



plaisir

sensibilisation

constance

encadrement

estime de soi

école

réussite

sport

recherche

santé

socialisation

obésité

alimentation

environnement

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport et les jeunes

Avis du Comité scientifique de Kino-Québec



DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES

Pour concevoir des politiques, des programmes ou des mesures efficaces de promotion de la pratique d'activités physiques et sportives, il faut connaître les éléments susceptibles d'y être favorables et défavorables, de même que le processus qui mène à un mode de vie physiquement actif. En cette matière, plusieurs théories et modèles ont été proposés^k. Fondés sur la psychologie du comportement humain en lien avec l'environnement, ils portent non seulement sur les perceptions des individus, leurs cognitions et leurs pensées, mais aussi sur les facteurs environnementaux qui peuvent déterminer le degré d'intention d'avoir tel ou tel comportement et qui transforment ensuite l'intention en action.

^k Ex. : théorie de l'action raisonnée de Fishbein et Ajzen¹⁰⁹; théorie de l'autodétermination de Ryan et Deci²⁶¹; théorie du comportement planifié de Ajzen¹⁴; théorie sociale cognitive de Bandura²⁰; modèle des croyances relatives à la santé de Rosenstock²⁶⁰; modèle des déterminants de la pratique d'activités physiques et sportives de Hume³³, inspiré de celui proposé par Davison et Birch pour le contrôle du poids⁷⁷; modèle des déterminants d'un mode de vie physiquement actif employé par Kino-Québec¹⁷⁴; modèle intégrateur des déterminants des comportements en lien avec la santé, et du processus de leur changement, de Godin¹²⁵; modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente²⁴³.



3

Modèle des déterminants d'un mode de

Environnement social

Soutien et encadrement parental

Statut socioéconomique
Attitudes
Modèle
Renforcement
Règlements
Perception de la sécurité
Stéréotypes

Encadrement scolaire

Cours d'éducation physique et à la santé
Formation des enseignantes et enseignants
Activités parascolaires
Activités pendant les temps libres
Transport actif

Attitudes et comportements des pairs

Modèle
Encouragement
Motivation
Réseau social
Technologies de réseautage

Messages médiatiques et indirects

Campagnes de sensibilisation
Téléromans
Publicités
Informations
Technologies de réseautage

Culture

Valeurs
Croyances
Us et coutumes

Services offerts

Pertinence et diversification des services
Accessibilité

Politiques
programmes

- ★ des gouvernements
- ★ des municipalités
- ★ des organisations
et du monde

Pris
déci

Sentiment
d'efficacité
personnelle

Connais
croya
attitu

Deg
d'int

Mode
physiquen

vie physiquement actif chez les jeunes

iques,
s et mesures

ernements
icipalités
tions privées
de associatif

Environnement physique

Installations et équipements

Immeubles
Parcs et espaces publics
Disponibilité et accessibilité

Potentiel piétonnier et cyclable

Trottoirs et voies cyclables
Mixité des usages
Densité résidentielle
Connectivité des réseaux de transport

Topographie et météo

Normes sociales et personnelles

sances,
nces,
udes

gré
ntion

de vie
ment actif

Environnement favorable

Un groupe d'auteurs et d'auteurs québécois définit un environnement favorable aux saines habitudes de vie et à la prévention des problèmes reliés au poids comme étant : « L'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités physiques et l'image corporelle et de soi. Les éléments doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue, ainsi que dans la complexité de leurs interrelations »²¹⁵.

Ces théories et ces modèles, tout comme le modèle que nous proposons, permettent de mieux comprendre comment l'activité physique des jeunes est déterminée par des vecteurs qui ont notamment trait à l'environnement social, à l'environnement physique, aux politiques, aux programmes et aux mesures²⁶⁶. On peut s'y référer pour cibler des personnes et des éléments pouvant influencer, directement ou indirectement, sur la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes.

Il va sans dire qu'en amont des déterminants présentés dans ce modèle, il y a le contexte social et le contexte macroéconomique, ce dernier modulant la capacité de l'État, des municipalités et des organisations à mettre en application des politiques, des programmes et des mesures facilitant la pratique d'activités physiques et sportives.

Plusieurs éléments, dont certains sont présentés dans notre modèle, ne peuvent être modifiés (ou très peu) par des politiques, des programmes ou des mesures. Listés dans le tableau 9, ces éléments peuvent toutefois aider à cerner les groupes sur lesquels il y a lieu de porter une attention particulière, par exemple les Québécoises de 6 à 17 ans qui, nous l'avons vu précédemment, sont moins actives que les Canadiennes du même âge. Les jeunes ayant de moins bonnes habiletés motrices devraient également faire l'objet d'une attention spéciale.



