

## Portrait d'interventions favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire au Canada

Marie-Maude Dubuc, Roger LeBlanc, Félix Berrigan, Sylvie Beaudoin, Horia-Daniel Iancu, Penelopia Iancu, Vicky Bouffard-Levasseur et Sylvain Turcotte

Marie-Maude Dubuc.

Roger LeBlanc.

Félix Berrigan.

Sylvie Beaudoin.

Horia-Daniel Iancu.

Penelopia Iancu.

Vicky Bouffard-Levasseur.

Sylvain Turcotte.

**Résumé.** Au Canada, il y a présentement une effervescence dans la mise en place d'interventions favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, que ce soit à partir de mesures issues de politiques, des curricula scolaires ou de programmes développés pour répondre à ce besoin. L'objectif de cette communication est de l'illustrer à partir de deux études portant sur ces interventions. Dans la première étude, 66 intervenants et 139 élèves provenant de 16 écoles secondaires de la province de Québec ont été interrogés afin d'identifier leurs besoins relativement à l'implantation d'interventions favorisant la pratique régulière d'activités physiques. La deuxième étude porte sur un projet pilote communautaire réalisé dans la province du Nouveau-Brunswick et vise à mieux comprendre comment mobiliser une population entière face à un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé des enfants d'âge scolaire, des adultes en milieu de travail et des personnes âgées en milieux associatifs.

**Mots-clés.** Éducation physique, Activité physique, Milieu scolaire, Mode de vie physiquement actif, Communauté

### Introduction

L'importance de la pratique régulière d'activités physiques pour la santé générale, le mieux-être et la réussite éducative des élèves est maintenant bien établie (Bangsbo et al., 2016). Pourtant, au Canada, seulement 33 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans respectent les recommandations de réaliser au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée par jour (OMS, 2010; Colley et al., 2017). L'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes est donc devenue une priorité au pays (Gouvernement du Canada, 2012) et a entraîné une effervescence dans la mise en place d'interventions spécifiques à ce besoin.

Dans la province de Québec, deux mesures gouvernementales visant à soutenir les écoles primaires et secondaires afin de favoriser la pratique régulière d'activités physiques des élèves ont été instaurées. Au niveau secondaire, cette mesure, nommée *Activités parascolaires au secondaire*, a débuté son implantation progressive à l'automne 2019. Cette volonté d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques en contexte scolaire des élèves a soulevé une importante problématique concernant le choix et les conditions de mise en place d'interventions efficaces. Afin de répondre à cette problématique, un projet de recherche ayant pour objectif d'identifier les facteurs facilitants, les barrières, les besoins et les priorités des élèves et des intervenants scolaires quant à l'implantation de mesures favorisant la pratique d'activités physiques des élèves du secondaire a été réalisé.

Dans la province du Nouveau-Brunswick, aucune mesure gouvernementale n'est en vigueur afin de favoriser la pratique

régulière d'activités physiques à un niveau bénéfique pour la santé. Cependant, diverses initiatives ont été mises en place afin de combler ce besoin. Parmi celles-ci se trouve la stratégie 30-30-30, qui vise l'atteinte de 90 minutes par jour de non-sédentarité, soit 30 minutes à l'école ou au travail, 30 minutes au domicile et 30 minutes dans la communauté. Cette stratégie est une approche de sensibilisation et de mobilisation communautaire socio-écologique et inclut l'ensemble complexe de variables qui facilitent la pratique quotidienne d'activités physiques. La stratégie 30-30-30 est également un programme d'activités physiques communautaire fondé sur l'inclusion des citoyens en collaboration avec plusieurs partenaires-clés dont les districts scolaires, les milieux de travail et les associations de personnes âgées.

Afin de faciliter la compréhension des résultats de ces deux études réalisées au Canada, leurs différentes composantes seront détaillées ci-après. L'étude menée au Québec sera présentée en premier, suivie de celle menée au Nouveau-Brunswick.

## Cadre théorique

Puisqu'il a été démontré que l'efficacité d'une intervention sur l'adoption d'un mode de vie sain et physiquement actif augmente grandement lorsqu'elle est menée à la fois sur l'individu et sur son environnement, l'approche écologique a servi d'ancrage théorique pour ces deux études (Sallis, Owen & Fisher, 2008). Ce type d'approche comporte différents niveaux de facteurs tels que : (1) individuel; (2) interpersonnel; (3) institutionnel; (4) communautaire et (5) politique. Au centre de cette approche se retrouvent l'élève et ses caractéristiques, alors que les facteurs les plus éloignés du centre réfèrent aux politiques. Tous les niveaux de facteurs sont interdépendants et s'influencent mutuellement.

