

# **Les facteurs du plaisir et du déplaisir pour l'activité physique chez les adolescents inactifs**

A. Besseling , A. Mouton, M. Evrard, A. Sikivie

Département des Sciences de l'Activité Physique et de la  
Réadaptation

Université de Liège

Belgique

# L'activité physique est-elle plaisante pour tout le monde ?



**Rêve**

**VS**



**Réalité**



## Introduction

**Quels facteurs influencent le plaisir et le déplaisir pour l'activité physique (AP) des adolescents inactifs ?**

# L'activité physique durant l'adolescence, un challenge sociétal ?



- L'adolescence est une période de changement (Discour, 2011)
- La transition de l'enfance à l'adolescence est cruciale (Kemp, Cliff, Chong et Parrish, 2018)
- Durant l'adolescence, la diminution moyenne du pourcentage d'AP est de 7% par an (Dumith, Gigante, Domingues et Harold, 2010)
- L'AP à l'adolescence est un prédicteur de l'AP à l'âge adulte (Thompson, Humbert et Mirwald, 2003)
- Se concentrer sur les élèves inactifs est pertinent dans le cadre de la promotion de l'AP (Bajamal, Hashish et Robbins, 2020)

# Pourquoi viser la notion de plaisir ?



- Les expériences de plaisir et de déplaisir sont liées à la pratique d'une AP (Williams et Evans, 2014)
- Les souvenirs de plaisir et de déplaisir pour l'AP sont des prédicteurs de l'adoption ou non de comportements actifs. Il y a une association qui est faite au niveau du cerveau (Ekkekakis et Dafermos, 2012)
- L'utilisation de stratégies de promotion du plaisir est efficace pour inciter les jeunes à adopter un style de vie actif (Bajamal, Hashish et Robbins, 2020)



Introduction



Objectifs et méthodes

**Quels facteurs influencent le plaisir et le déplaisir pour l'AP des adolescents inactifs ?**



# Objectifs

## Objectif primaire

- Identifier les facteurs du plaisir et du déplaisir pour l'AP chez les jeunes adolescents inactifs

## Objectifs secondaires

- Identifier les intensités optimales pour ressentir du plaisir à l'effort
- Identifier les facteurs les plus importants chez les filles et les garçons



# Méthode

- 52 élèves inactifs (sélectionnés par les enseignants)
- Entretiens semi-structurés

➔ Cadre théorique de l'état affectif et des comportements en santé (Williams et Evans, 2014)

Première étape du continuum : réponses affectives préalables

Feeling scale  
(Hardy et Rejeski,  
1989)

Technique de  
l'incident  
critique (Flanagan,  
1954)






# Analyse

## Plaisir et intensité de l'effort – Analyse quantitative

- Test de Friedman
- Test des rangs signés de Wilcoxon – Méthode de Holm's (P)
- Taille d'effet (r)

## Facteurs du plaisir et du déplaisir pour l'AP – Analyse qualitative

- Unités de sens

 Plaisir et déplaisir pour l'AP (élèves inactifs, garçons inactifs, filles inactives)