**Tableau 9**

Éléments associés à la pratique d'activités physiques et sportives qui ne peuvent être modifiés, ou très peu

Éléments biologiques	
Sexe	Les filles sont moins actives que les garçons ^{134, 155, 267, 332, 334} et reçoivent moins de soutien de leurs parents ^{51, 115} .
Âge	La pratique d'activités physiques diminue avec l'âge ^{267, 307, 334} ; ce déclin a tendance à être plus précoce chez les filles que chez les garçons.
Poids	Certaines études ^{77, 160, 307} , mais pas toutes ^{152, 267, 334} , indiquent que l'excès de poids est associé à un faible niveau d'activité physique.
Génétique	Certains enfants pourraient être génétiquement prédisposés à être actifs, d'autres à être sédentaires ²⁸⁰ , mais l'environnement familial semble jouer un rôle plus important ²⁷⁴ .
Développement de l'enfant	Les enfants qui ont un développement précoce sont plus actifs, mais la diminution de leur niveau d'activité physique à l'adolescence est souvent plus prononcée ⁹³ .
Éléments sociodémographiques	
Structure familiale	Il semble que les jeunes venant de familles où le père travaille à temps plein et la mère à temps partiel aient tendance à faire davantage de sport ⁵⁹ . Les filles vivant dans des familles monoparentales sont moins portées à faire du sport ⁵⁹ .
Revenu familial et statut socioéconomique	Le revenu familial est généralement associé positivement avec la participation des jeunes à des activités physiques et sportives ^{59, 108, 193} , mais il semble que les jeunes de familles moins aisées puissent compenser leur plus faible participation à des activités organisées par des activités libres ^{267, 339} .
Origine ethnique, intégration sociale et langue parlée	Les personnes issues des communautés culturelles et les jeunes dont les parents ont immigré au Canada depuis moins de dix ans ont moins tendance à être physiquement actifs durant leurs loisirs que la population en général ^{59, 60} . Il en va de même pour les francophones lorsque leur participation est comparée à celle des anglophones du Québec ²⁸⁸ .
Éléments de l'environnement physique	
Topographie	Chez les enfants, le fait d'avoir à monter et à descendre des pentes raides sur le chemin reliant la maison et l'école est associé négativement au transport actif (marche et bicyclette) ³⁰⁹ .
Météo	Malgré le fait que l'accumulation de neige soit associée à la pratique d'activités physiques chez les adolescentes et les adolescents, les jeunes en général bougent moins lorsqu'il pleut ou lorsqu'il neige ^{33, 323} .

Prise de décision

On entend par prise de décision le cheminement par lequel quelqu'un décide d'être actif ou non, selon ses capacités, ses normes sociales et personnelles, ses connaissances et ses croyances. Les théories sociales cognitives permettent de mieux comprendre ce processus. L'intention, reflet du degré de motivation, est évidemment un déterminant clé du niveau d'activité physique des jeunes¹²⁶ : il va sans dire qu'avant de passer à l'action, il faut tout d'abord en avoir l'intention.

Sentiment d'efficacité personnelle

Pour avoir l'intention de pratiquer une activité physique ou sportive, un jeune doit se sentir capable de le faire et de surmonter les barrières pouvant l'en empêcher; c'est ce que l'on appelle le sentiment d'efficacité personnelle. Plus ce sentiment sera fort, plus les filles et les garçons seront actifs.

Les expériences antérieures contribuent au développement du sentiment d'efficacité personnelle. Aussi faut-il donner très tôt aux jeunes l'occasion de vivre des expériences de réussite dans le sport et dans les activités physiques afin d'améliorer la confiance en leurs capacités. Cela requiert notamment de les aider à développer des habiletés motrices dès la petite enfance.

Sentiment d'efficacité personnelle et maintien de la pratique

Dans une étude longitudinale états-unienne réalisée auprès de 371 jeunes de 12 à 17 ans, ceux et celles qui ont le plus augmenté leur sentiment d'efficacité personnelle ont moins réduit leur pratique d'activités physiques. La capacité à surmonter les barrières pourrait donc protéger contre une diminution potentielle de la pratique⁹³.

Normes sociales et personnelles

On entend par normes sociales, autre déterminant de l'intention, la perception qu'a une personne de la pression, positive ou négative, qu'exerce sur elle son entourage (ex. parents, amis, amies) quant à l'importance d'être active ou non^{127,147}. Ainsi, les jeunes garçons et les jeunes filles qui croient que leur entourage souhaite et approuverait qu'ils soient actifs ont davantage l'intention de l'être. Cette intention sera plus forte s'il s'agit de personnes auprès desquelles ils souhaitent faire bonne impression. Même chose si leur groupe d'amis et d'amies valorise la pratique d'activités physiques et sportives¹⁴⁷. Ainsi, les normes des pairs et leurs comportements ont une influence conjuguée sur l'activité physique des jeunes.

Les normes personnelles, ou identités personnelles, représentent la façon dont une personne se situe par rapport à un comportement donné. Des jeunes peuvent considérer une personne active comme une personne confiante, intelligente, populaire, motivée et en bonne condition physique¹⁷¹. Et, s'ils jugent cette image attirante, ils pourront vouloir s'y conformer en faisant de l'exercice physique³⁴.

Plusieurs garçons voient le sport comme une activité leur permettant d'affirmer leur virilité et leur leadership, alors que bien des filles le relèguent au rang d'activité « enfantine » au fur et à mesure qu'elles vieillissent²⁵⁰. Aux yeux de certaines, les activités physiques ne font pas partie du cheminement vers la maturité féminine, aussi sont-elles moins portées à les inclure dans leurs loisirs.

