

# RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

## DANS LE CADRE DE VOLTAGE

Agence  
de développement  
de réseaux locaux  
de services de santé  
et de services sociaux



Luc Marsolais, conseiller en promotion de la santé, janvier 2004

### LES JEUNES DU 2<sup>ième</sup> CYCLE DU COLLÈGE DE L'ASSOMPTION NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès des jeunes de secondaire 3, 4 et 5 du Collège de l'Assomption, 45 % de ceux-ci pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité modérée à élevée dans leurs temps libres. Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui explique leur comportement. De plus, on y retrouve les activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer et ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les jeunes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront mises de l'avant dans le cadre du programme de leadership Voltage.*

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes sont importants. Réalisée correctement, elle favorise la santé mentale en étant associée à une meilleure estime de soi, et les compétences sociales par l'apprentissage de saines relations avec les autres. De plus, elle améliore la condition physique et prévient l'embonpoint et l'obésité. Pratiquée sur une base régulière, celle-ci améliore la croissance et la maturation ; de surcroît, elle diminue le risque de plusieurs maladies si le comportement est maintenu au passage à la vie adulte (CSKQ, 2000). Cependant, à l'adolescence, plusieurs jeunes « décrochent » de cette bonne habitude de vie.

#### Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique dans le domaine, une fréquence de 3 fois et plus par semaine d'activités physiques d'intensité modérée ou plus élevée apporte des bénéfices substantiels pour la santé des jeunes. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 45 % de ceux qui fréquentent le Collège de l'Assomption, en pratiquent moins de 3 fois par semaine dans leurs temps libres.

#### Ce qui explique leur comportement

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 87 % des jeunes interrogés dans le cadre du sondage ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 66 % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

*Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs de ces jeunes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci ne percevraient pas les bienfaits potentiels de l'activité physique sur la réalisation d'objectifs qui sont importants pour eux, comme par exemple, la réussite scolaire (Godin, Desharnais, 1995). N'en voyant pas l'utilité, d'autres occupations seraient considérées plus importantes. D'ailleurs, questionnés sur les raisons qui les empêchent d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : les études (91%), les autres loisirs (34 %), les amis (26 %), le coût des activités (25 %), un emploi à temps partiel (15 %), les corvées (13 %).*

#### Les activités physiques les plus populaires

Dans ce contexte, il devient donc très important de promouvoir l'activité physique comme étant un moyen d'augmenter le potentiel de ces jeunes pour qu'ils puissent à la fois étudier, travailler, se faire des amis et avoir d'autres loisirs. De plus, il faut tenir compte de celles qu'ils aimeraient pratiquer lorsqu'on leur offre la possibilité de le faire, soit : vélo (44 %), patin à roues alignées (28 %), basket-ball (26 %), course à pied (25 %), badminton (17 %) et marche (15 %).

#### Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs, qui sont : offrir des activités libres (46 %), offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir (45 %) et fournir des installations plus variées (27 %), prennent également toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

## LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p><b>Recherche action</b></p> <p>Repose essentiellement sur la participation active des jeunes pour évaluer les besoins et mettre de l'avant de nouvelles activités.</p>	<p><b>Questionnaire</b></p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge  V2 Sexe  V3 Niveau scolaire  V4 Fréquence de pratique  V5 Intention  V6 Niveau de difficulté perçu  V7 Freins  V8 Activités physiques les plus populaires  V9 Mesures pour aider les jeunes</p> <p><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V9</p>	<p><b>Technique d'échantillonnage</b></p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p><b>Description de l'échantillon</b></p> <table data-bbox="966 619 1421 745"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>490</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>487</b></td> </tr> </table> <p><b>Précision de l'estimation</b></p> <p>Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les jeunes de secondaire 3, 4 et 5 du Collège de l'Assomption, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	600	Répondants attendus :	600	Répondants obtenus :	490	Nombre de questionnaires rejetés :	3	Nombre de questionnaires compilés :	<b>487</b>
Population visée :	600											
Répondants attendus :	600											
Répondants obtenus :	490											
Nombre de questionnaires rejetés :	3											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>487</b>											

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. (2000)

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

# LES RÉSULTATS

## TABLEAU 1

---

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

---

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
8-9 ans				
10-11 ans				
12-13 ans				
14-15 ans	305	63	305	63
16-17 ans	182	37	487	100
18 ans et plus				
Total	487			