## Étude menée au Québec

### Méthodologie

Cette étude descriptive s'est déroulée en deux phases distinctes, la première ayant été réalisée auprès d'intervenants scolaires impliqués dans la pratique d'activités physiques des élèves et la seconde auprès d'élèves d'écoles secondaires (12 à 17 ans). Lors de la première phase, un total de 66 intervenants (directions d'école, enseignants en éducation physique et à la santé et d'autres disciplines, entre autres) provenant de 16 écoles secondaires réparties sur l'ensemble du territoire québécois a été interrogé dans le cadre d'entrevues individuelles semi-dirigées. Les intervenants ont été amenés à décrire, en considérant les caractéristiques de leur milieu scolaire, les facteurs qui facilitent et qui nuisent à la mise en place de mesures favorisant la pratique d'activités physiques des élèves, les besoins qu'ils éprouvent pour implanter de telles mesures de même que leur priorité. Suite à leur entrevue, 23 de ces intervenants scolaires provenant de quatre écoles secondaires différentes ont également participé à l'un des quatre groupes de discussion afin d'approfondir leurs réponses concernant leurs besoins et d'établir une priorisation de ces besoins au sein de leur établissement. Chacun de ces quatre groupes de discussion rassemblait entre cinq et sept participants provenant de la même école. Au préalable, les besoins ayant été rapportés lors des entrevues individuelles par l'ensemble des intervenants scolaires sondés ont été identifiés et ont servi de point de départ à la discussion visant à prioriser les besoins propres à leur contexte spécifique.

Dans le cadre de la deuxième phase, 139 élèves provenant de quatre écoles secondaires ont complété un questionnaire en ligne. Par la suite, 100 de ces participants ont également participé à l'un des 16 groupes de discussion visant à valider, nuancer et approfondir leurs réponses concernant les facteurs facilitateurs, barrières, besoins et priorités qu'ils perçoivent au regard de leur pratique d'activités physiques à l'école. Quatre groupes de discussion ont été tenus dans chacune des quatre écoles, permettant de séparer les élèves en fonction de leur âge et de leur sexe afin de favoriser un environnement dans lequel les participants seraient à l'aise de s'exprimer.

Une analyse de contenu à la fois inductive et déductive a été réalisée sur les données recueillies dans le cadre de cette étude. Les unités de sens ont été codées, regroupées, puis classées selon leur occurrence afin de souligner leur importance relative.

## Résultats et discussion

Tel qu'observé par Hills, Dengel et Lubans (2015), la majorité des éléments identifiés par les intervenants se rapporte au milieu scolaire. Par exemple, l'accessibilité en quantité suffisante à des infrastructures sportives de qualité est fréquemment mentionnée par les intervenants scolaires, à la fois comme facteur facilitant ( $n = 46$ ) et comme obstacle ( $n = 54$ ). Différents éléments reliés à l'organisation scolaire ont également été identifiés, tels que la présence à l'école de programmes axés sur la pratique d'activités physiques ( $n = 101$ ) et le degré élevé d'implication des intervenants scolaires dans les initiatives mises en place par l'école ( $n = 34$ ), qui faciliteraient l'implantation d'interventions favorisant la pratique d'activités physiques.

Chez les élèves, tel qu'attendu, la majorité des éléments identifiés à l'intérieur du questionnaire réfère à eux-mêmes (Sherar et al., 2009), alors que la majorité des éléments identifiés lors des groupes de discussion se rapporte au milieu scolaire. Cependant, l'argumentaire utilisé par les élèves lors des groupes de discussion pour justifier leurs priorités demeure plutôt individualisé. Cette différence s'explique probablement par la diversification des outils de collecte de données utilisés : les questions posées lors des groupes de discussion demandant aux élèves de considérer les caractéristiques spécifiques de leur école, alors qu'aucune précision en ce sens n'était faite dans le questionnaire. Ainsi, la perception de bénéfiques ( $n = 157$ ), qu'ils soient physiques, psychologiques, académiques ou autres, est le facteur facilitant le plus souvent identifié dans le questionnaire, alors que celui le plus souvent mentionné lors des groupes de discussion est la présence à l'école de programmes axés sur la pratique d'activités physiques ( $n = 36$ ). De plus, une distinction a été observée lors des groupes de discussion, contrairement aux garçons, les filles semblent fortement valoriser les caractéristiques des interventions et des programmes d'activités physiques qui leur sont proposés. Par exemple, plusieurs de leurs groupes de discussion ont rapporté que la bonne communication et les encouragements ( $n = 5$ ) de même que la valorisation de l'effort et de la persévérance ( $n = 4$ ) par les intervenants facilitaient leur pratique d'activités physiques.