Connaissances, croyances et attitudes

Les connaissances et les croyances par rapport à une activité permettront aux jeunes de départager les avantages et les inconvénients et influenceront ainsi sur leur attitude^{126, 332}.

La majorité des jeunes estiment que les activités physiques sont importantes et croient en leurs bienfaits²⁵⁰. Pourtant, cette croyance ne semble pas être un élément important de leur motivation^{267, 332}, contrairement au plaisir qu'ils et qu'elles associent à la pratique d'activités physiques et sportives^{126, 250}. Lors de l'*Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir*, des jeunes de 15 à 24 ans¹⁵³ ont déclaré pratiquer des activités physiques et sportives pour le plaisir (44 %) davantage que pour le bien-être et la santé (22 %), leurs autres motivations étant :

- l'apparence physique, la perte de poids, le développement de la musculature, l'amélioration de la condition physique et le maintien de la forme (17 %);
- la détente, se changer les idées, avoir du temps pour soi ou évacuer le stress (10 %);
- rencontrer des gens, vivre des sensations fortes et apprendre de nouvelles choses (7 %).

Plusieurs jeunes fondent donc leur motivation sur des éléments esthétiques^{8, 151}, d'où le risque d'interruption de la pratique en l'absence de changements rapides ou jugés suffisants de la silhouette ou du poids^{6, 250}. Par conséquent, il faut faire valoir les autres bienfaits associés aux activités physiques et sportives.

Les jeunes, particulièrement les adolescentes, perçoivent la pratique d'activités physiques et sportives comme une façon de consolider et d'élargir leur réseau social^{6, 250}. Le jumelage d'installations sportives et récréatives, de même que l'organisation d'activités sociales en complément aux activités sportives, peuvent multiplier les occasions de socialisation et, ainsi, attirer davantage de filles.

Enfin, la compétition et l'encadrement ont un effet stimulant sur plusieurs jeunes. Selon une étude québécoise, ceux et celles qui participent à des activités physiques et sportives de nature compétitive au début du secondaire ont plus de chances de maintenir leur niveau d'activité physique jusqu'en 5^e secondaire¹²⁶. Mais, dans certains cas, l'aspect compétitif peut être une cause d'abandon^{6, 250}. Or les activités physiques pratiquées dans un contexte non compétitif et non encadré sont aussi profitables, d'où l'importance d'offrir aux jeunes le choix de pratiquer ou non des activités compétitives.

Une enquête québécoise révèle que les principales raisons pour lesquelles les 15 à 24 ans ne pratiquent pas autant d'activités qu'ils le désirent sont : le manque de temps, d'énergie, d'intérêt ou de motivation¹⁵³.



➔ Environnement social

L'environnement social du jeune est constitué d'un ensemble d'éléments non physiques qui influent à la fois sur le processus mental déterminant son intention de pratiquer ou non une activité physique et, le cas échéant, sur la concrétisation ou non de son intention. Il s'agit surtout :

- de son environnement culturel passé et actuel;
- de l'attitude et des comportements des personnes avec qui elle ou il interagit (parents, amies, amis, enseignantes, enseignants, animatrices, animateurs, entraîneures, entraîneurs);
- du type d'encadrement parental et scolaire;
- de la diversité et de la nature des services qui lui sont offerts;
- des émissions de télévision et des publicités où les activités physiques et sportives sont mises en valeur;
- des messages de sensibilisation auxquels on l'expose.

➔ Culture

La culture représente les valeurs, les croyances ainsi que les us et coutumes des membres d'une collectivité religieuse, ethnique, municipale, nationale et, dans le cas présent, d'un groupe d'âge¹²³. La culture contribue à ériger ou à modifier des normes sociales qui, elles, dictent ce qui est bon et bien de faire. Elle influe ainsi sur les processus cognitifs des jeunes et des personnes de leur cercle familial, scolaire, social ou sportif.

Les jeunes du Québec ne partagent pas nécessairement la même culture, mais ont toutefois en commun certaines caractéristiques qui peuvent avoir une influence négative sur leur niveau de pratique d'activités physiques et sportives. Par exemple, la nouvelle génération consomme davantage que la précédente afin de suivre de nouveaux codes découlant du besoin de reconnaissance et d'appartenance. Or, consommer coûte cher, ce qui amène souvent les jeunes à travailler plusieurs heures par semaine. Au Canada, en 2004-2005, un jeune sur trois de 15 à 17 ans travaillait³⁰. En 2004, une étude états-unienne menée auprès de 12 073 élèves de 10^e année et de 5 500 élèves de 12^e année révélait que, plus le nombre hebdomadaire d'heures de travail augmente, plus la pratique d'activités physiques et de sports collectifs diminue²⁴⁵.



Attitudes et comportements des pairs

Le comportement des amies et amis (les pairs) influence fortement celui des adolescentes et des adolescents^{92, 267, 332}. Particulièrement chez les filles, l'exemple et les encouragements peuvent inciter les plus sédentaires à faire de l'exercice^{157, 250}. Découvrir des activités physiques ou sportives et, surtout, les pratiquer avec ses pairs sont une source de motivation et de plaisir, le plaisir étant, rappelons-le, l'une des principales raisons pour laquelle les jeunes continuent à pratiquer une activité^{157, 250, 272}.

