

# Les obstacles à la pratique sportive des cégépiens

PAREA 2012-014

*Article de vulgarisation*

Jérôme Leriche, Ph.D.

Département d'Éducation physique, Cégep de Sherbrooke

Frédéric Walczak, M.Sc.

Département d'Éducation physique, Cégep de Trois-Rivières

*La présente recherche a été subventionnée par le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de la Science dans le cadre du Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA).*

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) considère que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (2009). Le mode de vie et en particulier la participation aux sports sont donc des éléments essentiels pour freiner l'obésité (Agence de santé publique du Canada, 2010; Fishburne et Hickson, 2005; OMS, 2010). Malgré une reconnaissance unanime des bienfaits de la pratique sportive, la condition physique des jeunes Canadiens a significativement diminué depuis le début des années 1980 (Tremblay, Shileds, Laviolette, Craig, Janssen et Gorber, 2010) tout comme celle des cégépiens (Chiasson, 2004). Les étudiants au cégep semblent suivre la tendance mondiale qui est plutôt à la sédentarité. Le cursus scolaire des cégeps comporte pourtant trois cours d'éducation physique (EP) obligatoires dont l'un des objectifs centraux est de promouvoir l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Or, les recherches qui se sont penchées sur ce sujet démontrent que la majorité des étudiants ne sont pas suffisamment actifs. C'est cette problématique de la sédentarité qui est au cœur de la présente recherche. Notre projet a été financé par le Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA). Il a été réalisé auprès d'étudiants provenant de deux établissements collégiaux : le Cégep de Sherbrooke et le Cégep de Trois-Rivières.

L'objectif général de cette recherche était de **décrire et comprendre les obstacles et les conditions de participation des cégépiens à des pratiques sportives régulières**. Nous poursuivions également deux objectifs de recherche spécifiques :

- Décrire et comprendre les obstacles physiques, sociologiques et motivationnels à la participation sportive régulière des étudiants au cégep ;
- Décrire et comprendre les conditions qui motivent la participation sportive régulière des étudiants au cégep.

Pour poursuivre cette recherche, nous avons consulté la littérature scientifique sur la condition physique des jeunes adultes, sur les obstacles à la pratique d'activité physique

et sur la motivation. Nous allons donc présenter un résumé des éléments à retenir de cette revue de littérature.

## **REVUE DE LITTÉRATURE**

### **La dégradation de la condition physique des jeunes adultes**

La tendance à la sédentarité se retrouve à travers le monde et commence dès le plus jeune âge. Le Comité scientifique de Kino-Québec (2011) souligne qu'au cours des dernières décennies, la condition physique des jeunes s'est détériorée au Québec. Une enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire confirme que les filles et les garçons de cette tranche d'âge sont très peu actifs, en précisant toutefois l'impact positif du transport actif dans le calcul de l'activité physique (Traoré, Nolin et Pica, 2012). Ainsi, seulement 16 % des jeunes du secondaire seraient suffisamment actifs dans leurs loisirs, mais leur proportion atteindrait 30 % si l'on y ajoute le transport actif (marche, vélo pour les déplacements, etc.). Au cégep, Chiasson (2003) a démontré que la condition physique et la composition corporelle des étudiants se dégradent années après années. Cependant, une recherche longitudinale menée par Lemoyne (2012) auprès de cégépiens démontre l'apport significatif des cours d'EP (plus particulièrement le troisième) pour rendre les étudiants plus actifs.

### **Les obstacles à la pratique d'activité physique dans la littérature**

- **Le temps**

Le manque de temps est très souvent un des facteurs cité en premier comme obstacles à la pratique sportive (Boiché et Sarrazin, 2009; Comité scientifique de Kino-Québec, 2011, Dishman et Sallis, 1994 ; Lemoyne, 2012; Sechrist, Walker, et Pender, 1987). Par contre, une autre étude révèle que le manque de temps est plutôt une excuse donnée par la population (Sallis et Owen, 1999). D'autres études affirment aussi que le fait d'occuper un emploi n'est pas un obstacle significatif à la pratique sportive des étudiants (Traoré, Nolin et Pica, 2012; Grubbs et Carter, 2002).

