



PROGRAMME ASSOCIÉ À L'UTILISATION DU PASSEPORT KINO-QUÉBEC

GUIDE D'INTERVENTION 2^e ÉDITION

Réalisé par la Direction de santé publique et
d'évaluation

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

Québec
Lanaudière



Auteur

Luc Marsolais
Service prévention/promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière

Remerciements à :

Monique Ducharme
Service prévention/promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière

Sarah Monette
Service prévention/promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière

Lyne Mongeau
Unité habitudes de vie
Direction du développement des individus et des communautés
Institut national de santé publique du Québec

Bertrand Nolin
Unité connaissance-surveillance
Direction du développement et des programmes
Institut national de santé publique du Québec

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2004). *Programme associé à l'utilisation du Passeport Kino-Québec*, Guide d'intervention, 2^e édition, St-Charles-Borromée, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 11 p.

Dépôt Santécom : 14-2004-013
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-215-6
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Troisième trimestre 2004

Promouvoir l'activité physique

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 favorise 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, au cours des années passées au secondaire, plusieurs jeunes « décrochent » de cette bonne habitude de vie et un fort pourcentage d'entre eux pratiquent très peu ou pas du tout d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée. Selon l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé de 1998, environ un jeune de 15 à 19 ans sur deux (49 % des garçons et 43 % des filles) n'atteint pas le niveau d'activités physiques recommandé par les autorités scientifiques, c'est-à-dire, être actif physiquement tous les jours ou presque et pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, trois fois et plus par semaine. Ce manque d'activité physique, combiné à l'augmentation de la prévalence de l'excès de poids chez les 15 à 19 ans peut alors compromettre la santé et le bien-être d'un très grand nombre d'adolescents et d'adolescentes.

Le but du programme

Le but du programme associé à l'utilisation du Passeport Kino-Québec est donc essentiellement de promouvoir l'activité physique pour contribuer à la diminution de la proportion des jeunes de 12 à 17 ans qui ne fait pas suffisamment d'activité physique pour en retirer des bénéfices appréciables pour sa santé. De plus, il permet aux élèves d'être sensibilisés à d'autres saines habitudes de vie. Les conseillers (professionnels de l'activité physique) qui sont mandatés pour offrir des services dans le cadre de ce programme, trouveront dans les pages qui suivent le fondement de l'intervention ainsi qu'une description de l'offre de service et des processus de formation qui sont proposés pour l'atteindre.

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

Le fondement de l'intervention

L'idée de mettre de l'avant des stratégies qui permettent d'améliorer l'adhésion des élèves de niveau secondaire à la pratique régulière d'activités physiques n'est pas nouvelle en milieu scolaire. Cependant, peu d'études ont démontré des résultats significatifs pour augmenter leur niveau d'activité physique (Dale, 1988 ; Kelder, 1993 ; Killen, 1988). C'est donc à partir de celles-ci et avec une approche intégrée de l'action préventive, qui propose la construction d'un produit préventif (Perreault, 1994), que depuis 2002, des cycles de recherche et de développement ont permis jusqu'à présent :

d'analyser le problème de la sédentarité chez les jeunes, en se basant sur l'avis du comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ, 2000) et l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998 (Nolin et al., 2002) ;

de concevoir un nouveau modèle d'intervention à partir d'une sélection des technologies utilisées dans le cadre des études citées précédemment et de l'expérimentation;

d'évaluer un prototype du modèle dans son contexte de réalité, en animant des entrevues auprès de jeunes (Marsolais, 2002a), d'éducateurs physiques (Marsolais, 2002b) et d'experts en activité physique et en nutrition (Marsolais, 2002c) ;

de diffuser des prototypes du modèle en se servant des techniques de vente ;

d'évaluer partiellement la diffusion des prototypes en quantifiant l'atteinte d'objectifs dans le cadre d'un suivi de gestion.

La poursuite des travaux sur la conception et la diffusion, l'utilisation de médias pour promouvoir le modèle et l'évaluation de la promotion, des processus et des impacts devront faire l'objet d'étapes ultérieures de recherche et de développement.