---

## TABLEAU 2

---

Répartition des répondants selon le sexe

---

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	247	51	247	51
Masculin	240	49	487	100
Total	487	100	–	–

---

**TABLEAU 3**

Répartition des répondants selon le niveau scolaire

Niveaux scolaires	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Primaire 3 <sup>e</sup> cycle				
Secondaire 1				
Secondaire 2	3	1	3	1
Secondaire 3	154	32	157	33
Secondaire 4	177	36	334	69
Secondaire 5	153	31	487	100
Autres				
Total	487	100		

**TABLEAU 4**

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
3 fois par mois ou moins	38	8	38	8
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	178	37	216	45*
3 fois par semaine ou plus	271	56	487	101**
Total	487	101**		

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page frontispice).

\*\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total peut être supérieur à 100%.

**Note :** Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993

**TABLEAU 5**

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	423	87	423	87*
Ni oui, ni non	46	9	469	96
Probablement ou définitivement non	18	4	487	100
Total	487	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page frontispice).

**Note** : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.**TABLEAU 6**

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	323	66	323	66*
Ne sait pas	126	26	449	92
Assez et très difficile	38	8	487	100
	487	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page frontispice).

**Note** : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

**TABLEAU 7**

Répartition des répondants selon les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les études	349	91*	1
Les autres loisirs	168	34*	2
Les amis	126	26*	3
Le coût des activités	121	25*	4
Un emploi à temps partiel	74	15*	5
Les corvées	63	13*	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : party, paresse (6), manque de temps (8), éloignement des activités (5), manque d'activités, rien, problème de genoux (11), problème de santé (8), télévision (2), interdictions, ville, musique, cours (4), chum ou blonde (4), fatigue (2), motivation (3), température (3), activité personnelle, manque de skatepark..

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page frontispice).

**Note** : Question adaptée de Brossard, B, Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 8**

## Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Vélo	215	44*	1
Patin à roues alignées	135	28*	2
Basket-ball	129	26*	3
Course à pied	121	25*	4
Badminton	82	17*	5
Marche	75	15*	6

<sup>a</sup> Les autres activités : tennis (6), volley-ball (12), natation (17), soccer (17), hockey (24), arts martiaux (2), ski (18), athlétisme (2), danse (10), gymnastique (5), football (31), kinball (4), kickboxing (3), musculation (7), karaté (2), baseball (2), patin (5), surf des neiges (19), escalade (2), yoga (1), ballon balai (5), handball (1), escrime (2), boxe (1), équitation (2), skateboard (8), aérobic (2).

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page frontispice).

**Note :** Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 9**

## Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des activités libres	222	46*	1
Offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir	217	45*	2
Fournir des installations plus variées	132	27*	3
Offrir un éventail plus grand d'activités	131	27	4
Offrir des activités qui mettent l'accent sur la pratique des sports	130	27	5
Offrir des activités pour la forme	127	26	6
Offrir des activités à un coût abordable	122	25	7

<sup>a</sup> Autres mesures : moins de devoirs (3), avoir plus d'argent, construire un skatepark, avoir un sport étude à l'école, lieux plus accessibles (2), avoir des compétitions de skate, beaucoup plus de cours d'éducation physique (2), plus de temps avec ses amis, meilleures installations, équipe de soccer, le goût d'en faire, créer des ligues, avoir plus de temps, transport, temps libres, travail.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page frontispice).

**Note** : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

## Références bibliographiques

GODIN. G., DESHARNAIS, R., *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques dans les populations du Québec*, Québec, Groupe de recherche sur les aspects psychosociaux de la santé, École des sciences infirmières, Université Laval, 1996, 70 p.

GODIN. G., DESHARNAIS, R., *Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire*, Québec, Université Laval, 1995, 92 p.

### Auteur

Luc Marsolais  
Service prévention/promotion

### Cueillette et compilation des données réalisées par

les jeunes du comité Voltage du Collège l'Assomption  
accompagnés par Julie Rainville.

### Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2004). *Rapport de recherche action dans le cadre de Voltage. Les jeunes du Collège de l'Assomption ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux, 9 p.

Tous droits réservés

Dépôt Santécom : 14-2004-002  
Dépôt légal :  
ISBN : 2-89475-195-8  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Premier trimestre 2004