Introduction



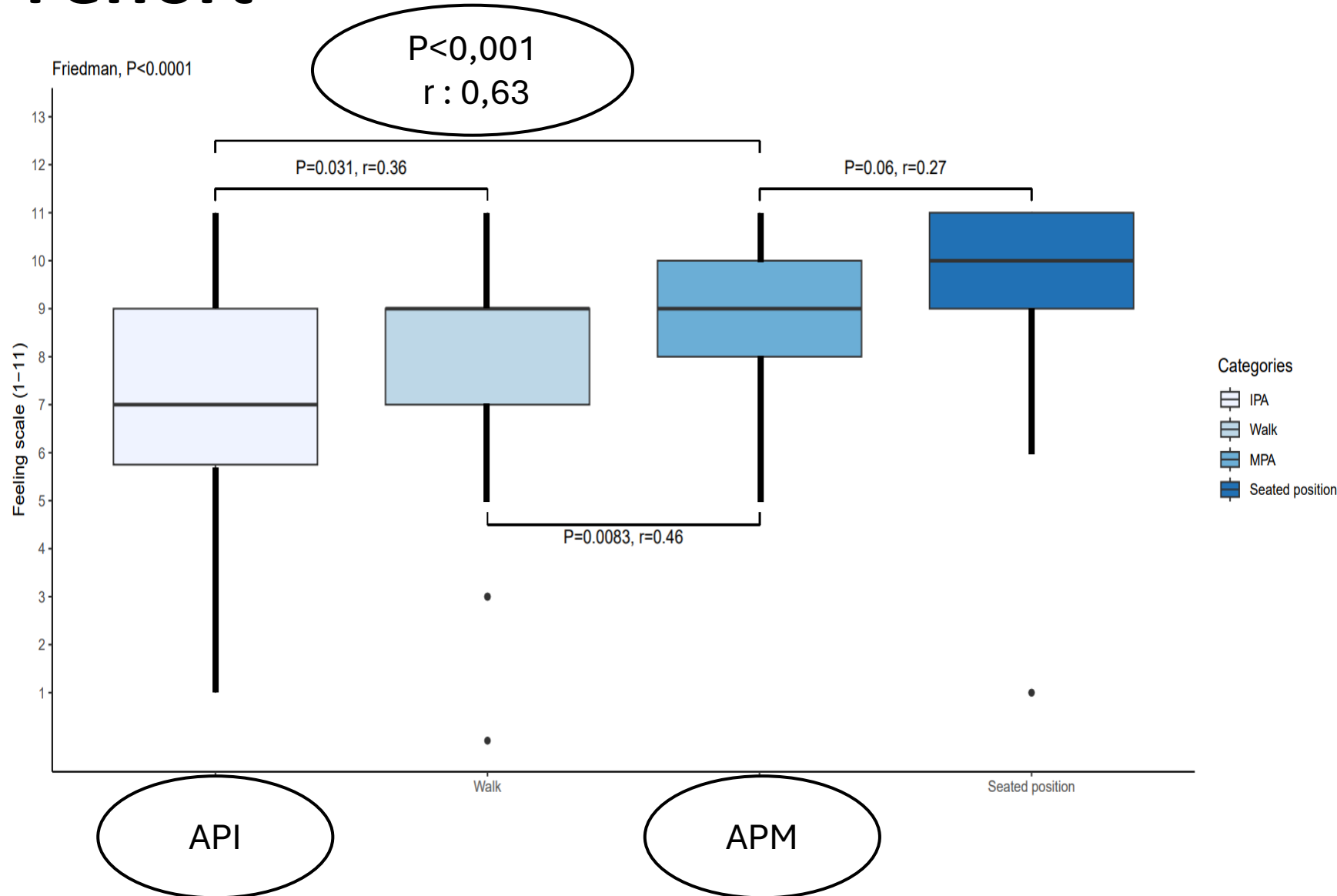
Objectifs et méthodes

**Quels facteurs influencent le plaisir et le déplaisir pour l'AP des adolescents inactifs ?**



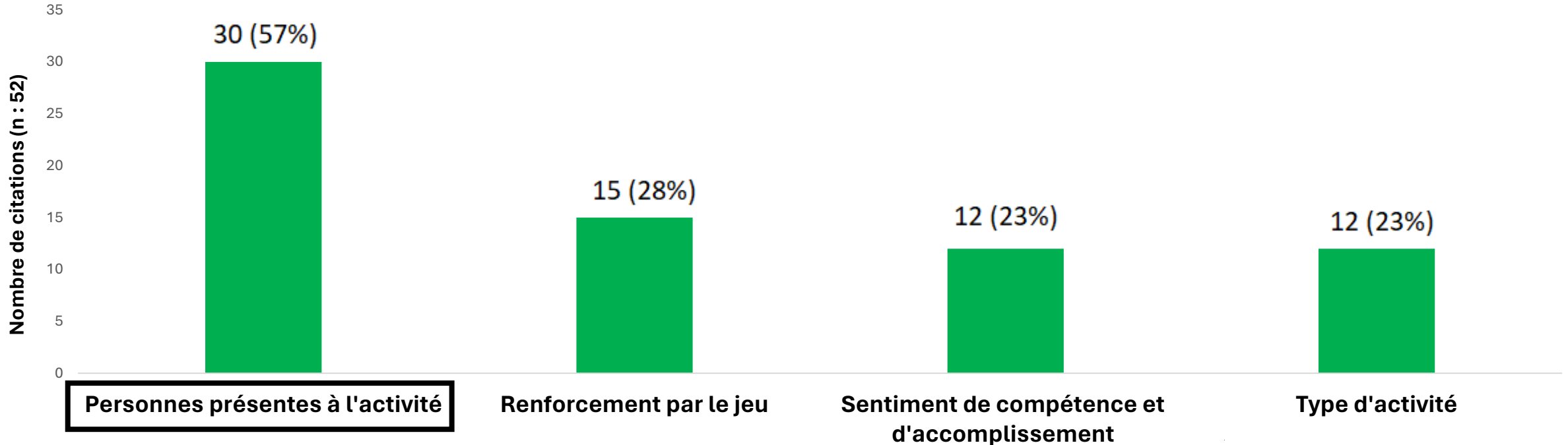
Résultats

# Niveau de plaisir en fonction de l'intensité de l'effort



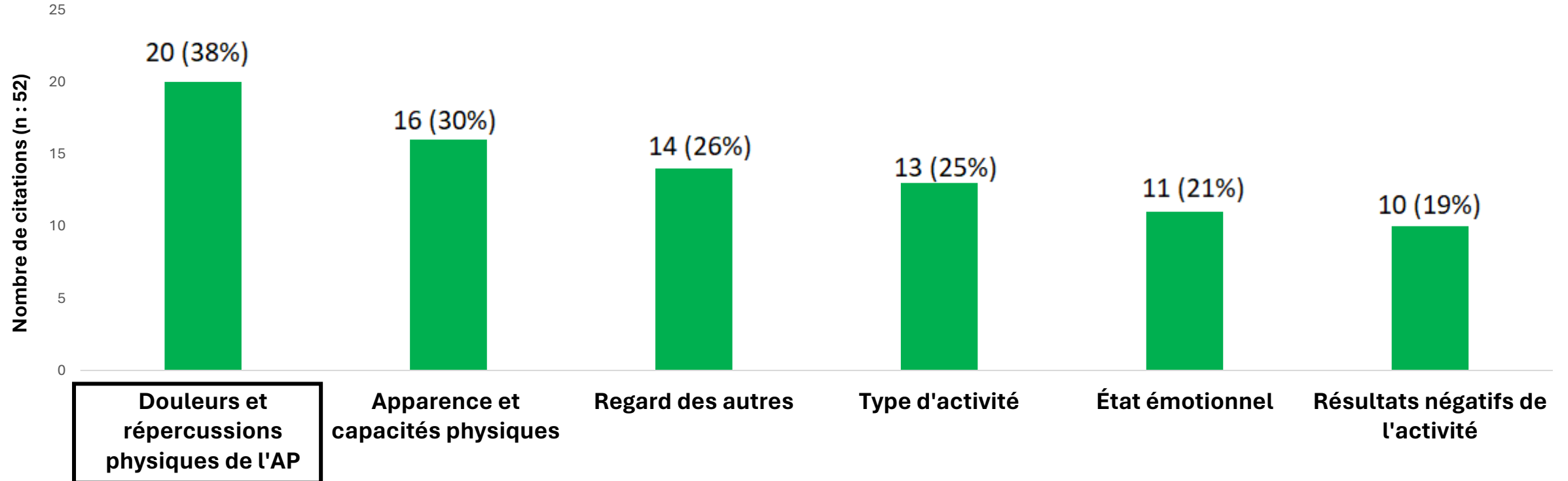
- Plaisir pour l'APM est significativement plus élevé que le plaisir pour l'API ( $P < 0,001$ )
- Importante taille d'effet ( $r : 0,63$ )
- Plaisir diminué au début de l'accumulation du lactate dans le sang (Ekkekakis, Parfitt et Petruzzello, 2011)