Acquérir des aptitudes individuelles

Dans ce contexte, une des stratégies inscrites dans la Charte d'Ottawa a principalement permis d'orienter le contenu et les actions du programme associé à l'utilisation du Passeport Kino-Québec. Il s'agit de l'acquisition d'aptitudes individuelles qui consiste à favoriser chez l'individu l'acquisition de connaissances nécessaires au développement d'attitudes favorables à la santé. Ce qui présuppose que c'est par l'information que les personnes sont en mesure de faire des choix sains qui leur permettent de traverser harmonieusement les différentes étapes de leur vie (DSC De Lanaudière, 1992). En ce sens, le programme s'adresse aux jeunes qui pratiquent moins de trois fois par semaine des activités physiques dans leurs temps libres. Il a pour but de les aider à augmenter leur niveau d'activités physiques par l'acquisition d'habiletés d'auto-gestion. D'ailleurs, les interventions qui ont utilisé cette approche dite cognitivo-behaviorale, ont montré des résultats encourageants selon l'avis du comité scientifique de Kino-Québec sur les stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques (CSKQ, 2003).

L'offre de service

Le programme associé à l'utilisation du Passeport Kino-Québec s'adresse donc à toutes les écoles secondaires qui désirent augmenter le niveau d'activité physique d'élèves *qui pratiquent moins de trois séances d'activités physiques par semaine dans leurs temps libres*. En effet, l'offre de service, dans le cadre de ce programme, propose essentiellement de former des jeunes, par le biais d'un conseiller (professionnel de l'activité physique), pour qu'ils identifient leurs obstacles à la pratique régulière d'activités physiques, adoptent de nouveaux comportements, se fixent des objectifs, enregistrent leurs séances et révisent leur programme. De plus, celle-ci leur permet d'être sensibilisés à d'autres saines habitudes de vie.

Dans ce contexte, le modèle d'intervention associé à l'utilisation du Passeport Kino-Québec invite ces milieux de formation à mandater un répondant et à recruter un groupe de quinze jeunes qui ne pratiquent pas trois fois par semaine des activités physiques dans leurs temps libres. Pour les aider à augmenter leur niveau d'activité physique et les sensibiliser à de saines habitudes alimentaires et au non-usage du tabac, trois formations d'une durée de trente minutes sont offertes par un conseiller. Dans le cadre de la révision de leur programme personnel d'activité physique, les jeunes qui ont participé aux formations peuvent être admissibles au tirage d'une bourse de 500 \$.

Appliquer des processus de formation

En résumé, le défi que doivent relever tous les conseillers dans le cadre de ces formations est de bien enseigner aux jeunes comment *augmenter leur niveau d'activité physique, penser à bien s'alimenter et respirer de l'air pur, ainsi que réviser leur programme*. En ce sens, l'application des processus de formation qui sont proposés dans les pages qui suivent est importante, puisqu'elle permet de bénéficier de l'expertise développée jusqu'à ce jour pour le faire, et de plus, rend possible l'évaluation du programme. Pour ce qui est de la compétence des jeunes qui participent aux formations, aucune n'est requise, puisque les connaissances enseignées sont le résultat d'un long travail de vulgarisation.

1) Le processus de formation

pour qu'ils augmentent leur niveau d'activité physique

Durée : 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer l'intervention	Le conseiller : <ul style="list-style-type: none"> • contacte le répondant du programme pour déterminer les coordonnées des deux premières formations ; • se procure des Passeports. 	
Faire un retour sur l'offre de service	Le conseiller souhaite la bienvenue et fait un retour sur son offre de service. Déroulement Exposé Vérification <i>Est-ce que vous avez des questions ?</i> Conclusion <i>Le but du programme est donc essentiellement d'augmenter votre niveau d'activité physique.</i> Lien <i>Passons maintenant à la façon de le faire.</i>	5 minutes
Enseigner comment identifier ses obstacles et adopter de nouveaux comportements	Le conseiller distribue les passeports et communique le contenu de la page 1. En se référant aux pages 2 et 3, il invite les élèves à identifier leurs obstacles à la pratique régulière d'activités physiques et à décrire de nouveaux comportements pour augmenter leur niveau de pratique. Déroulement Réflexion personnelle. Vérification <i>Quelqu'un peut exprimer le résultat de sa démarche ?</i> Conclusion <i>Si en ce moment, vous ne pouvez décrire de nouveaux comportements, prenez le temps d'y réfléchir.</i> Lien <i>Passons maintenant à la façon de se fixer des objectifs et d'enregistrer la durée de ses séances d'activités physiques.</i>	9

Note : Les composantes devant servir à l'évaluation des processus de formation sont en caractères gras.

