routine étudiante pourrait contribuer à améliorer les fonctions cognitives, la gestion du stress, les capacités d'étude, et ultimement la performance académique. En acquérant une compréhension approfondie des liens entre l'activité physique et la performance académique dans ce contexte particulier, il sera possible de fournir des recommandations éclairées à l'intention des milieux universitaires afin d'encourager des habitudes de vie favorisant la réussite et le bien-être des étudiants.

Méthode

Cette recension des écrits vise à rendre compte de la recherche récente sur l'impact de l'activité physique sur les performances académiques des étudiants universitaires. La recherche documentaire a été effectuée le 8 janvier 2025 sur les bases de données suivantes : PsycInfo, ERIC et SPORTDiscus. Pour chacune de ces bases de données, une recherche par mots-clés a été réalisée sur la base de trois concepts clés : l'activité physique, les performances académiques et les étudiants universitaires. Le Tableau 1 présente les différents mots-clés utilisés pour effectuer la recension des écrits.

Tableau 1

Concepts et mots-clés utilisés dans les bases de données

Activité physique	Performances académiques	Étudiants universitaires
"physical activity" or exercise or fitness or "physical exercise" or sport OR training OR "work out" OR "outdoor recreational activity"	"academic achievement" OR "scholastic achievement" OR "academic performance" OR "academic attainment" OR "educational attainment"	student* OR "doctoral student*" OR "master's student*" OR "university student*"

Critères d'inclusion

Dans le cadre de cette recension des écrits, seules les études répondant aux critères d'inclusion suivants ont été retenues, afin de garantir la rigueur et la pertinence des données recueillies :

- Seules les études publiées entre 2012 et 2025 ont été considérées, permettant d'assurer l'actualité des informations ;
- Les études sélectionnées comprenaient une tranche d'âge entre 18 et 32 ans ou en âge d'aller à l'université ;
- Seules les études impliquant des étudiants universitaires comme échantillon ont été retenues ;
- Les études sélectionnées devaient avoir été menées auprès d'étudiants fréquentant une université située en Europe ou en Amérique du Nord ;

- Les articles inclus dans cette analyse pouvaient avoir été rédigés en anglais ou en français.

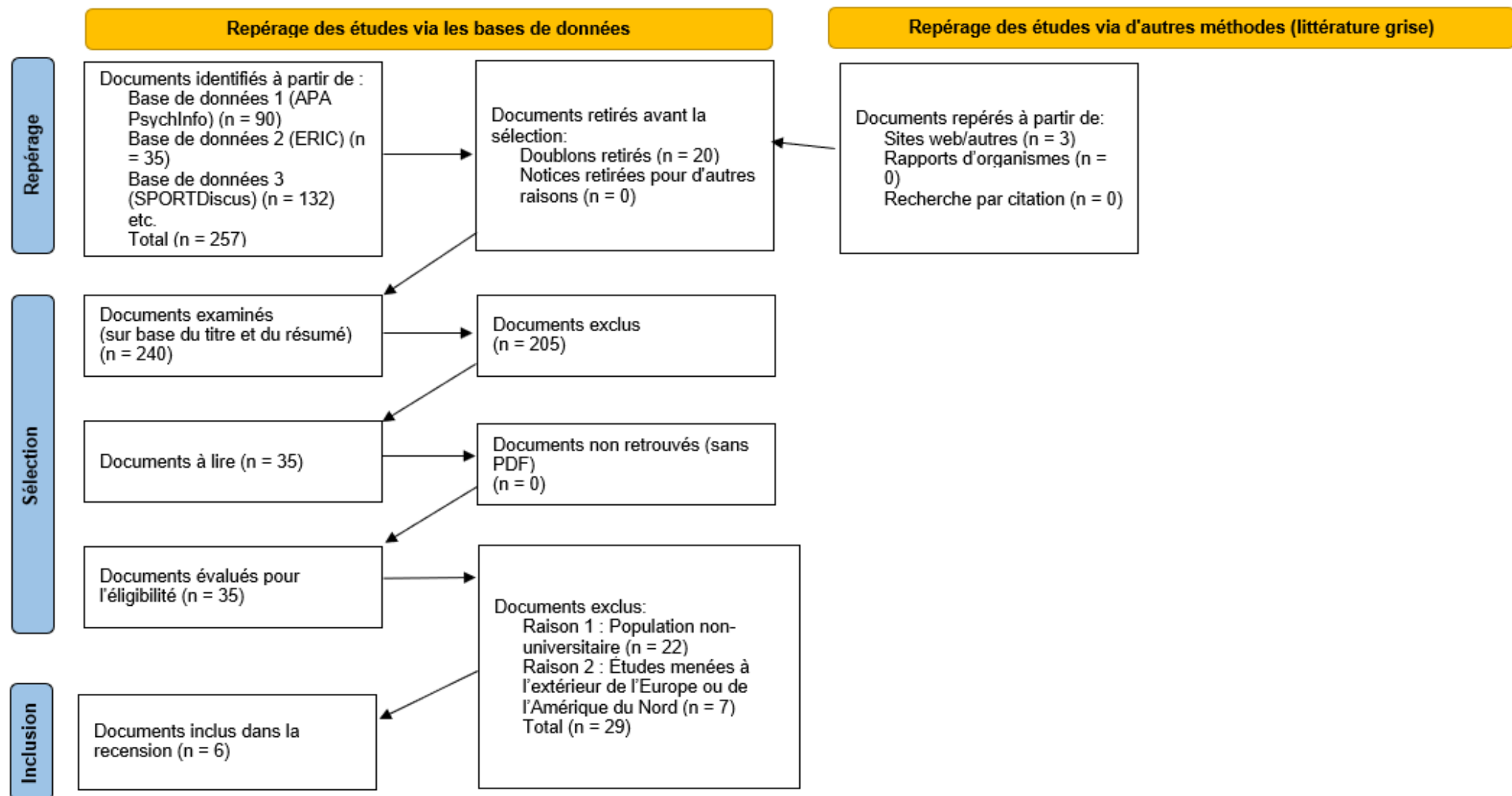
Critères d'exclusion

Des critères d'exclusion ont également été définis afin d'écarter les documents ne permettant pas de répondre à la question de recherche :

- Les thèses, les mémoires, les rapports de recherche, les livres et les chapitres de livre ont été exclus ;
- Les articles portant sur une population d'élèves de niveau primaire et secondaire ont été écartés, de même que ceux portant sur une population de niveau collégial au Québec.