# Facteurs qui contribuent au plaisir pour l'AP



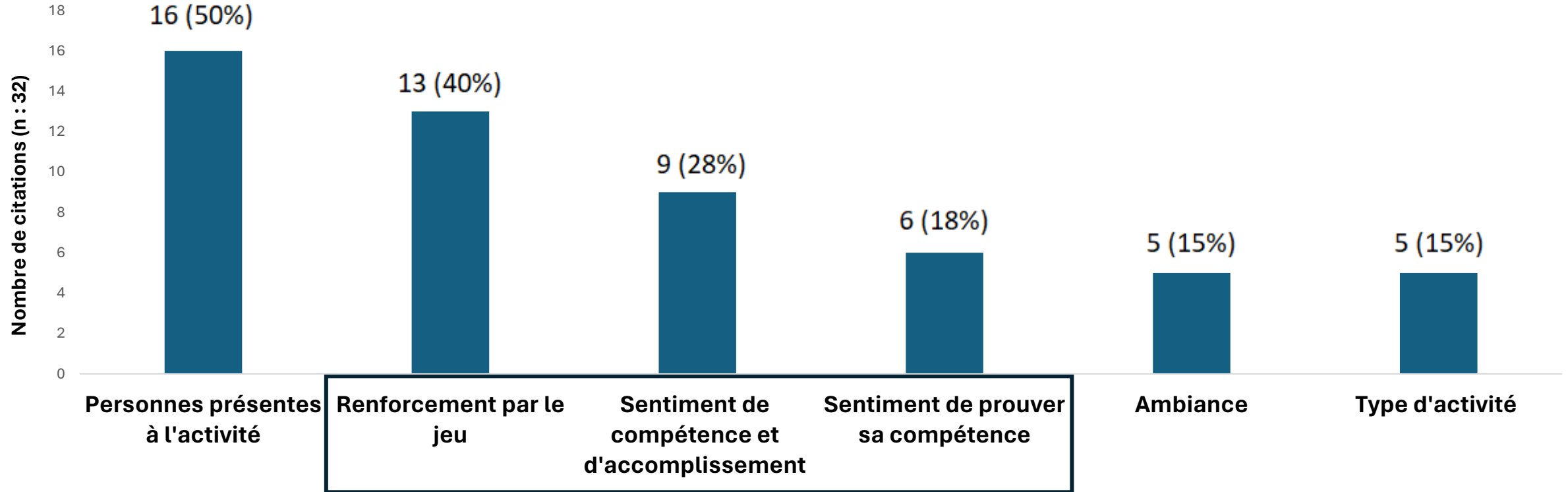
- De nombreux déterminants peuvent expliquer la présence du plaisir pour la pratique d'une activité physique (Lavie et Gagnaire, 2013)
- Importance d'agir sur ces facteurs car une personne qui a un investissement hédonique pour l'AP a plus de chances de pratiquer régulièrement plutôt qu'une personne avec une vision hygiéniste (Perrin, 2022)
- Le support social est un facteur important associé au niveau d'AP à l'adolescence (Mendonça, Cheng, Mélo et Cazuya de Farias, 2014)