Importance du soutien social pour les filles

Une étude qualitative, réalisée au Québec auprès d'adolescentes de troisième secondaire issues de différents milieux socioéconomiques, a révélé qu'une adolescente a davantage tendance à s'engager dans une activité physique ou sportive dès lors qu'une amie proche le fait¹⁷⁸.

On l'a vu, le réseau social occupe une place prépondérante dans la vie des adolescentes et des adolescents. Or, la pratique d'activités physiques et sportives leur permet d'avoir des relations suivies avec des personnes de leur âge et d'en rencontrer de nouvelles, ce qui constitue souvent une importante motivation^{272, 303}.

Chez les jeunes, adopter ou non certains comportements (ex. fumer, faire du sport) peut être considéré comme une façon de montrer son appartenance à un groupe¹⁷¹. Ainsi, la norme au sein d'un groupe peut influencer fortement sur la pratique d'activités physiques, particulièrement chez les filles : alors que certaines sont entourées d'amies sportives qui encouragent la pratique d'activités physiques, d'autres font partie d'un groupe où le sport et l'exercice ne sont pas valorisés, et sont souvent même dépréciés¹⁵⁷.

Dans une étude états-unienne réalisée dans le cadre du programme *Trial of Activity for Adolescent Girls* (TAAG), on s'est intéressé à la perception des jeunes de 11 à 15 ans envers les filles qui sont physiquement actives³⁴⁰. Les résultats montrent que les garçons, tout comme les filles, considèrent parfois les filles actives comme des « tomboys » ou des joueuses trop agressives. Certains garçons, parce qu'ils se sentent dévalorisés si des filles sont meilleures qu'eux, semblent être mal à l'aise avec celles qui sont physiquement actives. D'un autre côté, filles et garçons jugent sévèrement, voire cruellement, les filles inactives, les qualifiant de « paresseuses » et de « grosses ». Il semble donc que pour certains jeunes, les filles sédentaires soient moins « cool » que les filles actives.

Toujours d'après la même étude, les garçons peuvent modifier les croyances des filles à l'endroit de la pratique d'activités physiques et sportives. Ainsi, les filles ont rapporté avoir été la cible des taquineries et des railleries des garçons, ce qui constitue un frein et même un obstacle à leurs activités physiques et sportives.

Étant donné l'influence extrêmement importante des pairs sur le comportement des jeunes, la segmentation de leurs attitudes et de leur culture, de même que le caractère évolutif ou changeant de ces dernières, le défi reste entier : concevoir des moyens pour promouvoir un mode de vie physiquement actif qui rejoignent les jeunes par l'entremise de leurs amies et amis.

➔ Soutien et encadrement parental

Le soutien des amies, des amis, de la famille et des personnes de l'entourage immédiat est un élément clé, particulièrement dans les phases de transition (ex. passage du primaire au secondaire). Bien sûr, au fur et à mesure que l'enfant grandit, l'influence des amies et des amis deviendra de plus en plus importante^{134, 244}. Les parents demeurent cependant une source primordiale de soutien pour les adolescentes et les adolescents¹¹⁸. Par ailleurs, en inculquant de saines habitudes de vie dès l'enfance, les parents aideront leur enfant à faire des choix plus éclairés concernant l'activité physique et le sport¹⁹⁴.

Le soutien parental peut se manifester de plusieurs façons : encourager; agir comme entraîneur, entraîneure, partenaire de jeux; faciliter l'acquisition de l'équipement; assurer le transport et créer des occasions d'être actif^{134, 220, 267, 317, 332}. Les parents influencent également l'intention qu'a leur enfant d'être actif ou active, ses croyances et son sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des activités physiques et sportives^{41, 126, 134, 173, 317}.

L'attitude des parents détermine aussi le choix des activités physiques de l'enfant, de même que l'intensité de pratique et l'assiduité¹¹. Plus leur attitude est positive, plus grandes sont les chances que l'enfant y prenne part et persévère. Par ailleurs, les parents qui jugent l'activité physique importante sont plus portés à soutenir leur enfant, peu importe leur propre niveau d'activité physique³¹⁶.

Si l'enfant de parents actifs a tendance à pratiquer davantage d'activités physiques et sportives, c'est parce que ses parents accordent plus d'importance à l'activité physique et peuvent donc fournir le soutien nécessaire^{51, 317}. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il semble que le seul exemple de parents actifs ne suffise pas à inciter l'enfant à pratiquer des activités physiques et sportives. Chose certaine, il est préférable d'avoir au moins un modèle de parent actif plutôt que deux modèles de parents sédentaires^{59, 126}.

Les parents peuvent également amener leur enfant à pratiquer des activités physiques et sportives en renforçant son comportement. L'enfant sera porté à faire de l'exercice si une conséquence positive y est associée¹⁴⁹ : passer du temps avec ses parents, recevoir à la fin d'une pratique une accolade, un sourire de gratification, des encouragements, etc.