Ensuite, bien que l'importance relative accordée aux divers facteurs facilitants, obstacles, besoins et priorités diffère en fonction du statut des participants (intervenants vs élèves), plusieurs consensus ont été relevés. En effet, à la fois les intervenants et les élèves ont le plus souvent mentionné que la présence à l'école de programmes axés sur la pratique d'activités physiques ( $n = 101$  et  $n = 36$ , respectivement) favorisait celle-ci et que les infrastructures en quantité insuffisante et désuètes ( $n = 54$  et  $n = 17$ , respectivement) y faisaient obstacle. À l'opposé, il est possible de relever des distinctions notables entre ce qui a été rapporté par les intervenants et par les élèves. En effet, les intervenants scolaires ont le plus souvent indiqué l'amélioration de la quantité, de la qualité et de l'accessibilité des infrastructures ( $n = 36$ ) comme besoin pour améliorer la pratique d'activités physiques des élèves du secondaire. Ils ont aussi identifié la mise en place de politiques externes favorables à la pratique régulière d'activités physiques ( $n = 14$ ) comme priorité. Du côté des élèves, une augmentation du temps prescrit pour l'éducation physique représente à la fois le besoin et la priorité les plus fréquemment mentionnés ( $n = 17$  et  $n = 14$ , respectivement).

Les nombreuses différences notées entre les facteurs facilitants, les obstacles, les besoins et les priorités mentionnés par les intervenants scolaires et les élèves (résultats complets dans Turcotte et al., 2018, 2019) suggèrent qu'un écart important existe entre les orientations privilégiées par les milieux scolaires et les propositions faites par les élèves (James et al., 2018). Cela confirme la pertinence de consulter les élèves avant la mise en œuvre d'interventions visant à favoriser leur pratique d'activités physiques afin que celles-ci soient adaptées à leurs besoins.

## Étude menée au Nouveau-Brunswick

### Méthodologie

Cette étude qualitative et exploratoire a été réalisée auprès d'élèves, d'adultes et de personnes âgées francophones du Nouveau-Brunswick participant au projet de sensibilisation et de mobilisation de la stratégie 30-30-30. Des élèves de deux écoles du nord de la province (n = 221 et n = 250, respectivement), des employés de dix milieux de travail (n = 48) et des personnes âgées de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (n = 569) y ont participé. Les élèves ont eu un cours d'éducation physique quotidien (EPQ) et leurs parents ont par la suite participé à des entrevues individuelles ainsi qu'à des groupes de discussion. Les travailleurs et personnes âgées ont complété des questionnaires portant sur leurs habitudes de vie, ont effectué une évaluation de leur condition physique, puis ont participé à une discussion de groupe sur la stratégie 30-30-30. En plus des évaluations biométriques, des notes de terrain et des groupes de discussion portant les bénéfices de 90 minutes par jour de non-sédentarités, une analyse thématique a été réalisée. La stratégie 30-30-30 mesure son succès en évaluant les comportements des participants au début du programme et à la fin en se basant sur des évaluations de la condition physique, des entrevues motivationnelles et des activités d'animation physique par des intervenants. Des registres de temps actifs et non-sédentaires ont également permis d'évaluer le nombre de minutes et la quantité de pas réalisés par jour par chacun des participants. Finalement, des groupes de discussion ont permis de capter l'opinion des parents en lien avec la participation de leur enfant au projet, des employés par rapport à leurs milieux de travail et des personnes âgées par rapport à l'accessibilité aux activités communautaires.

### Résultats et discussion

L'analyse des résultats révèle un large consensus exprimé par les participants de l'étude quant aux bénéfices de l'activité physique et de la non-sédentarité par l'entremise de la stratégie 30-30-30, et ce, autant au sein des écoles par le biais de l'EPQ que pour les participants en milieu de travail ou les personnes âgées en milieux associatifs. Plus spécifiquement, les parents ont identifié des bénéfices sur les plans psycho-relationnel, scolaire et physique pour leurs enfants. De plus, 62 % (n = 31) des employés ont réussi à augmenter leur nombre de minutes de non-sédentarité au travail à des niveaux bénéfiques pour leur santé, c'est-à-dire l'équivalent de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine. Finalement, il a été déterminé que, avant l'intervention, 40 % des personnes âgées atteignaient les recommandations en matière de pratique d'activités physiques, 9 % pouvaient effectuer 20 minutes d'exercice vigoureux et soutenu et 33 % réalisaient deux entraînements en force et agilité par semaine, tel que recommandé. À la suite des interventions, la majorité des participants (n = 421) a répondu, lors d'un sondage, qu'ils étaient plus actifs physiquement au cours de leur journée qu'auparavant. Une évaluation de la condition physique auprès des participants âgés sera effectuée ultérieurement.