# Facteurs qui contribuent au déplaisir pour l'AP



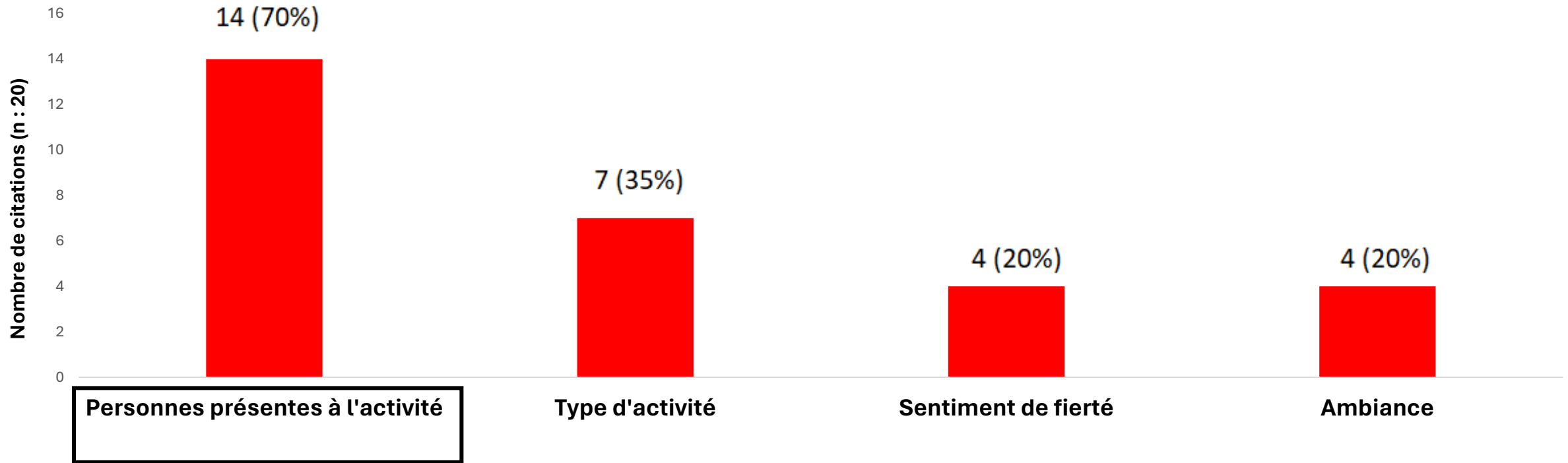
- Les souvenirs d'expériences négatives, en particulier ceux ayant une forte composante émotionnelle, sont généralement plus importants que les souvenirs d'expériences positives (Ladwig, Vazou et Ekkekakis, 2018)
- Il est important de s'intéresser au manque de plaisir dans les activités physiques (Lavie et Gagnaire, 2013)
- Des associations affectives négatives peuvent apparaître avec certaines réponses à l'exercice intense (douleur ou inconfort) (Williams et Evans, 2014)
- Les phénomènes d'harcèlement durant la pratique d'une AP sont de plus en plus étudiés (Wei et Graber, 2023)