L'influence des parents peut prendre d'autres formes, notamment le choix du lieu de la résidence. Ce choix dépend évidemment d'une foule de facteurs, dont le revenu familial. Mais il faut admettre que de ce choix découlera notamment la possibilité de jouer dehors, de se déplacer à pied ou à bicyclette ainsi que l'accessibilité à des installations et à des équipements récréatifs et sportifs.

Le temps passé à l'extérieur étant globalement associé à la pratique d'activités physiques et sportives, sa restriction pourrait, en plus de limiter les déplacements actifs, réduire la pratique d'activités physiques récréatives^{220, 267, 307}.

Les facteurs suivants peuvent déterminer si le soutien des parents sera plus ou moins favorable à la pratique d'activités physiques et sportives : statut socioéconomique, valeur accordée à l'activité physique, perception des habiletés sportives de l'enfant, ses intérêts, ses performances antérieures et son développement^{41, 115}. À cette liste s'ajoute le sexe de l'enfant, car des croyances stéréotypées liées au sexe persistent encore. Ainsi, plusieurs parents :

- investissent des sommes plus importantes dans les activités physiques de leur garçon⁵¹;
- favorisent davantage leur développement moteur¹¹⁵;
- limitent moins les occasions de jouer à l'extérieur de leur fils¹¹⁵.

Une majorité de parents auraient donc encore tendance à se comporter comme si l'activité physique et les sports sont plus importants pour les garçons que pour les filles, et comme si leur fils possède plus d'aptitudes dans ces domaines^{41, 115, 317}. Cette attitude ou croyance, en plus de priver les filles d'un soutien sur lequel elles devraient pouvoir compter, perpétue les stéréotypes¹¹⁵.

Participation forcée

Des observations rétrospectives suggèrent que, durant l'enfance, la participation perçue comme forcée à des activités physiques organisées est associée à une moins grande probabilité de pratiquer des activités physiques et sportives à l'âge adulte³⁰¹.

Parfois, sans s'en rendre compte, les parents peuvent avoir une influence négative sur la pratique d'activités physiques et sportives de leurs enfants. Comme nous le verrons plus loin, les jeunes qui subissent de la pression, qui sont l'objet de critiques inappropriées ou dont les parents ont des attentes irréalistes risquent davantage d'abandonner leurs activités physiques et sportives¹¹³.

⇒ Encadrement scolaire

Une recension bibliographique récente a montré que les enfants qui fréquentent une école où des règlements facilitent la pratique d'activités physiques et sportives sont plus actifs et actives¹⁰⁸. C'est donc dire toute l'importance que l'école peut avoir sur le niveau d'activité physique des jeunes.

Les cours d'éducation physique et à la santé peuvent contribuer au développement des habiletés motrices des filles et des garçons, leur donner le goût de faire de l'exercice et, ainsi, contribuer à améliorer leur niveau d'activité physique, tant à l'extérieur de l'école qu'à l'école³²⁰. Cependant les cours ne permettent d'améliorer la condition physique que si une certaine intensité des exercices est maintenue. En général, moins de 40 % du temps est consacré à des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée^{105, 204, 219, 281}, ce qui est inférieur au 50 % qui est recommandé dans *Healthy People 2010*³²⁷. Or de légers changements permettraient de corriger la situation, par exemple, modifier les règlements pour augmenter l'intensité de certains jeux ou le nombre de joueuses et de joueurs actifs simultanément.

La qualité de l'encadrement peut influencer sur la durée et l'intensité des activités. Des études ont d'ailleurs montré que les cours donnés par des enseignantes et des enseignants spécialisés en éducation physique contiennent généralement plus d'activités d'intensité moyenne ou élevée^{204, 268}. Au Québec, les élèves sont privilégiés par rapport à ceux des autres provinces puisque c'est déjà le cas dans la majorité des écoles, sauf celles où il y a pénurie d'enseignantes et d'enseignants spécialisés. En 2002, les directeurs et directrices de santé publique recommandaient le perfectionnement de tout le personnel enseignant en ce qui concerne le développement des attitudes et des comportements essentiels à la pratique d'activités physiques et sportives⁸⁹.

⇒ Services offerts

L'offre de service est un déterminant important de la pratique d'activités physiques et sportives puisqu'elle permet de faciliter le passage à l'action, particulièrement pour les jeunes vivant dans des milieux défavorisés^{31, 267}. Afin qu'elles aient la cote auprès des jeunes, les activités doivent être adaptées à leur niveau de développement, à leur culture, à leurs besoins et à leurs intérêts. Par exemple, pour les jeunes enfants, on devrait mettre l'accent sur les activités d'initiation et d'expérimentation plutôt que sur des activités compétitives et très encadrées⁶. Pour les adolescentes et les adolescents, on mettra de l'avant l'aspect social en organisant, par exemple, des rencontres et des divertissements associés aux activités physiques et sportives²⁵⁰.

Afin de s'assurer que les activités offertes correspondent aux besoins et aux attentes des jeunes, on peut procéder par sondage et, lorsque cela est possible, leur demander de faire des choix. De plus, l'horaire, le coût des activités et le lieu où elles se tiendront doivent être accessibles aux jeunes de tous les milieux sociodémographiques²⁵⁵.



