

## **Le concept d'habitude de pratique régulière d'activités physiques tel que perçu par des élèves actifs.**

Johanne Grenier

### Introduction

Dans notre pratique enseignante d'éducatrices physiques, nous faisons face à de nouvelles difficultés depuis l'intégration de l'éducation à la santé au programme de l'éducation physique. L'élaboration de tâches d'apprentissage susceptibles d'amener les élèves à atteindre la compétence finale du programme nous confronte à des problèmes concrets. Trop d'informations sont manquantes, trop d'incertitudes limitent notre pratique. Ces incertitudes concernent par exemple la sélection d'objets d'apprentissage significatifs, la construction d'activités d'évaluation, etc. Nous croyons qu'une meilleure compréhension de l'approche par compétence et une meilleure connaissance des élèves devraient concourir à réduire considérablement ces incertitudes. Beaucoup d'efforts ont déjà été investis et le sont encore afin d'améliorer les compétences des enseignants. Cependant, il nous semble que moins d'actions sont prises pour aider les enseignants à connaître les élèves. C'est ce dernier aspect qui a motivé cette recherche.

Outre les perceptions des enseignants, les perceptions des élèves sont au cœur de l'intervention éducative. L'opinion, le point de vue, voire la compréhension qu'ont les élèves est plus importante que la réalité. Si l'élève croit «quelque chose», cela teinte son attitude, son ouverture, ses comportements même si ce «quelque chose» est erroné. En tant qu'enseignantes, nous croyons que nous devons, le plus souvent possible, connaître les perceptions des élèves qui sont dans le gymnase. Nous croyons que plus l'écart entre leurs perceptions et notre estimation de leurs perceptions sera petit, meilleures seront nos interventions éducatives. Plus nous pouvons voir la réalité avec leurs yeux, mieux nous pouvons présenter des tâches d'apprentissage qui les intéressent au point de s'investir réellement et entièrement.

Par cette recherche, nous voulons connaître les perceptions des élèves au regard du concept d'habitude dans la pratique régulière d'activités physiques et ainsi ajuster nos perceptions d'enseignants. En espérant que ces résultats permettront d'aider les enseignants à choisir, parmi les vastes possibilités qu'offre le programme d'éducation physique, des objets d'apprentissage qui soient significatifs pour les élèves.

## Méthodologie

Le concept d'habitude de pratique régulière d'activités physiques est souvent utilisé lors de l'enseignement de l'éducation physique au niveau collégial. Les éducateurs physiques ont un référent à ce concept d'habitude sans nécessairement prendre le temps de valider cette compréhension auprès des élèves auxquels ils enseignent. Nous avons jugé pertinent de s'interroger sur la représentation de ce concept d'habitude que se font les élèves, lorsqu'il est associé à la pratique régulière d'activités physiques. C'est par l'entremise de l'analyse des entrevues (n=17) que nous tenterons de dessiner la représentation du concept habitude de pratique régulière d'activités physiques.

Trois questions d'entrevue ont suscité des informations sur la définition d'habitude dans l'expression «Habitude de Pratique régulière d'activités physiques ». D'abord l'élève était amené à dire si pour lui la pratique régulière d'activités physiques était devenue une habitude. Puis nous poursuivions sur sa conception du terme habitude. Parfois durant l'entrevue, nous abordions directement la question : «Qu'est-ce que c'est pour toi une habitude ?» Ou encore il pouvait répondre durant la conversation à «Qu'est-ce qui te fait dire que c'est une habitude ?»

Une question qui a guidé le choix des énoncés sélectionnés parmi le verbatim des élèves : «Qu'est-ce qu'une habitude dans l'expression habitude de pratique régulière d'activités physiques». Tout au long de l'analyse des données nous avons cherché à savoir ce que les élèves entendaient par le mot habitude, nous étions donc à la recherche d'une forme de définition telle que perçue par les élèves.

Afin de présenter les résultats de l'analyse qualitative, les catégories de la typologie voir (tableau 1) seront définies et illustrées par les propos des élèves, puis un essai de modélisation de la représentation du concept d'habitude est proposé.