# Facteurs qui contribuent au plaisir pour l'AP chez les garçons inactifs



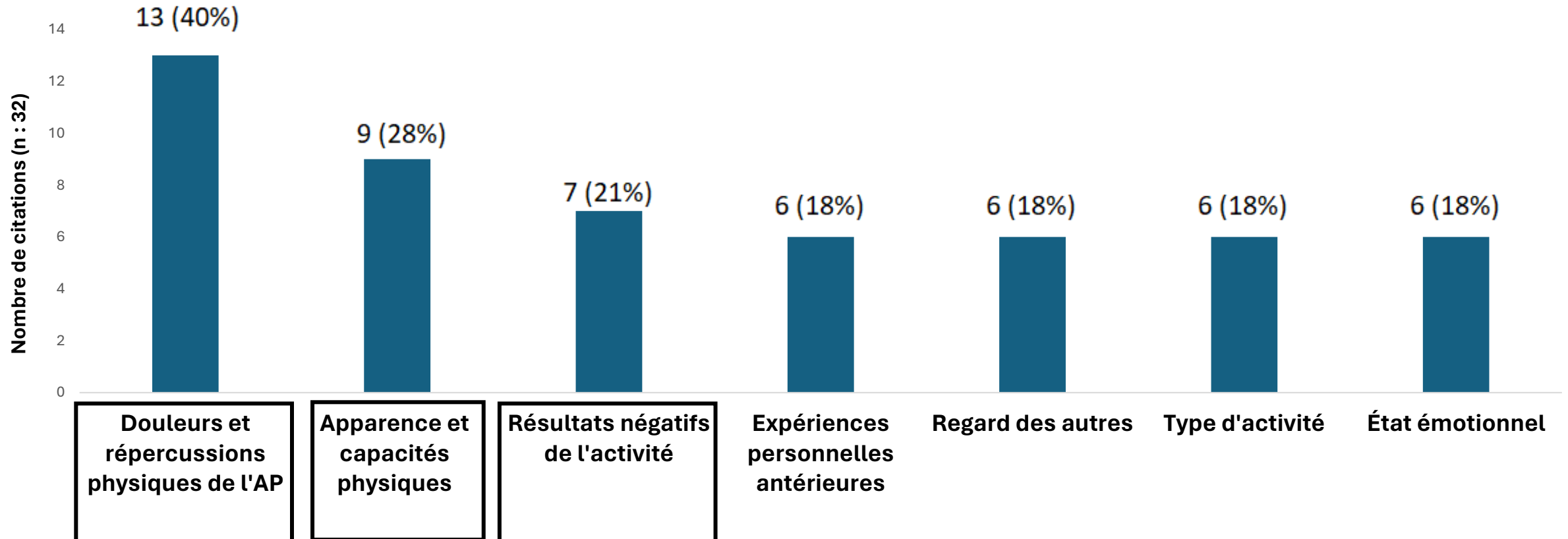
- Les garçons ont plus d'estime d'eux-mêmes que les filles (Fourchard et Courtinat-Camps, 2013)
- Pour les garçons, la participation à une activité physique peut augmenter leur niveau d'estime d'eux-mêmes (Daniels et Leaper, 2006)