➔ Messages de sensibilisation

Dans le domaine de la promotion de l'activité physique et de la culture sportive, les campagnes de sensibilisation visent principalement trois objectifs :

- rehausser ou maintenir la norme quant à la place que devraient prendre l'activité physique et le sport dans la vie des citoyennes et des citoyens de tous âges;
- réitérer l'importance de l'activité physique et du sport dans le discours public afin qu'ils demeurent une priorité des élues, des élus ainsi que des spécialistes de la santé et de l'éducation;
- faire contrepoids au gigantesque marketing commercial favorisant, directement ou par ricochet, la sédentarité²⁹, notamment par des campagnes de marketing social ayant pour but de susciter le changement des normes sociales, des attitudes et des croyances des jeunes.

Pour être efficaces, les campagnes de marketing social doivent faire plus que diffuser de l'information générale sur les bienfaits de l'exercice physique. Elles doivent proposer des comportements positifs à l'endroit du sport et de l'activité physique¹⁸¹. Par ailleurs, il est stratégiquement avantageux d'associer la lutte contre la sédentarité à celles menées contre d'autres fléaux auxquels la population est particulièrement sensible : tabagisme, obésité, décrochage scolaire, etc.

La campagne VERB, réalisée aux États-Unis entre 2002 et 2006 avec le soutien financier des Centers for Disease Control and Prevention¹, constitue un bel exemple de marketing social. Elle a permis d'augmenter d'une manière significative la pratique d'activités physiques libres d'enfants, d'adolescentes et d'adolescents¹⁵⁰.

¹ Voir <http://cdc.gov/youthcampaign>

Pour rejoindre les jeunes les plus sédentaires, il peut être intéressant de concevoir des messages adaptés aux groupes auxquels ils s'associent. Une étude états-unienne réalisée dans le cadre du programme *Trial of Activity for Adolescent Girls* (TAAG) a permis d'établir un classement composé de six types d'adolescentes : sportive, bon chic bon genre, intravertie, rebelle, intellectuelle, marginale²⁸⁷. On a demandé aux participantes quels seraient les meilleurs moyens pour rejoindre les adolescentes de chacun de ces types; les résultats, fort instructifs, sont présentés dans l'annexe IV. Une telle segmentation appliquée aux garçons et aux filles du Québec pourrait également faire ressortir d'éventuels éléments clés à inclure dans des stratégies de promotion de l'activité physique.

➔ Personnages de téléromans

Les personnages de téléromans sont d'importants modèles pour les jeunes et, à ce titre, ils façonnent et modulent leurs normes et leurs attitudes, d'où le rôle qu'ils pourraient jouer dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif⁸². Or, au Québec, l'activité physique est peu présente au petit écran et ce sont souvent les mêmes activités qui y sont présentées. Par ailleurs, les jeunes ont tendance à considérer l'activité physique ou sportive des personnages comme étant simplement un élément secondaire et accessoire⁸⁶. Seuls les personnages jugés « cool », et auxquels les jeunes peuvent s'identifier, pourront amener ces derniers et ces dernières à valoriser les activités qu'ils pratiquent à l'écran⁸⁶. Des efforts doivent donc être consentis pour intégrer dans des émissions de fiction diverses activités physiques collectives, individuelles, organisées ou libres. À ce sujet, il sera intéressant d'apprécier l'influence qu'aura la télésérie jeunesse de Télé-Québec *Tactik* qui met en scène une équipe de soccer.

➔ Environnement physique

L'environnement physique englobe les immeubles et le cadre bâti, c'est-à-dire les structures créées et aménagées par l'homme, notamment les installations sportives et récréatives, les parcs urbains, les sentiers piétonniers, les voies cyclables.

De récentes études basées sur des modèles écologiques confirment que l'environnement physique se conjugue avec des facteurs individuels et sociaux pour moduler la pratique d'activités physiques^{18, 106, 122, 186, 252}. Dès lors, les meilleurs moyens pour promouvoir les activités physiques et sportives auprès des jeunes (comme auprès des adultes) devront comprendre des mesures ayant trait à l'environnement physique tout autant qu'à l'individu. C'est notamment ce qui ressort du récent rapport de l'Institut national de santé publique du Québec *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*³⁵.

➔ Installations et équipements scolaires et municipaux

Plusieurs études ont révélé une association positive entre la disponibilité^{78, 191} et l'accessibilité^{235, 267} d'installations récréatives et la pratique d'activités physiques des jeunes. Par exemple, selon une recherche réalisée dans des écoles primaires de l'île de Montréal, la disponibilité d'espaces de rangement et d'équipements augmente les occasions^m d'être actif avant, pendant et après l'école²⁵. Les résultats d'une étude canadienne vont dans le même sens²²³.

Si la superficie des aires de jeux doit être suffisamment grande pour que les enfants puissent y jouer^{70, 233, 264}, encore faut-il qu'on y trouve de l'équipement approprié et que la surveillance y soit assurée^{233, 264}. Parmi les éléments favorisant l'utilisation des aires de jeux, on note les suivants : marquage multicolore au sol, éclairage, accès à des toilettes, présence d'arbres, installations en bonne condition et bien entretenues¹⁹¹. L'éclairage et l'entretien sont particulièrement importants parce qu'ils permettent d'assurer la sécurité, facteur déterminant de leur utilisation²⁵⁵.