- **L'argent**

L'aspect financier est un autre obstacle retrouvé dans la littérature. Sallis, Alcaraz, McKenzie et Hovell (1999) soulignent que le déterminant le plus important du maintien ou non d'un mode de vie actif est les ressources financières parentales pour supporter les activités sportives. D'autres recherches ont démontré que le manque d'argent est un obstacle (Nahas, Goldfine et Collins, 2003) ainsi que le fait d'être issu d'un milieu moins favorisé (Traoré, Nolin et Pica, 2012).

- **L'accessibilité**

Une revue de la littérature menée par l'Institut national de santé publique du Québec démontre clairement que l'environnement a un impact sur la pratique d'activités physiques (AP) et qu'il serait associé positivement à la pratique d'AP, plus particulièrement chez les adolescents (Bergeron et Reyburn, 2010). L'accès à des infrastructures dans les établissements scolaires pendant les périodes où les élèves n'ont pas de cours permettrait également d'augmenter significativement la pratique d'AP (Comité scientifique de Kino-Québec, 2011).

- **Le soutien de la famille et des proches**

De nombreuses études ont présenté une association significative entre l'AP et le support offert par les proches (Bois et Sarrazin, 2006 ; Hedstrom et Gould, 2004 ; Rovniak, Anderson, Winett et Stephens, 2002; Sallis et Owen, 1999). Une autre recherche menée par Dowda, Ainsworth, Addy, Saunders, et Riner (2003) a démontré également que le soutien social était en corrélation avec la pratique d'AP modérées et intenses autant chez les hommes que chez les femmes.

En plus des obstacles présentés précédemment, la motivation joue un rôle important dans la pratique régulière et suffisante d'activités physiques.

### **La motivation face à la pratique d'activités physiques**

Dans cette recherche, nous avons choisi la théorie de l'autodétermination comme modèle sur la motivation. Cette théorie a été développée par Deci et Ryan (1985) et s'organise autour de trois types de motivation : intrinsèque, extrinsèque et l'amotivation. La motivation intrinsèque est généralement définie comme le fait de pratiquer une activité sportive pour elle-même, par plaisir d'y participer en l'absence d'obligation externe (Brière, Vallerand, Blais et Pelletier, 1995 ; Deci et Ryan, 1985 ). La motivation extrinsèque est en jeu lorsqu'un individu agit dans le but d'obtenir quelque chose de plaisant ou d'éviter quelque chose qui ne l'est pas (Deci, 1975). L'amotivation à la pratique sportive se caractérise par un individu qui ne perçoit pas de relation entre ses actions et les résultats obtenus (Pelletier et Vallerand, 1993).

### **MÉTHODOLOGIE**

Notre échantillon était composé de 636 hommes et 1250 femmes (respectivement 33,7% et 66,3 % de notre échantillon) âgés en moyenne de 19,8 ans  $\pm$  4,34. Parmi ces participants volontaires, un peu plus du trois quarts (1473 répondants) provenaient du Cégep de Sherbrooke et les autres, du Cégep de Trois-Rivières.

L'outil qui a été utilisé pour la récolte des données est un questionnaire en ligne élaboré à partir d'outils déjà validés tels que le « *Exercise barriers Scale* » (EBS) (Sechrist, Walker et Pender, 1987), le « *Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques* » (GPAQ) (OMS, 2006) et l'« *Échelle de motivation dans les sports* » (EMS) (Brière, Vallerand, Blais et Pelletier, 1995). Ce questionnaire comportait 98 questions fermées et ouvertes. Le questionnaire final a été validé par trois experts et a été testé auprès de 50 étudiants.