## Résultats

### ◆ Typologie du concept d'habitude de pratique régulière d'activités physiques

**Tableau 1** La typologie développée à partir des propos des élèves  
**Une habitude de pratique régulière d'activités physiques**

Catégories
Sous-catégories
1) Une habitude en tant que phénomène interne à l'élève
L'habitude répond à des besoins
L'habitude constitue une forme d'obligation
L'habitude devient facile avec le temps
2) Les conditions factuelles d'une habitude
Répétition de l'activité
Continuité de l'activité
Disponibilité de l'élève
Préférentiellement avec une même activité
3) Les conditions émotionnelles de l'habitude
L'habitude doit être motivante
L'habitude doit procurer du plaisir
4) Les conséquences positives de l'habitude
5) Les conséquences négatives de l'habitude

### **Une habitude en tant que phénomène interne à l'élève**

Les élèves traitent de l'habitude de pratique régulière d'activités physiques comme d'un phénomène interne «ça (l'activité physique) c'est toutes des petites choses qui font partie maintenant de moi». Ils décrivent aussi l'habitude comme un besoin : «t'as l'habitude quand justement t'as de la misère à ne pas en faire», «c'est comme si ton métabolisme est habitué à faire du sport finalement». Une forme d'obligation émerge aussi de leur propos, «il faut tout le temps que je danse», «oui, il faut que j'y aille». Enfin, les élèves constatent que l'habitude devient plus facile avec le temps. Un peu comme si cette facilité était le signe que la pratique régulière d'activités physiques était devenue une habitude : «Tu vas le faire sans t'en rendre compte», «Ça sera plus facile, parce que je vais avoir pris l'habitude».

### **Les conditions temporelles d'une habitude**

Certaines conditions que nous nommerons temporelles sont essentielles à la notion d'habitude, d'autres sont plutôt facultatives. Les élèves ont clairement indiqué qu'une habitude nécessitait une certaine forme de répétition de l'activité physique. C'est souvent la première réponse qui était mentionnée. «... que t'en fais régulièrement...» « je ne l'ai plus, je l'avais avant, je nageais cinq, six fois par semaine». L'aspect de la continuité s'est avéré importante aux yeux des élèves, «c'est une habitude parce que ça fait longtemps que je fais du sport». «Oui c'est une habitude, j'ai commencé à quatre ans, puis j'en fais encore». Par contre, certains élèves opposent l'idée de répétitions à celle d'une forme de disponibilité de leur part. Ils ne sont pas actifs régulièrement mais disent avoir l'habitude de pratique régulière d'activités physiques : «j'ai l'habitude, mais ce n'est pas structuré, si je peux je n'hésite pas », «depuis que j'ai un emploi du temps chargé, je prends tous les moments libres pour l'activité physique». Bien que certains élèves acceptent une pratique occasionnelle d'activités physiques comme une habitude, d'autres insistent sur une pratique plus formelle «faire régulièrement le même sport à chaque semaine, aux mêmes périodes»

### **Les conditions émotionnelles de l'habitude**

Pour que la pratique d'activités physiques soit considérée comme une habitude, il semble, pour les élèves, qu'elle doit répondre à certaines conditions émotionnelles soit la motivation et le plaisir. «C'est devenu une habitude parce que j'ai hâte d'y aller», «maintenant j'y vais parce que je suis motivée», «Une habitude c'est quand t'as du fun à en faire», «c'est une habitude parce que j'y ai pris goût».

### **Les conséquences positives de l'habitude**

Lorsque nous leur avons parlé d'habitude, certains élèves ont ajouté des conséquences positives à l'habitude de pratique d'activités physiques. «Quand j'entre dans le gym, même si t'étais fatigué, la fatigue part tout d'un coup», «j'ai l'habitude de m'entraîner et j'ai vraiment l'impression que j'ai le contrôle de mon corps», «quand t'as l'habitude, ça ne te demande pas tout ton énergie de faire ton entraînement, puis tu n'as plus de courbatures les lendemains».