La présence de culs-de-sac peut favoriser la pratique non structurée d'activités physiques des jeunes enfants³³⁶. Les parents ont le sentiment (justifié) que leurs enfants y sont plus en sécurité, car la circulation y est moins importante.

^m Le nombre d'occasions pour être actif a été déterminé selon le nombre d'événements spéciaux en lien avec l'activité physique, le nombre hebdomadaire d'heures d'activités physiques et sportives parascolaires offertes ainsi que le pourcentage du temps des cours d'éducation physique et à la santé consacré à des activités motrices.

Les parcs et les espaces publics sont parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques^{121, 306, 336}. Les jeunes habitant des quartiers où il y a une plus grande densité de parcs ont généralement un plus haut niveau d'activité physique^{191, 258}, notamment parce qu'ils font davantage de déplacements à pied ou à vélo³¹⁰.

Toutefois, la proximité des parcs ne semble pas être le seul facteur déterminant leur utilisation. En effet, une étude ontarienne a montré que seulement un parent sur deux (49 %) se rendait au parc le plus près de sa résidence³²⁴. Les parents justifient le choix d'un parc plus éloigné par les raisons suivantes : nombre de balançoires; présence et propreté des installations récréatives et sanitaires; présence d'abreuvoirs, de zones ombragées, d'aires aménagées pour les repas (ex. tables à pique-nique) et de jeux pour des enfants de tous les âges, notamment des jeux d'eau^{191, 324, 336}.

La disponibilité et l'accessibilité des installations sportives et récréatives semblent donc être les deux principaux facteurs favorisant leur utilisation.

Selon des recherches menées notamment aux États-Unis et au Canada, pour plusieurs jeunes de 15 à 25 ans, la perception que les installations sportives et récréatives ne sont pas sécuritaires et la peur d'être embêtés par des étrangers ou d'autres jeunes constituent des barrières supplémentaires à l'activité physique^{38, 250}.

⇒ Potentiel piétonnier et cyclable

Le potentiel piétonnier et cyclable, concept dérivé des domaines du transport et de l'aménagement²⁶², désigne les possibilités de déplacements actifs dans un quartier. Ainsi, selon le guide technique *Aménagements en faveur des piétons et des cyclistes* de Vélo Québec¹⁶⁴, un quartier ayant un potentiel piétonnier et cyclable élevé est caractérisé par :

- une forte densité résidentielle, qui favorise la viabilité du transport en commun, des commerces et des services de proximité;
- la diversité des usages, qui favorise l'accessibilité à pied et à vélo à une large gamme de services;
- une bonne connectivité des réseaux de transport, qui favorise le transport actif en limitant le nombre de détours pour se rendre d'un endroit à un autre.

Plusieurs études ont révélé une association positive entre le potentiel piétonnier et cyclable et la pratique d'activités physiques des adultes^{15, 111}. On s'est moins souvent penché sur cette relation chez les jeunes²⁷¹, mais les premiers résultats semblent aller dans le même sens²²⁸. Chose certaine, la perception qu'ont les parents de la sécurité et le potentiel piétonnier influent sur le niveau de pratique d'activités physiques des jeunes. De façon générale, l'effet du potentiel piétonnier et cyclable semble moins important pour les enfants, mais il serait plus décisif chez les adolescentes et les adolescents pour qui la liberté de déplacement est plus précieuse¹⁴⁸.

En somme, la promotion de l'activité physique auprès des jeunes passe notamment par un aménagement approprié de l'environnement bâti³⁵.