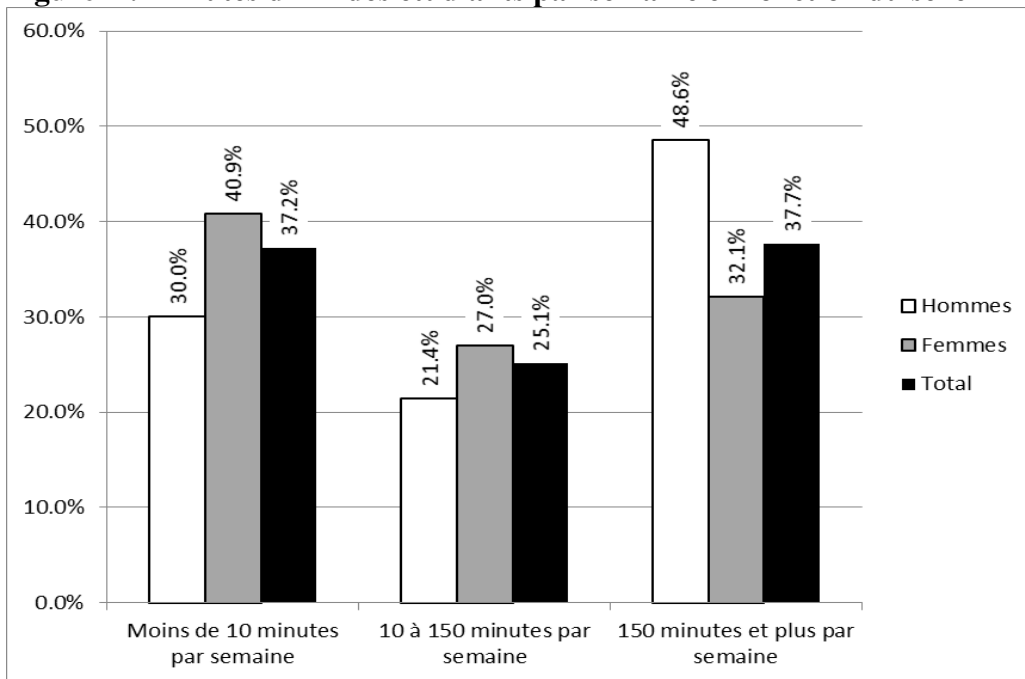
Le GPAQ nous a permis d'obtenir le nombre de minutes d'activité physique (AP) de moyenne et de forte intensité afin de par la suite estimer la dépense énergétique des répondants en METS. Le MET exprime le rapport entre la vitesse du métabolisme pendant une AP et la vitesse du métabolisme au repos (OMS, 2006).

### **RÉSULTATS**

#### **Le niveau d'AP des étudiants de cégep**

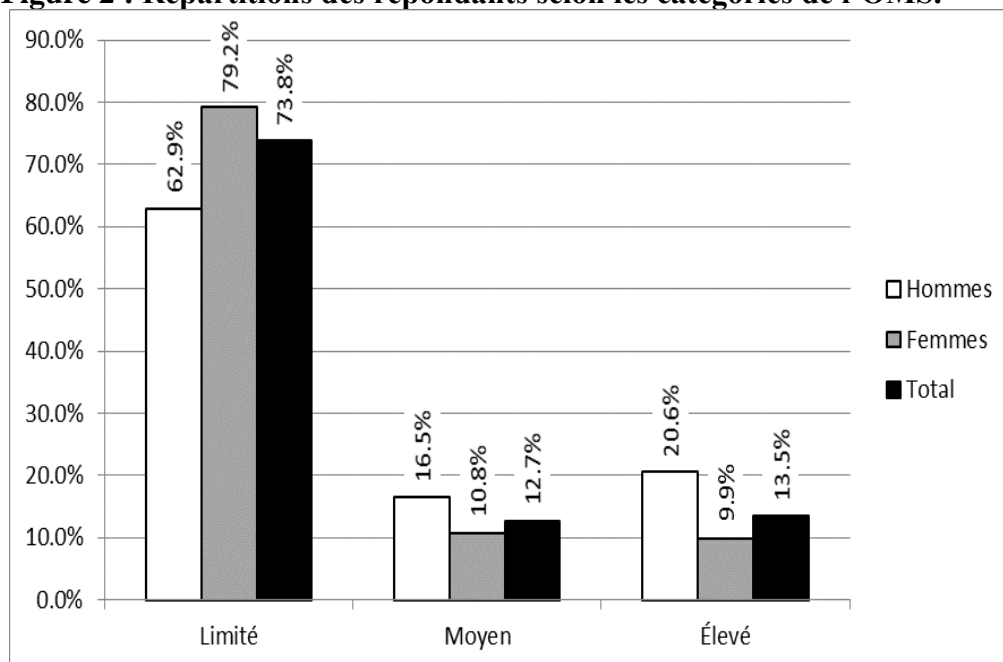
Pour avoir un mode de vie physiquement actif, l'OMS et Santé Canada recommandent un minimum de 150 minutes (2h30) d'AP modérée ou intense par semaine. La figure suivante nous montre le classement du degré d'AP des répondants selon le sexe.