### **Les conséquences négatives de l'habitude**

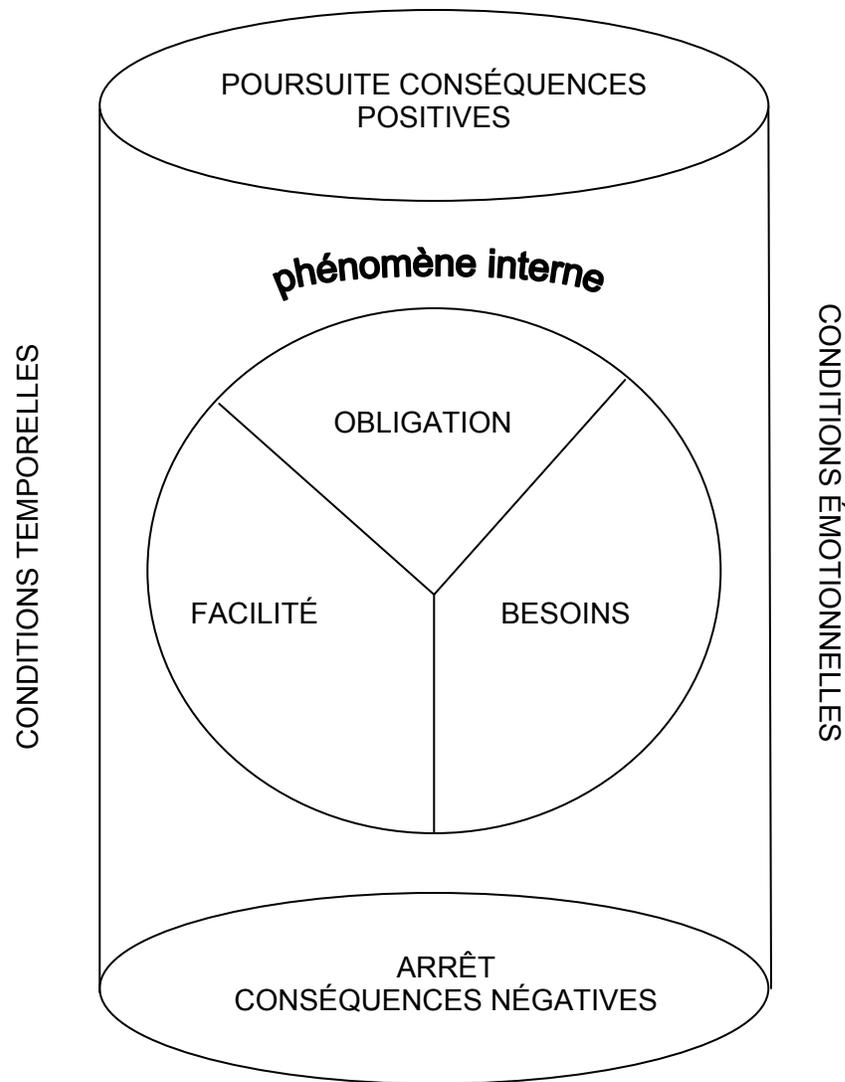
Bien que la pratique d'activités physiques soit bonne pour la santé, certains élèves ont révélé être un peu «accrochés» à leur habitude. «Je trouve ça dure de ne pas y aller, tu

sais une semaine si j'y vais pas, je suis stressé», «J'ai arrêté un an et je peux presque dire que j'étais malheureux».

#### ◆ Essaie de modélisation

La figure 1 présente l'ensemble des catégories de regroupement d'énoncés des élèves sous un aménagement conceptuel permettant de mieux comprendre la perception des élèves de la notion d'habitude associée à la pratique régulière d'activités physiques. Le phénomène interne, tel que décrit par les élèves, peut osciller entre la poursuite ou l'arrêt de la pratique selon que les conséquences positives ou négatives soient plus ou moins importantes. Les conditions temporelles à gauche et les conditions émotionnelles à droite encadrent la notion d'habitude qui est au centre et qui est constituée des besoins, de l'obligation et de la facilité qu'elle procure à la régularité de la pratique d'activités physiques.

**Figure1 Notion d'habitude associée à la pratique régulière d'activités physiques telle que perçue par les élèves**



Proposition de définition globale du concept d'habitude de pratique régulière d'activités physiques

Selon les élèves, la notion d'habitude associée à une pratique régulière d'activités physiques pourrait se définir ainsi :

L'habitude est un phénomène interne à l'élève comportant à la fois une forme d'obligation et un besoin. Elle rend la pratique plus facile et nécessite une certaine

régularité ou du moins une grande disponibilité de l'élève à la pratique d'activités physiques. L'habitude doit s'insérer dans une forme de continuité et ne peut naître que d'un contexte plaisant et motivant.