Processus de recension

Le processus de recension a débuté par l'identification des documents pertinents à la réalisation de la démarche de recherche. Comme illustré à la Figure 1, le diagramme de flux présente 257 documents repérés à l'aide des bases de données, des mots-clés ainsi que des filtres appliqués relatifs à la période de publication (2019-2025) et à la langue (français et anglais). De plus, trois documents ont été identifiés dans la littérature grise. À cette étape, 20 doublons ont été retirés, menant à un corpus de 240 documents examinés sur la base du titre et du résumé. Parmi ceux-ci, 205 ont été exclus, en raison de leur manque de pertinence par rapport à la question de recherche. Par la suite, 35 documents ont été retenus pour une lecture complète et évalués en fonction de critères d'éligibilité prédéfinis et décrits précédemment. Ainsi, au total, six articles ont été retenus et analysés dans le cadre de cet essai.

Figure 1*Diagramme de flux*

Description de la population et résumé de la méthodologie

Les études incluses dans cette recension des écrits ciblent une population d'étudiants universitaires, soit des étudiants ayant entre 18 et 32 ans ou en âge d'aller à l'université. La majorité d'entre elles ($n = 4$) ont été réalisées dans différents pays d'Europe. Deux seules études ont été réalisées en Amérique du Nord, soit aux États-Unis. Leurs objectifs étaient d'évaluer l'impact de l'activité physique sur la charge de stress, la récupération, la performance académique et la condition physique des étudiants universitaires. De manière générale, les résultats évoquent une influence positive de l'activité physique sur divers aspects de la vie des étudiants universitaires. Le Tableau 2 présente un résumé de ces six articles.

Tableau 2*Résumé des études incluses dans l'essai*

Études	Objectifs et méthode	Instruments utilisés	Échantillon	Lieu	Principaux résultats
Broaddus <i>et al.</i> (2021)	Objectif : Déterminer si les effets positifs de l'activité physique sur les résultats scolaires, observés chez les enfants, se retrouvent également chez les étudiants universitaires et étudier les modalités selon lesquelles ces effets se concrétisent dans le contexte universitaire. Base de données : SPORTDiscus	· Appareil <i>Fitbit</i>	· N = 581 étudiants · (237 hommes et 344 femmes) · Âge moyen = 18,6 ans	États-Unis	Les résultats académiques des étudiants du premier semestre, évaluées à l'aide de leur moyenne pondérée cumulative, présentent une corrélation significative avec leur niveau d'activité physique, leur condition physique et l'adoption d'un mode de vie sain.

Décamps <i>et al.</i> (2012)	Objectif : Déterminer si l'intensité de la pratique sportive des étudiants universitaires influencerait leurs niveaux de stress et d'efficacité personnelle, leurs stratégies d'adaptation et leur réussite/échec scolaire. Base de données : PsycInfo	· <i>General Self-Efficacy Scale (GSE)</i> (version française) · <i>Freshmen Stress Scale</i> · <i>Ways of Coping Checklist</i> (révisée et validée en français)	· N = 1071 étudiants · (381 hommes et 690 femmes) · Âge moyen = 18,7 ans	France	Les résultats ont montré que les étudiants pratiquant une activité physique de manière intensive présentaient des niveaux plus faibles de stress général et scolaire, ainsi qu'un recours moindre aux stratégies d'adaptation centrées sur les émotions, tout en rapportant des scores plus élevés d'efficacité personnelle que ceux dont la pratique était rare. Toutefois, la proportion d'étudiants performants ne variait pas significativement entre les trois niveaux de pratique sportive.
Lipošek <i>et al.</i> (2018)	Objectif : L'objectif de cette étude était de déterminer l'activité physique pratiquée par les étudiants, sa fréquence et son intensité, ainsi que son impact potentiel sur leur condition physique et leur réussite scolaire. Base de données : SPORTDiscus	· <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i> · Tests <i>Eurofit</i> et <i>FitnessGram</i>	· N = 297 étudiants · (114 hommes et 183 femmes) · Âge moyen = 20,5 ans	Slovénie	L'analyse du questionnaire IPAQ révèle que la majorité des étudiants déclarent pratiquer une activité physique principalement l'après-midi. Cependant, d'après les recommandations de l'OMS, 79,8 % d'entre eux ne sont pas suffisamment actifs. Les résultats

indiquent par ailleurs que les garçons obtiennent de meilleures performances que les filles dans la quasi-totalité des tests de condition physique. Une pratique de deux à trois heures par semaine est liée à une meilleure réussite scolaire, alors qu'un volume supérieur à quatre heures n'apporte pas de bénéfice additionnel.

Romanova <i>et al.</i> (2023)	Objectif : Révéler la dépendance entre la performance académique des étudiants inscrits en filières techniques ainsi qu'en sciences naturelles et le volume de leur activité physique hebdomadaire. Base de données : SPORTDiscus	· <i>International Questionnaire on Physical Activity, Short Form</i> (IPAQ-SF)	· N = 208 étudiants · (Sexe non précisé) · Âge moyen = 18,3 ans	Russie	Les indicateurs d'activité physique étaient significativement plus élevés chez les étudiants-athlètes que chez les étudiants ne pratiquant pas d'activité physique régulière. De même, l'indicateur de progression académique était significativement supérieur chez les étudiants-athlètes par rapport à ceux ayant un faible niveau d'activité physique hebdomadaire.
Teuber <i>et al.</i> (2024)	Objectif : Évaluer la manière dont l'activité physique affecte la	· <i>Berliner Anforderungen</i>	· N = 57 étudiants	Allemagne	L'activité physique exerce une influence positive sur

	charge de stress et la récupération des étudiants universitaires ainsi que leur performance académique perçue. Repéré dans la littérature grise	<i>Ressourcen-Inventar – Studierende (BARI-S)</i> (Instrument de perception des exigences et des ressources liées aux études) <i>· Attention and Performance Self-Assessment (ASPA)</i> <i>· Erfassung von Emotionen und Beanspruchung (EEB)</i> (Questionnaire contenant une liste d'adjectifs pour l'enregistrement des émotions et du stress au travail) <i>· Recovery Experience Questionnaire (RECQ)</i> <i>· Study ability index (SAI)</i> <i>· World Health Organization-Five Well-being index (WHO-5)</i>	<i>· (6 hommes, 47 femmes, 1 personne s'identifiant à un autre genre et 3 personnes n'ayant pas précisé leur genre)</i> <i>· Âge = 18 à 32 ans</i>		la charge de stress, l'expérience de récupération ainsi que sur certains paramètres liés à la performance académique, tels que les difficultés d'attention et la capacité d'étude perçue.
Wehler et Stauffer (2023)	Objectif : Examiner la relation entre l'activité physique modérée et vigoureuse et les	<i>· International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	<i>· N = 801 étudiants</i>	États-Unis	L'étude n'a pas mis en évidence de lien significatif entre l'activité

compétences scolaires ainsi que la moyenne générale chez les étudiants universitaires.