**Figure 1 : Minutes d'AP des étudiants par semaine en fonction du sexe**



Ce graphique nous montre que le tiers de nos étudiants fait moins de 10 minutes d'AP par semaine et ce constat est encore plus alarmant chez les femmes (40,9 %). Le calcul du nombre de minutes d'AP par semaine est un bon indicateur, mais qui ne tient pas compte de l'intensité de la pratique. C'est pour cela que nous avons aussi calculé la dépense en METS. Les catégories de la figure 2, tirées de l'OMS, correspondent à l'impact que la pratique d'activité physique a sur la santé (limité, moyen ou élevé).

**Figure 2 : Répartitions des répondants selon les catégories de l'OMS.**



Selon ce classement, près du trois quarts des étudiants (79,2 % des femmes et 62,9 % des hommes) ont une pratique d'AP hebdomadaire qui entraîne un impact limité sur leur santé. Un peu plus d'un étudiant sur dix (20,6 % des hommes et 9,9 % des femmes) a un niveau d'AP hebdomadaire permettant d'avoir une contribution élevée à sa santé.

Nous avons également évalué l'impact du transport actif (TA) et nos résultats permettent d'affirmer que le TA a un impact très significatif sur la pratique d'AP hebdomadaire des étudiants du cégep. L'effet du TA est plus important chez les hommes (il augmente leur pratique d'AP de 35%) que chez les femmes (leur pratique d'AP se bonifie de 27%). Notons que ce sont les étudiants les plus sédentaires qui sont les plus susceptibles de bénéficier de l'apport en METS du TA pour avoir un impact positif sur leur santé.

- **Résultats surprenants**

Notre recherche a démontré qu'il n'y a pas de différence de moyenne significative entre l'indice de masse corporelle (IMC) et le niveau de pratique d'AP chez les étudiants du cégep. Ceci est surprenant, car la majorité des études portant sur l'ensemble de la population trouvent généralement un lien entre ces deux variables (Agence de santé publique du Canada, 2010 ; Audet, 2007 ; OMS, 2009, Shields *et al*, 2010). Chez les étudiants de cégep, la pratique d'AP ne semble donc pas avoir d'incidence sur l'IMC. D'autres variables comme l'alimentation des cégépiens seraient à analyser pour interpréter ce résultat surprenant.

Le manque de temps, que nous nous attendions à retrouver dans les obstacles, n'apparaît pas dans notre recherche, mais nous n'avons pas évalué le temps que prennent les travaux scolaires. Pourtant, cet obstacle est celui qui ressort le plus dans la littérature. De plus, le fait d'avoir un emploi n'est pas non plus un obstacle et il semble aussi favoriser la pratique d'AP. Ces résultats nous amènent à penser que les étudiants qui ont un emploi du temps chargé organisent mieux leur temps dans le but de faire de l'AP.

- **Obstacles à la pratique d'activité physique**

Le fait de fumer et d'être dépendant d'une tierce personne pour les déplacements sont les obstacles à la pratique d'AP qui sont principalement ressortis. Dans notre étude, l'obstacle qui semble le plus significatif est le manque d'accès à des infrastructures gratuite et à proximité des étudiants. Cet obstacle est moins mentionné dans la littérature, mais notre étude apporte une contribution en ce sens. Le fait d'offrir davantage d'activités gratuites et de faciliter l'accès aux plateaux sportifs seraient donc des avenues intéressantes pour favoriser la pratique d'AP des étudiants du cégep.