➔ Politiques, programmes et mesures

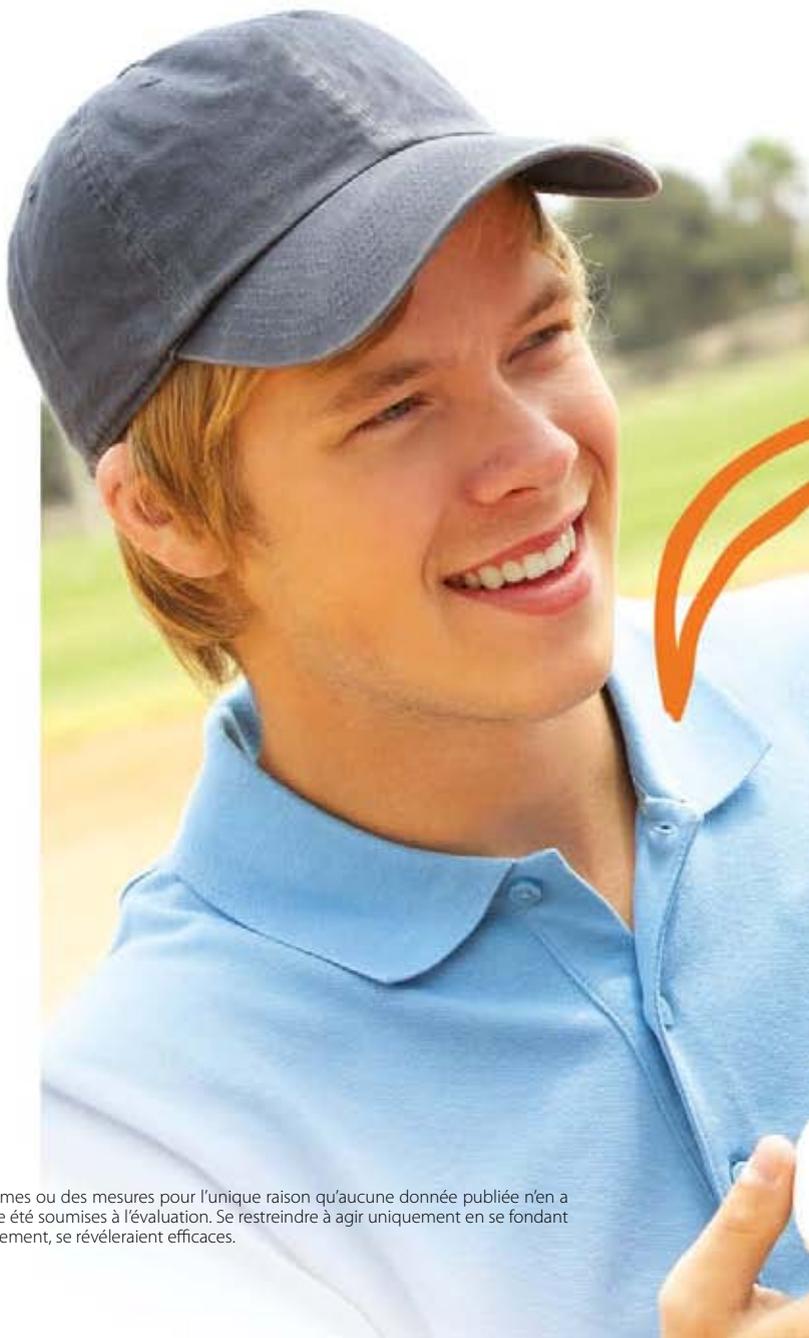
On entend par politiques, programmes et mesures, tous les moyens que peuvent prendre les instances, gouvernementales ou non, pour promouvoir les activités physiques et sportives auprès des jeunes. Selon les besoins, les politiques peuvent être formelles ou informelles. Ce qui importe, c'est que les politiques, les programmes et les mesures soient choisis selon leur efficacité éprouvée ou anticipée, et qu'ils soient complémentaires.

Dans *Apprécier ou améliorer des projets pour un mode de vie physiquement actif – Un guide pratique*, Kino-Québec propose une démarche articulée sur les huit axes suivants qui permettent d'apprécier la valeur de tous les types d'action : nature du projet, segment de la population ciblée, objectifs, promotion, promoteurs, partenaires, logistique et budget¹⁷⁵. Ce guide est non seulement fondé sur des données probantes, mais également sur l'expérience, la logique et l'intuitionⁿ. Il pourra être perfectionné au fur et à mesure que progresseront les connaissances sur la valeur des diverses stratégies de promotion de l'activité physique.

Les élus, les élus, et les personnes clés de la société civile doivent réaliser à quel point il est important que tous les jeunes puissent pratiquer régulièrement des activités physiques et sportives. Aussi est-il primordial qu'ils soient informés de leurs effets bénéfiques, lesquels deviendront autant d'arguments pour appuyer les choix politiques et stratégiques³⁴¹, ce qui est l'un des buts principaux des avis du Comité scientifique de Kino-Québec.

Le Québec est sur la bonne voie puisqu'il a intégré la promotion de l'activité physique auprès des jeunes dans plusieurs programmes et politiques. Par exemple, le Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, créé en 2007 et financé par le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon, a notamment permis de financer Québec en Forme. Aujourd'hui fusionnés, le Fonds et Québec en Forme mobilisent des communautés pour promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif²⁴⁸. Il existe d'autres programmes qui, sans viser directement l'augmentation du niveau d'activité physique des jeunes, peuvent y contribuer par ricochet (ex. revitalisation des municipalités, embellissement des cours d'école).

Si les lois, les règlements et les politiques ont pour but le mieux-être de tous, il faut quand même s'assurer qu'ils n'ont pas d'effets indésirables sur la pratique d'activités physiques ou sportives. Par exemple, si l'on examine la possibilité d'adopter une loi rendant le port d'un équipement protecteur obligatoire, il faut tenir compte du fait que cette obligation pourrait provoquer une diminution de la pratique^{80, 275}, privant ainsi des jeunes des bienfaits associés aux activités physiques et sportives concernées.



ⁿ Ce serait une erreur de juger « sans intérêt » des politiques, des programmes ou des mesures pour l'unique raison qu'aucune donnée publiée n'en a démontré la valeur, car plusieurs stratégies prometteuses n'ont pas encore été soumises à l'évaluation. Se restreindre à agir uniquement en se fondant sur des données probantes pourrait nous priver de moyens qui, éventuellement, se révéleraient efficaces.