Base de données :
SPORTDiscus

· *Academic Success Inventory of College Students (ASICS)*

· (194 hommes, 603 femmes et 4 n'ont pas indiqué le sexe)
· Âge = 18 à 23 ans ou en âge d'aller à l'université

physique modérée ou vigoureuse et la moyenne générale. En revanche, une corrélation positive a été observée entre la pratique d'une activité physique vigoureuse et les compétences scolaires générales. Plus les élèves s'adonnent à une activité intense, plus ils tendent à travailler sérieusement, à planifier leurs études, à se fixer des objectifs précis et à maintenir une bonne organisation scolaire. Deux relations significatives ont également été relevées entre le temps consacré à une activité physique intense et les compétences académiques générales.

Résultats

Le but de cet essai est d'évaluer l'impact de l'activité physique sur les performances académiques des étudiants universitaires. Les six études recensées permettent d'analyser l'influence de l'activité physique sur la réussite scolaire selon trois dimensions principales : la gestion du stress et les processus de récupération, les fonctions cognitives et les capacités d'étude, ainsi que la condition physique et les indicateurs de réussite académique. Les résultats présentés permettent de mieux comprendre le rôle global de l'activité physique dans le contexte universitaire.

Deux principales façons d'intégrer l'activité physique dans le quotidien des étudiants ont été observées. D'abord, certaines études portent sur des activités de courte durée ou structurées, comme les pauses actives intégrées aux périodes d'étude (Teuber *et al.*, 2024), ou sur une pratique sportive régulière ou intensive, pouvant aller de plusieurs heures par semaine à un engagement soutenu (Décamps *et al.*, 2012 ; Wehler et Stauffer, 2023). Ensuite, d'autres travaux examinent l'activité physique globale, mesurée à l'aide d'appareils connectés *Fitbit*, portés au poignet ou aux hanches, qui évaluent l'activité et le bien-être quotidien au moyen d'indicateurs objectifs tels que le nombre de pas, la dépense énergétique et la condition cardiovasculaire (Broadus *et al.*, 2021 ; Lipošek *et al.*, 2018). Par ailleurs, le volume hebdomadaire d'activité physique autodéclaré par les étudiants universitaires a également été pris en compte (Romanova *et al.*, 2023).

Ces différentes formes d'activité, qu'il s'agisse de pauses actives, d'activité physique pendant les loisirs, d'exercice modéré ou vigoureux, ou encore d'un mode de vie physiquement actif, illustrent la diversité des approches étudiées et les auteurs justifient la nécessité de les distinguer. Les pauses actives renvoient à de courtes périodes d'activité physique intégrées au temps d'étude ou aux activités académiques, visant à interrompre la sédentarité sans s'inscrire dans une pratique sportive structurée (Teuber *et al.*, 2024). Quant à elle, l'activité physique pendant les loisirs correspond à l'ensemble des activités physiques réalisées en dehors des pauses actives. Elle regroupe, d'une part, l'exercice structuré supervisé, qui inclut les cours de sport

universitaire ainsi que les activités sportives organisées, et d'autre part, l'activité physique auto-organisée, réalisée à domicile, comme des séances d'entraînement ou des tâches exigeant un effort physique, ainsi qu'à l'extérieur, telles que la marche, le vélo ou la course (Teuber *et al.*, 2024). Cette catégorie englobe donc des pratiques variées, allant des activités encadrées aux initiatives personnelles, dans un contexte non académique. Dans leur étude, Wehler et Stauffer (2023), utilisent les termes « activité modérée » et « activité vigoureuse ». Ils définissent l'activité modérée comme un effort physique qui entraîne une respiration plus forte qu'à l'habitude, et l'activité vigoureuse comme un effort intense induisant une respiration beaucoup plus forte qu'à l'habitude. Finalement, le mode de vie physiquement actif intègre « la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent » (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013). Cette précision s'avère pertinente puisque ce concept est mobilisé par Broaddus *et al.* (2021) sans être explicitement défini. Ainsi, il apparaît important de le clarifier afin de bien le distinguer des différentes formes d'activité physique présentées précédemment. Cette distinction met en évidence un continuum de pratiques, allant d'interventions de courte durée à des activités régulières et organisées faisant partie du mode de vie des étudiants, et contribue à structurer l'analyse des liens entre activité physique et performances académiques. Par ailleurs, les études recensées se distinguent également par l'attention portée à l'intensité, à la fréquence et au volume de l'activité physique. Certaines s'intéressent plus spécifiquement à l'exercice modéré ou vigoureux, tandis que d'autres mettent l'accent sur l'adoption globale d'un mode de vie physiquement actif (Broaddus *et al.*, 2021 ; Décamps *et al.*, 2012 ; Lipošek *et al.*, 2018 ; Romanova *et al.*, 2023 ; Teuber *et al.*, 2024 ; Wehler et Stauffer, 2023).

Gestion du stress et processus de récupération

Des études portant sur l'activité physique en contexte universitaire montrent des effets bénéfiques sur la gestion du stress et sur la récupération, bien que l'ampleur et la nature de ces effets varient en fonction du type d'activité et de la manière dont elle est intégrée dans le quotidien des étudiants. Dans une étude longitudinale, Teuber et ses collègues (Teuber *et al.*, 2024) analysent, sur une base quotidienne, comment différentes formes d'activité physique

influencent la charge de stress, la capacité de récupération et la perception des performances académiques, appelée la « capacité d'étude perçue », dans un contexte de périodes d'études à domicile. Meijman et Mulder (1998, cité dans Sonnentag et Fritz, 2007) définissent la récupération comme étant un « processus par lequel les systèmes fonctionnels individuels sollicités lors d'une expérience stressante retrouvent leur niveau antérieur au stress » (traduction libre, p. 205).

Les résultats de cette étude (Teuber *et al.*, 2024) montrent que l'activité physique affecte positivement la charge de stress fonctionnel, un état de tension qui stimule la performance, associé à des sentiments d'énergie, d'attention et de concentration, et qui agit comme un levier motivationnel pour répondre aux exigences académiques. Les courtes pauses actives insérées au cours des périodes d'étude stimulent cette énergie et sont bénéfiques pour faire face aux exigences des études. Toutefois, elles ne suffisent pas à contrer le stress dysfonctionnel, c'est-à-dire un état de tension qui nuit à la performance et au bien-être, se manifestant par des réactions émotionnelles et physiques négatives telles que la nervosité, la tension corporelle, l'agitation et la sensation de malaise, et entraînant des difficultés de concentration ainsi qu'une baisse d'efficacité. Toujours selon ces auteurs, la gestion du stress dysfonctionnel est plutôt assurée par l'activité physique de loisirs, qui permet aux étudiants de relâcher les tensions, de réduire le sentiment d'ennui et de diminuer les symptômes associés à l'irritabilité et à l'agitation. Ce type d'activité a un effet positif sur la charge de stress fonctionnel, l'attention et l'expérience de récupération. Quant à la capacité d'étude perçue, elle est influencée positivement par les pauses actives ainsi que par l'activité physique de loisirs. Ces résultats illustrent que l'activité physique ne se limite pas à améliorer la condition physique : elle influence aussi la manière dont les étudiants se perçoivent dans leur rôle d'apprenants. De plus, Teuber *et al.* (2024) notent que seule l'activité physique de loisirs favorise un véritable détachement psychologique, défini comme « le sentiment de l'individu d'être éloigné de la situation de travail » (traduction libre, Etzion *et al.*, 1998, p.579). Les pauses actives, bien que leurs effets soient plus limités, contribuent à réduire la sédentarité et à soutenir certaines fonctions attentionnelles (Teuber *et al.*, 2024).