- **Facilitateurs à la pratique d'activité physique**

Parmi les facilitateurs, on retrouve la pratique d'AP au secondaire. Nos résultats montrent que les élèves actifs au secondaire le restent au cégep. Toutefois, les niveaux d'AP sont globalement plus faibles au cégep qu'au secondaire, ce qui correspond aux résultats retrouvés dans la littérature. De hauts niveaux de motivation intrinsèque et extrinsèque sont aussi des conditions qui facilitent la pratique d'AP au cégep. Nous constatons que l'utilisation d'évaluations en classe d'éducation physique et les points qui y sont accordés

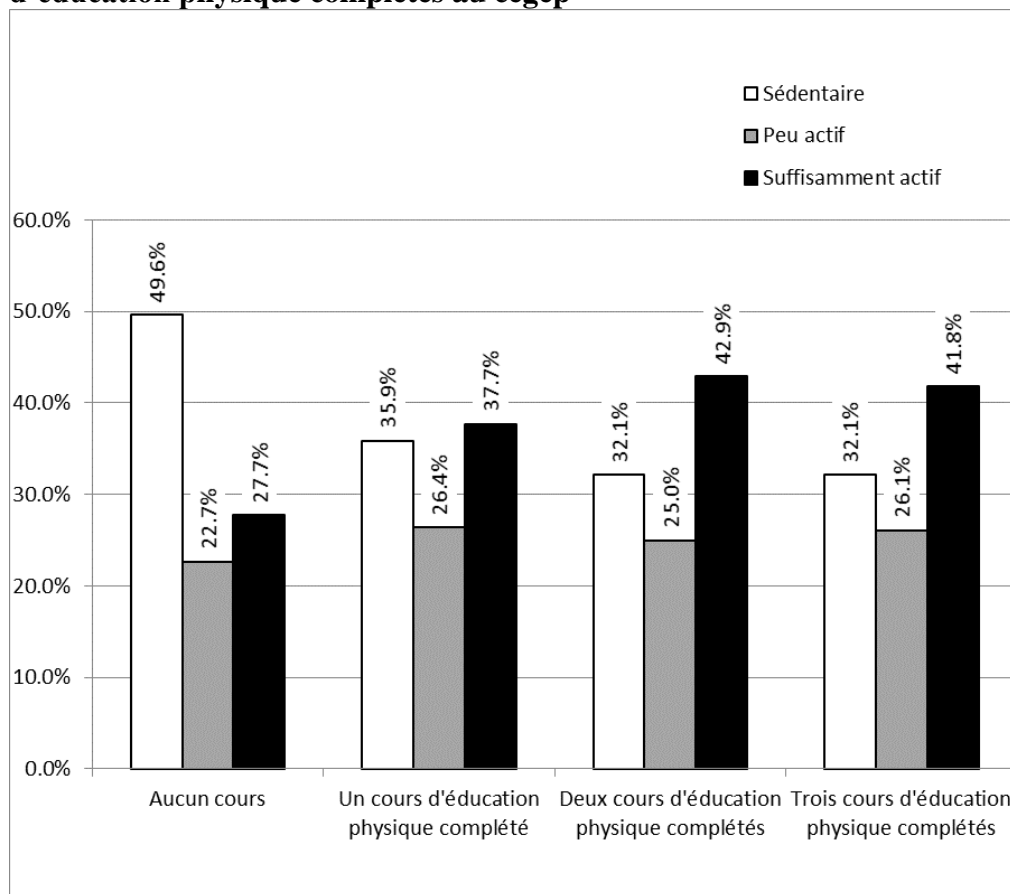
peuvent être des moyens pour inciter les jeunes à pratiquer des activités sportives (motivation extrinsèque). Toutefois, lorsque que ces incitateurs externes ne sont plus présents, il semble que les jeunes reviennent à leur pratique habituelle. Il serait par conséquent très important d'intervenir sur la notion de plaisir et de satisfaction personnelle (motivation intrinsèque) retrouvés dans la pratique d'AP. Notons que nous avons relevé un taux plus élevé de motivation intrinsèque chez les étudiants plus actifs.