Une exception intéressante : l'habitude pour un athlète à la retraite

Bien que les étudiants interrogés confirment presque toujours par un Oui catégorique que la pratique de l'activité physique est pour eux une habitude, un des élèves hésite. Il dit «c'est dure à dire, je pense que oui ». Son hésitation semble tenir du fait que sa pratique n'est ni régulière ni routinière. Il profite des occasions qu'il a pour « s'activer », mais il n'a pas dans son horaire un temps d'activités physiques prévu. Lorsqu'on écoute son histoire, on peut aussi voir que cet élève a déjà vécu une pratique régulière compétitive, rigoureuse et encadrée et qu'il compare sa pratique actuelle à celle de cette époque. C'est peut-être ce qui le fait hésiter. Est-ce à dire que l'éducateur physique doit être vigilant lors de son enseignement avec les athlètes à la retraite qui ont tout abandonné ? Ces élèves ont-ils une définition personnelle très différente du concept d'habitude? S'ils ont vécu une pratique très encadrée, très intense, est-ce possible qu'il considère qu'avoir une pratique régulière d'activités physiques n'est possible et efficace que dans un contexte semblable à leur vécu compétitif ? Quoi qu'il en soit, le discours de l'éducateur physique au sujet de l'habitude de pratique régulière d'activités physiques a obligatoirement une résonance différente chez ces élèves qui ont pratiqué intensément une activité physique compétitive qu'il serait intéressant de mieux connaître.

### Conclusion

Les élèves du collégial présentent une définition personnelle du concept d'habitude dans la pratique régulière d'activités physiques. À leurs yeux, ce concept implique à la fois une obligation et un besoin, deux notions qui semblent, de prime abord, complètement opposées. Ils croient aussi qu'il fait référence à des conditions factuelles telles que la régularité, la continuité et la disponibilité, conditions qui, lorsque réunies, rendent plus facile la pratique régulière d'activités physiques. Toutefois, ils s'entendent sur le fait que pour parvenir à adopter une habitude en lien avec la pratique d'activités physiques, cette activité se doit d'être plaisante et motivante.

La définition du concept d'habitude dans la pratique régulière d'activités physiques semble différer pour les athlètes à la retraite. En effet, ces derniers, accoutumés à une pratique encadrée et routinière, hésitent à considérer comme une habitude le fait de faire de l'activité physique d'une façon désorganisée. Afin de permettre à l'éducateur physique d'adapter son enseignement à toute sa clientèle, il serait intéressant d'en connaître davantage sur les perceptions de ces athlètes retraités.

Nous avons constaté que les élèves du collégial se sentaient très en confiance face à leur capacité de se prendre en charge au niveau d'une pratique régulière d'activité physique. Cela nous laisse un peu perplexes quant au rôle que pourrait jouer l'éducateur physique au niveau collégial. Comment les aider à développer cette compétence s'ils croient déjà la posséder ? C'est probablement là tout le défi des éducateurs physiques et du programme d'éducation physique au collégial. Avec la venue de l'éducation à la santé au primaire et au secondaire, les élèves arriveront encore plus confiants de leurs capacités à gérer leur vie physique.... Malheureusement, cette confiance n'est pas garante de leur compétence.

Les prochaines années demanderont encore une fois une adaptation de l'enseignement de l'éducation physique au collégial, afin de permettre aux élèves d'aller encore plus loin dans leur pratique régulière d'activité physique. Ils le disent eux-mêmes, les cours d'éducation physique sont importants pour eux et leur donnent l'occasion de parfaire le développement de leurs habiletés, de maîtriser des sports et de prendre conscience de la gestion de leur vie physique. Mais ce travail ne peut se faire en vase clos, et les échanges entre les concepteurs des programmes d'éducation physique de la maternelle à la fin du collégial doivent permettre d'élaborer un continuum d'apprentissage pour l'élève afin de l'amener à prendre soin de sa personne, entre autres par la pratique de l'activité physique.