Ces observations rejoignent celles de Décamps *et al.* (2012), qui se sont intéressés à la relation entre l'intensité de la pratique sportive et le stress perçu chez des étudiants universitaires. Leur analyse révèle que les étudiants qui s'engagent dans une pratique intensive (huit heures ou plus par semaine) rapportent des niveaux de stress plus faibles que leurs pairs moins actifs. Ces auteurs soulignent que ce n'est pas l'absence de pratique sportive régulière qui influence le stress perçu et les stratégies d'adaptation des étudiants, mais bien l'intensité de la pratique. Les étudiants ayant une pratique sportive régulière (toutes les semaines), mais pendant moins de huit heures par semaine, ne présentent pas moins de stress ni de meilleures stratégies d'adaptation que ceux dont la pratique est rare, c'est-à-dire inférieure à une fois par semaine. En revanche, des niveaux plus faibles de stress et de stratégies d'adaptation dysfonctionnelles sont observés chez ceux dont la pratique sportive est intensive (Décamps *et al.*, 2012). Les étudiants ayant une activité physique intensive (huit heures ou plus par semaine) présentent moins de stress, une meilleure auto-efficacité et recourent moins à des stratégies d'adaptation centrées sur les émotions que ceux pratiquant rarement.

En outre, les étudiants les plus actifs ont moins recours aux stratégies d'adaptation centrées sur les émotions, constituées de l'« ensemble des tentatives effectuées pour contrôler la tension émotionnelle induite par la situation (évitement, réévaluation positive, expression émotionnelle, auto-accusation, recherche de soutien) » et qui réduisent le degré de détresse émotionnelle (Cousson *et al.*, 1996 ; Décamps *et al.*, 2012).

En somme, les résultats convergent pour montrer que l'activité physique constitue un levier essentiel de gestion du stress et de récupération pour les étudiants. Qu'elle prenne la forme de brèves pauses actives ou d'activité physique de loisirs plus prolongées, la pratique d'activité physique contribue à la fois à stimuler une énergie mobilisatrice (stress fonctionnel) et à relâcher les tensions en favorisant le détachement psychologique nécessaire à une bonne récupération. Si ses effets se traduisent avant tout par une amélioration du bien-être psychologique, ils peuvent également renforcer indirectement la confiance des étudiants en leurs capacités académiques (Teuber *et al.*, 2024 ; Décamps *et al.*, 2012).

Fonctions cognitives et capacités d'étude

Les résultats issus des six études analysées mettent en évidence une relation globalement positive entre le niveau d'activité physique des étudiants universitaires et différents indicateurs cognitifs et académiques (Teuber *et al.*, 2024 ; Broaddus *et al.*, 2021 ; Décamps *et al.*, 2012 ; Wehler et Stauffer, 2023 ; Lipošek *et al.*, 2018 ; Romanova *et al.*, 2023). Cette relation demeure toutefois nuancée par l'intensité, la durée et la régularité de la pratique.

Teuber et ses collègues (2024) montrent qu'un niveau modéré à régulier d'activité physique a un impact positif sur les paramètres liés aux performances académiques, notamment les difficultés d'attention et la capacité d'étude perçue, qui renvoie à l'état actuel du fonctionnement perçu dans les études par les étudiants. En effet, la pratique modérée d'activité physique semble influencer positivement la performance scolaire (Lipošek *et al.*, 2018). De plus, l'activité générale et le mouvement, évalués par le nombre de pas et la dépense énergétique liée à la combustion des graisses, présentent une corrélation plus forte avec la moyenne générale des étudiants universitaires que la quantité hebdomadaire d'exercice structuré mesurée en minutes consacrées à l'exercice cardiovasculaire (Broaddus *et al.*, 2021). Ces résultats suggèrent que la régularité d'une activité modérée au quotidien peut exercer une influence équivalente, voire supérieure, à celle d'exercices intenses réalisés sporadiquement.

Tandis que l'étude de Lipošek *et al.* (2018) n'apporte pas de preuves suffisantes pour conclure à une influence positive de l'activité vigoureuse sur la réussite scolaire, Romanova et ses collègues (2023) montrent que les étudiants-athlètes, qui ont une activité physique hebdomadaire significativement plus élevée, obtiennent des performances académiques supérieures par rapport aux étudiants ayant un faible niveau d'activité physique. Dans cette étude, ces performances plus élevées chez les athlètes sont probablement associées à un effet positif de l'activité physique sur les capacités cognitives (Romanova *et al.*, 2023).

Aussi, l'étude de Wehler et Stauffer (2023) n'a pas permis d'établir de lien statistiquement significatif entre l'activité physique modérée ou vigoureuse et la performance académique mesurée par la moyenne générale. Toutefois, elle met en évidence une corrélation positive entre l'activité vigoureuse et certains comportements favorisant la réussite, tels que le travail assidu, l'organisation et la planification des tâches. De plus, la durée quotidienne d'activité intense est associée à une meilleure capacité à maintenir un programme d'étude et à définir des objectifs précis pour les travaux. Ces résultats suggèrent que la fréquence et la durée des activités physiques intenses pourraient contribuer au développement des compétences académiques générales des étudiants. Cependant, ces comportements, bien que renforcés par le sport, ne se traduisent pas toujours par une amélioration directe des notes, mais plutôt par une optimisation des stratégies d'étude.

Par ailleurs, les résultats indiquent que des volumes modérés d'activité physique hebdomadaire, notamment deux à trois heures par semaine, sont associés à la réussite scolaire (Lipošek *et al.*, 2018). À l'inverse, une pratique excessive ou très intensive peut générer de la fatigue et atténuer les bénéfices cognitifs attendus, ce qui souligne l'existence d'un seuil optimal d'intensité (Décamps *et al.*, 2012 ; Lipošek *et al.*, 2018).