Une autre classification des niveaux d'AP est proposée par l'OMS en terme de minutes par semaine :

- **Sédentaire** : moins de 10 minutes d'AP par semaine.
- **Peu actif** : de 10 à 150 minutes d'AP par semaine.
- **Suffisamment actif** : plus de 150 minutes d'AP par semaine.

La prochaine figure nous démontre clairement que le pourcentage de répondants qui se retrouvent dans la catégorie sédentaire (moins de 10 minutes) de l'OMS diminue à mesure qu'augmente le nombre de cours d'EP complétés.

**Figure 3 : Niveau d'activité physique des étudiants en fonction du nombre de cours d'éducation physique complétés au cégep**



Les étudiants qui suivent des cours d'EP au cégep consacrent donc plus de minutes d'AP par semaine que ceux qui n'en suivent pas. Toutefois, lorsque les étudiants ont complété leurs trois cours, nous percevons une baisse du temps consacré au sport. Sans

l'intervention des enseignants d'éducation physique, les étudiants semblent donc se désintéresser progressivement de la pratique d'AP. Nous remarquons par contre qu'ils en font davantage à la sortie du cégep qu'à l'entrée, ce qui est nouveau par rapport aux recherches précédentes sur le sujet.

## CONCLUSION

À la lumière des obstacles qui sont ressortis de cette recherche, il nous apparaît que les enseignants d'EP sont des agents incontournables pour continuer à offrir une éducation physique de qualité à tous les étudiants. Leurs interventions semblent déjà porter fruit auprès des étudiants, mais celles-ci mériteraient d'être étudiées plus en profondeur afin de mieux comprendre ce qui rendrait les étudiants plus actifs. Les cégeps ont aussi leur rôle à jouer, en aménageant des campus qui favorisent le transport actif et l'accès à des infrastructures sportives intérieures et extérieures gratuites et accessibles en tout temps. L'OMS (2009) va également en ce sens puisqu'elle recommande de « veiller à ce que l'environnement physique favorise des déplacements actifs et sûrs, et créer des espaces pour les activités récréatives » (p.10). Nous terminerons en reprenant les principales recommandations qui émergent de notre recherche pour favoriser la pratique d'AP des cégépiens :

- Amener un maximum d'élèves du secondaire au niveau d'AP recommandé par l'OMS (150 minutes par semaine) pour que cette habitude continue au cégep;
- Surveiller les niveaux d'AP des cégépiens puisque 62,9% des hommes et 79,2% des femmes ont une pratique d'AP trop limitée pour avoir un impact sur leur santé;
- Encourager les étudiants à utiliser le transport actif (vélo, marche) pour leurs déplacements quotidiens et aménager les campus pour valoriser ce mode de transport ;
- Conseiller aux enseignants d'EP de cibler leurs interventions sur le plaisir de pratiquer des activités physiques afin de solliciter la motivation intrinsèque des étudiants, tout en ayant des exigences de qualité élevées pour développer également leur motivation extrinsèque ;
- Continuer à valoriser l'importance des cours d'EP obligatoires au collégial, car ils contribuent significativement à rendre les étudiants plus actifs à l'extérieur des cours.

Les cours d'éducation physique au cégep sont les derniers moments où les étudiants sont encouragés à adopter un mode de vie sain et actif. Cette période est cruciale si l'on souhaite que les bons comportements demeurent présents tout au long de la vie. Après le cégep, lorsque les jeunes adultes n'ont plus de ressources directes pour les encourager à faire de l'AP, qui prendra le relais ?