# Facteurs qui contribuent au plaisir pour l'AP chez les filles inactives



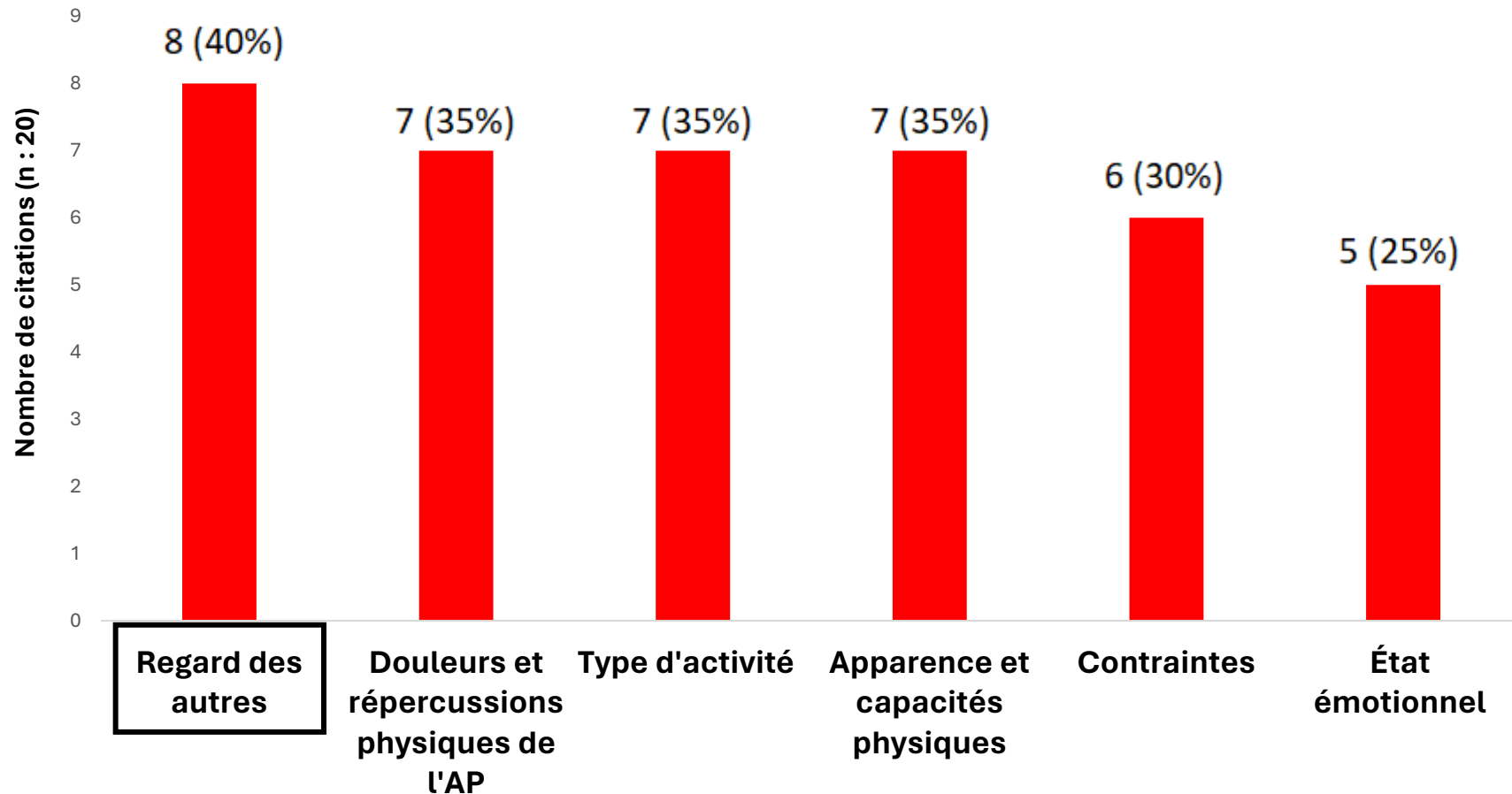
Les pairs sont d'une importance majeure pour la pratique d'une activité physique chez les filles (Laird, Fawkner et Niven, 2018)

# Facteurs qui contribuent au déplaisir pour l'AP chez les garçons inactifs





# Facteurs qui contribuent au déplaisir pour l'AP chez les filles inactives



- Derrière le regard des autres se cache les moqueries ou jugements qui peuvent survenir lors de la pratique d'une AP
- Les filles sont plus souvent victimes d'harcèlement. Ceci pourrait expliquer la différence avec les garçons à ce niveau (Catheline, 2023)



Introduction



Objectifs et méthodes

**Quels facteurs influencent le plaisir et le déplaisir pour l'AP des adolescents inactifs ?**



Conclusions et perspectives



Résultats



# Conclusions et perspectives

## Conclusions :

- De nombreux facteurs influencent la pratique d'une activité physique
- L'activité physique modérée serait plus adaptée à la perception du plaisir
- Importance des aspects sociaux et du sentiment de compétence

## Perspectives :

- Au vu de l'impact important des expériences de déplaisir, il serait intéressant de limiter les moqueries et jugements (qui touchent 26% des jeunes) lors de la pratique d'une activité physique
  - ➡ Mise en place d'un cycle contre le harcèlement en EP ou dans les clubs sportifs, formation initiale des enseignants pour repérer les élèves victimes de moqueries, etc.
- Les recherches à venir devraient s'intéresser au harcèlement au cours d'EP qui fait l'objet d'un intérêt croissant (Wei et Graber, 2023)