L'engagement dans une activité sportive est généralement associé à des retombées positives. Toutefois, une intensification excessive de cette pratique peut également entraîner des effets indésirables physiques et psychologiques. Une pratique sportive intensive peut exposer notamment à une accumulation de facteurs de stress, par exemple par l'apparition de troubles du sommeil, de l'appétit, ou de blessures musculaires liées au surentraînement. Ces problèmes peuvent parfois être associés à des troubles émotionnels et psychologiques, tels que des symptômes dépressifs et des formes d'épuisement. Ainsi, les effets favorables de l'activité physique peuvent coexister avec des conséquences défavorables lorsque la charge sportive dépasse les capacités d'adaptation de l'individu (Décamps *et al.*, 2012).

Condition physique, niveau d'activité et indicateurs de réussite académique

Broadus *et al.* (2021) rapportent que la condition cardiovasculaire, évaluée à travers un test de course ou de marche, est positivement corrélée aux résultats académiques : les étudiants les plus rapides, c'est-à-dire ceux ayant obtenu des temps plus faibles lors des tests, tendent à obtenir des notes plus élevées. Ces résultats suggèrent qu'il existe une association significative entre la moyenne pondérée cumulative du premier semestre des étudiants universitaires et divers indicateurs liés à l'activité physique, à la condition physique et à l'adoption d'un mode de vie sain.

De leur côté, Lipošek *et al.* (2018) observent, dans un échantillon de 297 étudiants, que seulement 20 % atteignent les recommandations de la *World Health Organization* en matière d'activité physique. La majorité des étudiants déclarent que le manque de temps et la surcharge académique constituent des obstacles majeurs à un niveau d'activité physique suffisant. Néanmoins, leurs résultats montrent que deux à trois heures d'activité physique par semaine sont significativement associées à une meilleure réussite scolaire, qui correspond au fait de poursuivre son parcours universitaire en accédant à l'année suivante (Lipošek *et al.*, 2018). Cependant, des périodes hebdomadaires de quatre heures ou plus n'ont pas démontré de bénéfice supplémentaire.

En comparant les résultats d'un groupe d'étudiants-athlètes à ceux d'un groupe moins actif physiquement, Romanova *et al.* (2023) apportent à une meilleure compréhension de l'influence de l'activité physique sur la réussite académique en milieu universitaire. Les résultats montrent que l'indicateur de progrès académique était significativement plus élevé de 9,8% chez les athlètes que chez les étudiants ayant un faible niveau d'activité motrice hebdomadaire.

Ces résultats confirment que la condition physique, lorsqu'elle est entretenue par une pratique régulière d'activité physique, représente un facteur clé de réussite académique, notamment dans les disciplines exigeantes sur le plan cognitif. Ils indiquent également que l'implication dans des activités sportives peut améliorer les performances mentales et physiques,

tout en favorisant le développement professionnel des étudiants (Broaddus *et al.*, 2021 ; Lipošek *et al.*, 2018 ; Romanova *et al.*, 2023).

Discussion

Le présent essai visait à examiner l'impact de l'activité physique sur la performance académique des étudiants universitaires à travers une recension des écrits scientifiques. Plus précisément, cette analyse cherchait à mieux comprendre comment l'intégration de l'activité physique dans la routine étudiante peut influencer des variables clés associées à la réussite académique, soit la gestion du stress et les processus de récupération, les fonctions cognitives et les capacités d'étude, ainsi que certains indicateurs de réussite académique. Cette problématique s'inscrit dans la réalité du milieu universitaire, où l'intensité des exigences cognitives, la durée des périodes d'études et les contraintes temporelles rendent la gestion du stress et la récupération mentale particulièrement déterminantes. Les résultats issus des six études recensées convergent quant au rôle de l'activité physique dans le contexte universitaire, mais certaines nuances sont toutefois relevées. À cet égard, l'activité physique apparaît comme un facteur favorable au bien-être psychologique et au fonctionnement académique des étudiants, bien que ses effets directs sur la performance scolaire demeurent variables selon l'intensité, la durée et la modalité de pratique.

En ce qui concerne la gestion du stress et les processus de récupération, les résultats mettent en évidence des effets particulièrement cohérents de l'activité physique. L'étude longitudinale de Teuber *et al.* (2024) montre que différentes formes d'activité physique influencent distinctement la charge de stress fonctionnel et dysfonctionnel. Les pauses actives intégrées aux périodes d'études contribuent à accroître l'énergie, l'attention et la concentration, favorisant ainsi un stress fonctionnel mobilisateur, mais elles ne suffisent pas à réduire le stress dysfonctionnel associé à des réactions émotionnelles et physiques négatives. À l'inverse, l'activité physique de loisirs, pratiquée en dehors des périodes d'études, se révèle plus efficace pour diminuer le stress dysfonctionnel, favoriser le détachement psychologique et soutenir les processus de récupération. Si les pauses actives constituent une stratégie pertinente pour rompre la sédentarité et soutenir certaines fonctions attentionnelles, une activité physique plus prolongée et réalisée dans un contexte distinct des périodes d'études semble nécessaire pour permettre une récupération mentale complète. Concrètement, l'alternance entre des périodes d'études soutenues

et des moments d'activité physique réalisés en dehors du contexte académique favorise des processus de récupération plus efficaces que de courtes interruptions intégrées aux périodes de travail. Cela souligne l'importance d'une organisation du temps qui prévoit des plages dédiées au mouvement afin de prévenir l'accumulation progressive de la tension émotionnelle au cours de la journée d'étude.

Dans cette perspective, les résultats soulignent que ce n'est pas uniquement la fréquence de la pratique sportive qui importe, mais surtout son intensité. L'ensemble des données de Décamps *et al.* (2012) suggère que les bénéfices observés sur le stress perçu et les stratégies d'adaptation émergent principalement lorsque la pratique atteint un niveau d'engagement plus élevé. Ainsi, une pratique sportive intensive apparaît associée à des niveaux de stress plus faibles, à une auto-efficacité accrue et à un recours moindre à des stratégies d'adaptation centrées sur les émotions, alors qu'aucune différence marquée n'est observée entre une pratique rare et une pratique régulière. Cette observation appuie l'hypothèse de l'existence d'un seuil d'intensité à partir duquel l'activité physique devient un véritable facteur de protection sur le plan psychologique, particulièrement dans un contexte universitaire caractérisé par des exigences élevées. En termes d'application, une progression graduée et structurée vers une intensité suffisante, sans empiéter sur les échéanciers académiques, semble la stratégie la plus réaliste pour déclencher ces bénéfices psychologiques.