## Bibliographie

- Agence de la santé publique du Canada (2010). *Freiner l'obésité juvénile: Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé*. Ottawa: Agence de la santé publique du Canada.
- Audet, N. (2007). *L'évolution de l'excès de poids chez les adultes québécois de 1990 à 2004 : mesures directes*. Québec : Institut de la statistique du Québec.
- Bergeron, P. et Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- Boiché, J. et Sarrazin, P. (2009). Caractéristiques psychosociales des adolescents non pratiquants sportifs. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 22, 62-67.
- Bois, J. et Sarrazin, P. (2006). Les chiens font-ils des chats ? Une revue de la littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport. *Science et Motricité*, 57(1), 9-54.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., et Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Chiasson, L. (2003). *L'évolution des mesures anthropométriques, de composition corporelle et de condition physique des cégépiens, 1991-2003 : Statistiques descriptives*. Lévis: Cégep de Lévis-Lauzon.
- Chiasson, L. (2004). *Analyse des habitudes de vie des cégépiens et des cégépiennes*. Rapport de recherche PAREA. Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon.
- Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. et Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dishman, R.K., et Sallis, J.F. (1994). *Determinants and interventions for physical activity and exercise*. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, et T. Stephens, *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement* (214-238). Champaign: Human Kinetics.



- Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R. et Riner, W.(2003). Correlates of physical activity among U.S. young adults, 18 to 30 years of age, from NHANES III. *Annals of Behavioral Medicine*, 26,15–23.
- Fishburne, G. J., et Hickson, C. (2005). *Quels sont les liens entre l'éducation physique et l'activité physique?* Ottawa: Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.
- Grubbs, L. et Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behaviors in college undergraduates. *Fam Community Health*, 25(2),76-84.
- Hedstrom, R et Gould, D. (2004). *Research in Youth Sports: Critical Issues Status*. Ann Arbor : Institute for the study of youth sports, Michigan State University.
- Lemoine, J. (2012). *Éducation physique : vers l'adoption d'un mode de vie actif ? Étude sur les influences des cours d'éducation physique au collégial*. Rapport de recherche PAREA. Québec : ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.
- Nahas, M. V., Goldfine, B. et Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60, 42-55.
- Organisation mondiale de la Santé (2006). *Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques (GPAQ)*. Genève : OMS. Consulté le 19 novembre 2013 sur le site: [http://www.who.int/chp/steps/GPAQ\\_Analysis\\_Guide\\_FR.pdf](http://www.who.int/chp/steps/GPAQ_Analysis_Guide_FR.pdf)
- Organisation mondiale de la Santé (2009). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Genève : Éditions de l'OMS.
- Organisation mondiale de la Santé (2010). *Les avantages de l'exercice physique*. Genève: OMS. Consulté le 10 décembre 2010 sur le site : [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/fr/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/fr/index.html)
- Pelletier, L. G. et Vallerand, R. J. (1993). *Une perspective humaniste de la motivation: Les théories de la compétence et de l'autodétermination*. Dans R. J. Vallerand et E. Thill, Introduction à la psychologie de la motivation (233-281). Montréal: Éditions Études Vivantes.
- Rovniak LS, Anderson ES, Winett RA et Stephens RS (2002). Social-cognitive determinants of physical activity in young adults: A prospective structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(2), 149-156.
- Sallis, J-F. et Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks : SAGE Publication.

- Sallis, J.F., Alcaraz, J.E., McKenzie, T.L., et Hovell, M.F. (1999). Predictors of change in children's physical activity over 20 months: Variations by gender and level of adiposity. *American Journal of Preventive Medicine*, 16, 222-229.
- Sechrist, KR, Walker, SN, et Pender, NJ. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefits/Barriers Scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Shields, M., Tremblay, M-S., Laviolette, M., Craig, C-L. et Connor Gorber, S. (2010). Condition physique des adultes au Canada: résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé. *Statistique Canada*, 21 (1).
- Traoré, I. Nolin, B et Pica, L A. (2012). *Activité physique de loisir et de transport*, dans L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1. Québec : Institut de la statistique du Québec.
- Tremblay, M. S., Shields, M., Laviolette, M., Craig, C. L., Janssen, I., et Gorber, S. C. (2010). *Condition physique des enfants et des jeunes au Canada: Résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009 - Rapport sur la santé*, 21(1). Ottawa: Statistique Canada.