**Merci pour votre attention**

# Références

- Bajamal, E., Abou Hashish, E. A., & Robbins, L. B. (2022). Enjoyment of Physical Activity among Children and Adolescents: A Concept Analysis. *Journal of School Nursing*. <https://doi.org/10.1177/10598405221137718>
- Bok, D., Rakovac, M., & Foster, C. (2022). An Examination and Critique of Subjective Methods to Determine Exercise Intensity: The Talk Test, Feeling Scale, and Rating of Perceived Exertion. In *Sports Medicine* (Vol. 52, Issue 9, pp. 2085–2109). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01690-3>
- Catheline, N. (2023). Le Harcèlement scolaire. Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.cathe.2023.03>
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55(11–12), 875–880. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9138-4>
- Discour, V. (2011). Changements du corps et remaniement psychique à l'adolescence. *Les Cahiers Dynamiques*, 50(1), 40. <https://doi.org/10.3917/lcd.050.0040>
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685–698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Ekkekakis, P. & Dafermos, M. (2012). Exercise Is a Many-Splendored Thing, but for Some It Does Not Feel So Splendid: Staging a Resurgence of Hedonistic Ideas in the Quest to Understand Exercise Behavior. *Oxford University Press Inc.*
- Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. J. (n.d.). *The Pleasure and Displeasure People Feel When they Exercise at Different Intensities Decennial Update and Progress towards a Tripartite Rationale for Exercise Intensity Prescription.*
- Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51(4), 327–358. <https://doi.org/10.1037/h0061470>
- Fourchard, F., & Courtinat-Camps, A. (2013). L'estime de soi globale et physique à l'adolescence. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 61(6), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2013.04.005>
- Kemp, B. J., Cliff, D. P., Chong, K. H., & Parrish, A. M. (2019). Longitudinal changes in domains of physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. In *Journal of Science and Medicine in Sport* (Vol. 22, Issue 6, pp. 695–701). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.012>
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). “My Best Memory Is When I Was Done with It”: PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 3(16), 119–129. <https://doi.org/10.1249/tjx.0000000000000067>
- Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 13, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0405-7>
- Lavie, F., & Gagnaire, P. (2013). *En éducation physique ce n'est pas le plaisir qui pose problème mais son absence.*
- Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., & de Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. In *Health Education Research* (Vol. 29, Issue 5, pp. 822–839). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/her/cyu017>
- Perrin, C. (2022). Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. *Staps, Hors-série(HS)*, 131–141. <https://doi.org/10.3917/sta.hs01.0131>
- RoCHAT, P. (2013). The gaze of others. In M. R. Banaji & S. A. Gelman (Eds.), *Navigating the social world: What infants, children, and other species can teach us* (pp. 205–211). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199890712.003.0037>
- Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research*, 13(3), 358–377. <https://doi.org/10.1177/1049732302250332>
- Williams, D. M., & Evans, D. R. (2014). Current emotion research in health behavior science. In *Emotion Review* (Vol. 6, Issue 3, pp. 277–287). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/1754073914523052>
- Wei, M., & Graber, K. C. (2023). Bullying and Physical Education: A Scoping Review. In *Kinesiology Review* (Vol. 12, Issue 3, pp. 217–234). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/kr.2022-0031>



# Sources de plaisir pour l'AP

## Sources de plaisir des élèves inactifs pour l'AP

- Sentiment d'autonomie
- Sentiment de compétence
- Sentiment de prouver sa compétence
- Sentiment de fierté
- Renforcements positifs
- Type d'activité
- Personnes présentes à l'activité
- Renforcement par le jeu (victoires)
- Environnement
- Challenges
- Apprentissage
- Casser la routine
- Routine
- Ambiance
- Météo

# Sources de déplaisir pour l'AP



## Sources de déplaisir des élèves inactifs pour l'AP

- Douleur et répercussions physique
- État émotionnel
- Sentiment de compétence et confiance en soi
- Fausses croyances
- Expériences antérieures
- Santé
- Apparence physique et capacités physiques
- Type d'activité
- Regard des autres
- Météo
- Résultats négatifs de l'activité
- Ambiance
- Personnes présentes
- Monotonie
- Pression