Toutefois, les résultats concernant l'intensité de l'activité physique demeurent nuancés. De leur côté, Lipošek *et al.* (2018) montrent que deux à trois heures d'activité physique par semaine sont associées à une meilleure réussite universitaire, alors que des volumes supérieurs n'entraînent pas de bénéfices additionnels. Quant à Romanova *et al.* (2023), ces derniers montrent que les étudiants-athlètes, dont le niveau d'activité physique hebdomadaire est significativement plus élevé, présentent des performances académiques supérieures à celles des étudiants faiblement actifs. Ces résultats renforcent l'idée d'un seuil optimal d'activité physique, au-delà duquel les gains académiques tendent à plafonner. Cela pourrait s'expliquer par le fait que l'activité physique vigoureuse est plus exigeante, requiert des temps de récupération et peut

réduire le temps disponible pour l'étude (Lipošek *et al.*, 2018). Il apparaît préférable de viser un volume d'activité physique modéré et soutenable, compatible avec les contraintes de l'horaire étudiant, plutôt que des charges élevées difficiles à maintenir. Cette perspective correspond davantage aux réalités temporelles et énergétiques propres à la population étudiante. Dans ce contexte, l'objectif n'est pas de maximiser l'intensité de l'activité physique, mais d'en optimiser la répartition de manière à soutenir les phases de consolidation et de récupération. De plus, Wehler et Stauffer (2023), qui ne trouvent pas de lien direct entre l'activité physique modérée ou vigoureuse et la moyenne générale, observent une association positive entre l'activité vigoureuse et des comportements favorables à la réussite, tels que l'organisation, la planification et le travail assidu. Ainsi, l'activité physique semble contribuer davantage à l'optimisation des stratégies d'étude et des comportements académiques qu'à une augmentation immédiate des notes. Autrement dit, l'exercice agit comme un soutien aux conditions d'étude, ce qui peut ultimement se refléter dans les résultats scolaires.

Sur le plan des fonctions cognitives et des capacités d'étude, l'activité physique apparaît comme un soutien au fonctionnement académique, dont les effets varient toutefois en fonction de l'intensité et de la régularité de la pratique. Les travaux de Teuber *et al.* (2024) montrent que l'activité physique modérée à régulière est associée à une amélioration de la capacité d'étude perçue et à une diminution des difficultés d'attention pouvant se traduire par une meilleure vigilance, des fluctuations attentionnelles moins marquées et une plus grande tolérance aux distractions. Ces résultats suggèrent que l'activité physique renforce le sentiment de compétence des étudiants et leur capacité à faire face aux exigences. De manière complémentaire, Broaddus *et al.* (2021) observent que l'activité quotidienne globale, mesurée objectivement par le nombre de pas et la dépense énergétique, est plus fortement corrélée à la moyenne générale que la quantité hebdomadaire d'exercice structuré. Cette observation souligne l'importance d'un mode de vie physiquement actif au quotidien, plutôt que la seule pratique d'exercices intenses mais ponctuels, pour soutenir le fonctionnement cognitif et académique. La priorité devient ainsi l'adoption d'un mode de vie actif au quotidien, complété par des séances d'activité physique planifiées selon les contraintes de l'horaire étudiant.

En ce qui a trait à la condition physique et aux indicateurs de réussite académique, les résultats montrent des associations intéressantes mais non directes. Broadbush *et al.* (2021) rapportent que la condition cardiovasculaire est positivement corrélée aux résultats académiques, suggérant que les étudiants présentant une meilleure condition physique tendent à obtenir de meilleures performances scolaires.

Les effets protecteurs de la pratique sportive s'observent également sur le plan social. Dans l'étude de Décamps *et al.* (2012), les étudiants universitaires dont la pratique est rare rapportaient davantage de solitude et de perturbation sociale, indicateurs de difficultés relationnelles avec l'entourage familial et amical, comparativement à ceux ayant une pratique sportive intensive. La pratique sportive régulière peut renforcer les réseaux de soutien et diminuer la perception d'isolement, deux leviers souvent fragilisés par la pression de performance académique. Ces bénéfices psychologiques et sociaux ne se traduisent toutefois pas automatiquement par des différences significatives de réussite académique. La mise en place d'objectifs hebdomadaires réalistes en matière d'activité physique, accompagnée d'un suivi simple et d'ajustements graduels, peut favoriser le développement de l'auto-efficacité sans réduire le temps d'étude, tout en contribuant à réduire le sentiment de solitude et les perturbations sociales.

Finalement, l'ensemble des auteurs de cette recension des écrits s'accordent sur le fait que l'effet principal de l'activité physique chez les étudiants universitaires se situe avant tout dans le domaine du bien-être psychologique, notamment par une meilleure gestion du stress, un renforcement de l'énergie et de la motivation, une amélioration de la récupération mentale et un accroissement du sentiment d'efficacité personnelle. Ces mécanismes permettent de comprendre pourquoi les bénéfices scolaires associés à l'activité physique se manifestent principalement à moyen et à long terme. En stabilisant le stress, l'attention et la motivation, l'exercice crée des conditions favorables à une consolidation plus efficace des apprentissages. Ces bénéfices psychologiques et psychosociaux constituent des mécanismes indirects susceptibles d'influencer positivement la performance académique à moyen et à long terme, même lorsque les effets

directs sur les notes demeurent modestes ou variables (Broaddus *et al.*, 2021 ; Décamps *et al.*, 2012 ; Lipošek *et al.*, 2018 ; Romanova *et al.*, 2023 ; Teuber *et al.*, 2024 ; Wehler et Stauffer, 2023). Ainsi, l'intensité, la régularité et la forme de la pratique physique apparaissent comme des paramètres centraux à considérer pour optimiser les retombées scolaires et psychosociales de l'activité physique en contexte universitaire. Ces constats soulignent l'importance d'intégrer l'activité physique comme composante à part entière des stratégies de soutien à la réussite étudiante, non seulement pour ses effets sur la performance académique, mais surtout pour son rôle dans l'adaptation durable aux exigences universitaires.

Conclusion

En conclusion, cet essai a recensé six études portant sur les effets de l'activité physique sur les performances académiques des étudiants universitaires. Les travaux analysés se sont intéressés à des dimensions clés du fonctionnement étudiant, soit la gestion du stress et les processus de récupération, les fonctions cognitives et les capacités d'étude, ainsi que certains indicateurs de réussite scolaire. Dans l'ensemble, les résultats mettent en évidence des effets positifs de l'activité physique sur le bien-être psychologique et sur des déterminants indirects de la réussite académique. Bien que les effets directs sur les notes demeurent variables, l'activité physique apparaît comme un levier pertinent pour soutenir l'adaptation des étudiants aux exigences universitaires. Ces constats suggèrent que les bénéfices scolaires de l'activité physique se construisent graduellement, à travers l'amélioration progressive des conditions d'apprentissage.