Ces nombreux changements positifs sur les plans psycho-relationnel, physique et scolaire observés par les parents chez leurs enfants pourraient être attribués à la participation à l'EPQ, notamment en raison du fait que l'activité physique régulière aide les élèves à se sentir mieux, plus confiants et motivés de rester actifs à l'école. Des résultats similaires ont été obtenus par Iancu et al. (2013). De plus, les résultats obtenus auprès des parents démontrent que les effets d'une telle stratégie ne se font pas seulement ressentir à l'école, mais également à la maison et dans la communauté. En effet, la stratégie 30-30-30, par le biais de l'EPQ, permet aux élèves de faire preuve de coopération, d'esprit d'équipe et d'engagement, ce qui affecte les relations intergénérationnelles de façon positive puisque l'ensemble des citoyens reçoit le même message et y participe. Ces résultats contribuent à démontrer les bénéfices d'une approche communautaire et intergénérationnelle ayant pour objectif de créer un mouvement et un changement de comportement collectif afin de favoriser la pratique d'activités physiques (Larouche, Laurencelle, Shephard & Trudeau, 2015).

Ainsi, la stratégie 30-30-30 en milieu scolaire favorise des changements positifs dans les attitudes, les comportements

et les perceptions en matière de pratique d'activités physiques en faisant valoir que celle-ci doit être au cœur d'un mode de vie sain et actif pour l'ensemble de la population afin d'améliorer la santé globale intergénérationnelle pour tous les membres d'une communauté, incluant les enfants des milieux scolaires, les adultes en milieu de travail et les personnes âgées à la retraite.

## Conclusion

La présentation de ces deux études avait pour but de mettre en évidence la pluralité des interventions menées au Canada afin de promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire. Les résultats obtenus indiquent que, d'une part, les interventions mises en place en milieu scolaire devraient tenir compte des besoins des élèves et de la réalité des milieux afin d'être efficaces et, d'autre part, que la combinaison des initiatives communautaires et scolaires permet d'agir sur une plus grande quantité de facteurs influençant positivement l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

## Bibliographie

- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: Children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177-1178.
- Colley, R. C., Carson, V., Garrigué, D., Janssen, I., Roberts, K. C., & Tremblay, M. S. (2017). Physical activity of Canadian children and youth, 2007 to 2015. *Health Reports*, 28(10), 8-16.
- Gouvernement du Canada. (2012). *Canadian Sport Policy 2012*. Disponible sur : [https://sirc.ca/app/uploads/files/content/docs/Document/csp2012\\_en.pdf](https://sirc.ca/app/uploads/files/content/docs/Document/csp2012_en.pdf)
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.
- Iancu, H. D., Bélanger, M., Babineau, C., LeBlanc, R. G., Mekary, S., & Poulin-Nadeau, P. A. (2013). Évaluation des effets d'un cours d'éducation physique au quotidien sur le rendement académique et la condition physique des élèves du niveau primaire. *Revue de l'Université de Moncton*, 43(1 et 2), 119-148.
- James, M., Todd, C., Scott, S., Stratton, G., McCoubrey, S., Christian, D., ... Brophy, S. (2018). Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), 372.
- Larouche, R., Laurencelle, L., Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2015). Daily physical education in primary school and physical activity in midlife: The Trois-Rivières study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(5), 527-534
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: Switzerland: WHO Press.
- Sallis J. F., Owen N., & Fisher E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 465-485). San Francisco: Jossey-Bass.
- Sherar, L. B., Gyurcsik, N. C., Humbert, M. L., Dyck, R. F., Fowler-Kerry, S., & Baxter-Jones, A. D. (2009). Activity and barriers in girls (8-16 yr) based on grade and maturity status. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 87-95.
- Turcotte, S., Berrigan, F., Beaudoin, S., Amamou, S., Béliveau-Lupien, G. L., Bessette, L., ... Potvin-Gingras, M. F. (2019).

*Étude sur les besoins, les facteurs de réussite et les obstacles des interventions visant la pratique régulière d'activités physiques en milieu scolaire (volets 6 et 7).* Disponible sur : <https://www.usherbrooke.ca/chaire-kino-quebec/fr/diffusion-des-travaux/transfert-de-connaissance/rapports-de-recherche/>

Turcotte, S., Berrigan, F., Beaudoin, S., Gignac, C., Bessette, L., Bezeau, D., ... Fortin-Suzuki, S. (2018). *Étude sur les besoins, les facteurs de réussite et les obstacles des interventions visant la pratique régulière d'activités physiques en milieu scolaire (volets 4 et 5).* Disponible sur : <https://www.usherbrooke.ca/chaire-kino-quebec/fr/diffusion-des-travaux/transfert-de-connaissance/rapports-de-recherche/>

PDF automatiquement généré le 2021-12-22 08:40:11

Url de l'article : <https://popups.uliege.be/sepaps20/index.php?id=251>

Publié par ULiège Library en Open Access et distribué suivant les termes et les conditions de la licence CC-BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr>)