Retombées pour la profession

En élargissant les cadres de réflexion entourant les moyens de soutien à l'adaptation dans le milieu universitaire, les résultats de la recension sont pertinents pour la psychoéducation, dont le cœur de pratique repose sur l'adaptation des individus à leur environnement. En cohérence avec la structure d'ensemble de la psychoéducation proposée par Gendreau (2001), ces résultats mettent en évidence que l'adaptation résulte de l'interaction entre les caractéristiques de l'étudiant et les exigences du milieu, interaction que Gendreau conceptualise à travers le potentiel adaptatif (PAD), renvoyant aux ressources et aux limites de la personne, et le potentiel expérientiel (PEX), lié aux ressources et aux contraintes des milieux et des situations. Ils soulignent aussi l'importance d'interventions qui tiennent compte à la fois de la personne, de ses habitudes de vie et du contexte universitaire.

Dans cette perspective, l'activité physique apparaît comme une modalité d'intervention complémentaire susceptible d'enrichir les pratiques de référence en psychoéducation, notamment en ce qui concerne le soutien à l'autorégulation, à la gestion du stress et à l'adoption de comportements favorables à la réussite scolaire. Ces résultats appuient l'idée que l'activité

physique peut contribuer à une meilleure adaptation aux exigences scolaires, renforçant ainsi l'intérêt de l'intégrer à la réflexion psychoéducative sur les situations rencontrées dans l'ensemble des milieux scolaires.

Cette recension contribue à consolider la validité scientifique de pratiques déjà présentes, de façon implicite, au sein de certaines interventions psychoéducatives axées sur les habitudes de vie, l'organisation du temps et le bien-être global. Elle invite également la profession à reconnaître l'activité physique non pas comme une simple recommandation de santé, mais comme un moyen pouvant soutenir le développement du potentiel adaptatif, tel que conceptualisé par Gendreau (2001). En permettant de mieux cerner le potentiel et les limites de l'activité physique comme stratégie de soutien à la réussite, cette recension contribue au développement des savoirs professionnels en psychoéducation et ouvre la voie à l'exploration de nouvelles avenues d'intervention visant à soutenir l'adaptation ainsi que le bien-être des élèves et des étudiants à l'ensemble des niveaux de scolarité.

Limites de l'essai

Le présent essai comporte certaines limites qui invitent à la prudence dans l'interprétation des résultats. D'abord, le nombre restreint d'études recensées ($n = 6$) et l'hétérogénéité des devis méthodologiques limitent la généralisation des constats à l'ensemble de la population universitaire. Plusieurs études reposent sur des devis transversaux ou corrélationnels ainsi que sur des données auto-rapportées, ce qui ne permet pas d'établir de liens causaux clairs entre l'activité physique et la performance académique. De plus, la diversité des outils de mesure utilisés pour l'activité physique limite la portée des conclusions et peut expliquer certaines divergences observées. Les indicateurs de réussite académique utilisés constituent également une limite importante, dans la mesure où les études recensées ne s'appuient pas sur des critères uniformes. De plus, les indicateurs quantitatifs ne tiennent pas toujours compte de dimensions qualitatives essentielles à l'adaptation universitaire, telles que l'engagement, la persévérance, l'organisation du travail ou la motivation, lesquelles semblent pourtant centrales dans les mécanismes par lesquels l'activité physique soutient la réussite à moyen et à long terme.

À la lumière de ces limites, il serait pertinent pour la poursuite des travaux de privilégier des devis expérimentaux ou quasi expérimentaux, afin de mieux documenter les relations causales entre activité physique, bien-être psychologique et fonctionnement académique. Par ailleurs, l'exploration de variables modératrices, telles que l'intensité optimale de la pratique, les profils d'étudiants ou les contextes universitaires, contribuerait à affiner les recommandations et à les rendre plus adaptées aux réalités du milieu. En approfondissant ces avenues, il sera possible de mieux cerner le potentiel et les limites de l'activité physique comme levier de soutien à l'adaptation et au bien-être des étudiants universitaires, et de guider le développement de pratiques psychoéducatives ancrées dans les réalités contemporaines du milieu universitaire.

Références

- Agence de la santé publique du Canada. (2024). *Message du ministre de la Santé et de la ministre des Sports et de l'Activité physique à l'occasion de la Journée mondiale de l'obésité*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/nouvelles/2024/03/message-du-ministre-de-la-sante-et-de-la-ministre-des-sports-et-de-lactivite-physique--journee-mondiale-de-lobesite-le-4-mars-2024.html>
- Al-Wardat, M., Salimei, C., Alrabbaie, H., Etoom, M., Khashroom, M., Clarke, C. et Almhdawi, K. A. (2024). Exploring the links between physical activity, emotional regulation, and mental well-being in Jordanian university students. *Journal of Clinical Medicine*, 13(6), Article 1533. <https://doi.org/10.3390/jcm13061533>
- American Psychiatric Association. (2015). *Mini DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd., J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq, trad.). Elsevier Masson.
- Association québécoise des neuropsychologues. (2025). *Les fonctions cognitives*. <https://aqnp.ca/la-neuropsychologie/les-fonctions-cognitives/>
- Awadalla, S., Davies, E. B. et Glazebrook, C. (2020). A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC Psychiatry*, 20, Article 448. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z>
- Benoit-Chabot, G. et Denis, P. L. (2018). Accroître sa performance académique : Le rôle des préférences d'apprentissage. *Revue des sciences de l'éducation*, 44(2), 129-163. <https://doi.org/10.7202/1058115ar>
- Boidin, M., Handfield, N., Ribeiro, P. A. B., Desjardins-Crépeau, L., Gagnon, C., Lapierre, G., Gremeaux, V., Lalongé, J., Nigam, A., Juneau, M., Gayda, M. et Bherer, L. (2020). Obese but fit: The benefits of fitness on cognition in obese older adults. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(11), 1747-1753. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2020.01.005>
- Broadbush, A. M., Jaquis, B. J., Jones, C. B., Jost, S. R., Lang, A. S. I. D., Li, A., Li, Q., Nelson, P. P. et Spear, E. M. (2021). Fitbits, field-tests, and grades: The effects of a healthy and physically active lifestyle on the academic performance of first year college students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 90-101. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
- CAPRES. (2020). *Transitions interordres et intercycles en enseignement supérieur*. CAPRES. https://oresquebec.ca/wp-content/uploads/2021/01/Dossier_Transitions_complet_FR_VF-1.pdf

- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G. et Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 4467. [10.1007/s11121-020-01093-8](https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8)
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ). (2026). *Activité physique*. <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/>
- ChatGPT (OpenAI) a été utilisé comme outil de soutien à la correction grammaticale, à la reformulation et à l'amélioration de la syntaxe de cet essai.
- Chen, C., Bian, F. et Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23, Article 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Commission de la santé mentale du Canada. (2023). *Bougez pour améliorer votre santé mentale*. <https://commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/57257-bougez-pour-ameliorer-votre-sante-mentale/>
- Cousson, F., Bruchon-Schweitzer, M., Quintard, B. et Nuissier, J. (1996). Analyse multidimensionnelle d'une échelle de coping : Validation française de la WCC (Ways of Coping Checklist). *Psychologie française*, 41, 155-164. <https://univ-montpellier3-paul-valery.hal.science/hal-03174284/document>
- Décamps, G., Boujut, E. et Brisset, C. (2012). French college students' sports practice and its relations with stress, coping strategies and academic success. *Frontiers in Psychology*, 3, Article 104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00104>
- Denche-Zamorano, Á., Franco-García, J. M., Carlos-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., Merellano-Navarro, E. et Adsuar, J. C. (2022). Increased risk of mental disorders in physically inactive young people. *Healthcare*, 10(2), Article 237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020237>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P. et Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Etzion, D., Eden, D. et Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577-585. https://www.researchgate.net/profile/Dalia-Etzion/publication/13555639_Relief_From_Job_Stressors_and_Burnout_Reserve_Service

[as_a_Respite/links/004635311f40ca58ef000000/Relief-From-Job-Stressors-and-Burnout-Reserve-Service-as-a-Respite.pdf](https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique)

- Gendreau, G. (2001). *Jeunes en difficulté et intervention psychoéducative*. Éditions Sciences et Culture.
- Gouvernement du Québec. (2024). *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique>
- Hershner, S. et Chervin, R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Ingwa Lofinda, H. (2019). Déterminants de la performance académique en première année d'études universitaires selon les filières d'études. *Mouvements et enjeux sociaux*, 3(110), 55-66. <https://mesrids.org/wp-content/uploads/2022/01/M.E.S.-Nume%CC%81ro-110-Vol.-3-Juillet-Septembre-2019-Ingwa.pdf>
- Juárez Olguín, H., Calderón Guzmán, D., Hernández García, E. et Barragán Mejía, G. (2016). The role of dopamine and its dysfunction as a consequence of oxidative stress. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2016, Article 9730467. <https://doi.org/10.1155/2016/9730467>
- Junco, R. et Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers and Education*, 59(2), 505-514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Kumar, S., Agarwal, M. et Agarwal, N. (2021). Defining and measuring academic performance of HEI students: A critical review. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(6), 3091-3105. <https://turcomat.org/index.php/turkbilmat/article/view/6952/5701>
- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B. et Pajtler, A. (2018). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89-104. <https://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=136265885&site=ehost-live>
- Marques, A., Marconcin, P., Werneck, A. O., Ferrari, G., Gouveia, É. R., Kliegel, M., Peralta, M. et Ihle, A. (2021). Bidirectional association between physical activity and dopamine across adulthood: A systematic review. *Brain Sciences*, 11(7), Article 829. <https://doi.org/10.3390/brainsci11070829>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B. et Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>
- Meijman, T. F. et Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. Dans P. J. D. Drenth et H. Thierry (dir.), *Handbook of work and organizational psychology* (vol. 2, *Work psychology*, p. 5-33). Psychology Press.
- Bélizaire, G., Daoust, A.-M., Melançon, L. et Ouellet, C. (s.d.). *Vieillir en bonne santé cognitive*. https://aqnp.ca/wp-content/uploads/VIEILLIR_ok.pdf
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2013). *Mode de vie physiquement actif : Définition commentée*. Gouvernement du Québec. https://tmvpa.com/attachments/79c7026e-d76c-43ef-a120-b7b814fd2ec2/MVPA_DEFINITION_COMMENTEE_VF.pdf?h=e193f74246ff533bdbab5266a42932c5
- Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées. (2025). *Activité physique, sédentarité et santé*. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>
- Narad, A. et Abdullah, B. (2016). Academic performance of senior secondary school students: Influence of parental encouragement and school environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 3(2), 12-19. <https://rupkatha.com/v8n2.php>
- Nouvion, A. L. (2019). *Épuisement professionnel : Une forme de dépression ou un épuisement distinct ?* <https://www.annelaure-nouvion.com/wp-content/uploads/2019/10/Burn-out-et-depression.pdf>
- Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. (2023). *Pratique d'activités physiques et sportives et sédentarité chez les étudiants en formations universitaires en France : Résultats*. <https://anestaps.org/wp-content/uploads/2023/01/2023-01-17-Rapport-final-enque%CC%82te-e%CC%81tudiante-VF-logossedito.pdf>
- Pham Thi, T. D. et Duong, N. T. (2024). Investigating learning burnout and academic performance among management students: A longitudinal study in English courses. *BMC Psychology*, 12, Article 219. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Juárez-Ruiz de Mier, R., Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L. et Hernández-Mendo, A. (2020). Physical fitness level is related to attention and concentration in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Romanova, E., Kolokoltsev, M., Vorozheikin, A., Konovalov, D., Vrachinskaya, T., Fedorov, V., Kondrashova, Y., Aganov, S. et Garov, S. (2023). The dependence of the academic

- performance of university students on the level of their physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 404-409. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02049>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M. et Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://scispace.com/pdf/burnout-and-engagement-in-university-students-a-cross-ux2gvfix53.pdf>
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van den Berg, V., Uijtendwilligen, L., De Groot, R. H., Jolles, J. et Chinapaw, M. J. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Sonnentag, S. et Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221. <https://pdfs.semanticscholar.org/f40a/39f81fca014ed66e9f4f361509104906bfl.e.pdf>
- Sprouse-Blum, A. S., Smith, G., Sugai, D. et Parsa, F. D. (2010). Understanding endorphins and their importance in pain management. *Hawaii Medical Journal*, 69(3), 70-71. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3104618/pdf/hmj6903_0070.pdf
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A. et le Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Teuber, M., Leyhr, D. et Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), Article 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M. et Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, Article 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Union étudiante du Québec. (2019). *Enquête « Sous ta façade » : Rapport final de l'enquête panquébécoise sur la santé psychologique des étudiants universitaires*. Union étudiante du Québec. <https://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Rapport-enquete-sous-ta-facade.pdf>

- University of the People. (2024). *What is academic burnout?*
<https://www.uopeople.edu/blog/what-is-academic-burnout/>
- Wehler, R. et Stauffer, R. (2023). Moderate and vigorous physical activity and academic performance among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*, 26(4), 162-173. <https://research-ebsco-com.biblioproxy.uqtr.ca/c/hvxd4y/viewer/pdf/gyqu7jjqrz>
- Wender, C. L. A., Manninen, M. et O'Connor, P. J. (2022). The effect of chronic exercise on energy and fatigue states: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 907637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.907637>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>
- York, T. T., Gibson, C. et Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20, Article 5.
https://www.researchgate.net/publication/278305241_Defining_and_Measuring_Academic_Success