1) Le processus de formation

pour qu'ils augmentent leur niveau d'activité physique

(suite)

Composantes	Description	Durée
<p>Enseigner comment se fixer des objectifs et enregistrer ses séances d'activités physiques.</p>	<p>Le conseiller invite les jeunes à se fixer des objectifs à partir du contenu de la page 4 du passeport. Par la suite, il leur demande de lire la page 5 pour savoir comment enregistrer leurs séances. En se référant à l'annexe I du guide, celui-ci aborde la notion de « MET » et donne des exemples d'activités physiques de différentes intensités.</p> <p>Déroulement Expérimentation, lecture, exposé.</p> <p>Vérification <i>Des questions sur la démarche proposée ?</i></p> <p>Conclusion <i>Au plaisir de se revoir le (date de la rencontre) pour la deuxième rencontre qui portera sur d'autres saines habitudes de vie. N'oubliez pas votre passeport.</i></p>	<p>15 minutes</p>

2) Le processus de formation

pour qu'ils pensent à bien s'alimenter et à respirer de l'air pur

Durée : 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer l'intervention	Le conseiller contacte le répondant pour confirmer la tenue de la deuxième formation et déterminer les coordonnées de la troisième.	
Transmettre des connaissances aux jeunes pour qu'ils s'alimentent d'une façon équilibrée.	<p>Le conseiller souhaite la bienvenue, et en se référant à la page 6 du passeport, transmet des connaissances pour que les jeunes s'alimentent d'une façon équilibrée.</p> <p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Que pensez-vous de ces suggestions ?</i></p> <p>Conclusion <i>N'oubliez pas, la pratique régulière d'activités physiques et une saine alimentation sont des gages de réussite pour garder la forme.</i></p> <p>Lien <i>Passons maintenant à la qualité de l'air que vous respirez .</i></p>	10 minutes
Transmettre des connaissances aux jeunes pour qu'ils se respectent entre fumeurs et non-fumeurs.	<p>Le conseiller, en se référant à la page 7 du passeport, transmet des connaissances pour que les jeunes se respectent entre fumeurs ou non-fumeurs.</p> <p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Êtes-vous d'accord avec ces énoncés ?</i></p> <p>Conclusion <i>Pour notre prochaine rencontre, apportez votre passeport, puisqu'il sera question de la bourse de 500 \$.</i></p>	20 minutes

3) Le processus de formation pour qu'ils révisent leur programme d'activité physique Durée : 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer l'intervention	Le conseiller contacte le répondant pour confirmer la tenue de la troisième formation et lui demander de dire aux élèves d'apporter leur passeport et un crayon.	
Évaluer le niveau d'atteinte de l'objectif de départ	<p>Le conseiller, en se référant à la page 10 du passeport, demande aux jeunes de quantifier leur objectif de départ et leur volume actuel d'activité physique en répondant par écrit aux questions. Par la suite, il leur demande de signer en bas de page la déclaration de participation.</p> <p>Déroulement Questions, réponses.</p> <p>Vérification <i>Dans quelle mesure avez-vous atteint votre objectif de départ ?</i></p> <p>Conclusion Passons maintenant à ce que vous avez fait pour augmenter votre niveau d'activité physique.</p>	15 minutes
Évaluer le niveau d'adoption de nouveaux comportements	<p>Le conseiller demande aux élèves dans quelle mesure ils ont adopté les nouveaux comportements qu'ils avaient décrits pour contrer leurs obstacles à la pratique régulière d'activités physiques.</p> <p>Déroulement Questions, réponses.</p> <p>Vérification <i>Pensez-vous poursuivre votre programme d'activité physique et comment ?</i></p> <p>Conclusion <i>Si vous avez participé aux trois formations, complétez le coupon de participation à la page 9 et veuillez me le remettre pour participer au tirage de la bourse de 500 \$.</i></p>	15 minutes

Références bibliographiques

AINSWORTH, B.E., W.L. HASKELL, M.C. WHITT et al. (1993). *Compendium of Physical Activities : an update of activities codes and MET intensities*. Med. Sci. Sports Exerc., 32 (9 : suppl), S498-S516.

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INTERVENTION SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE (CRIRES, 1994). *À propos des devoirs*, Bulletin du « CRIRES », 5, p. 3.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *L'activité physique : déterminant de la santé des jeunes (Avis du comité)*. Québec, Secrétariat au loisir et aux sports, gouvernement du Québec, 24 p.

DALE, D., CORBIN, CB., CUDDIHY, CF. (1998). *Can conceptual physical education promote physically active lifestyle ?*, Ped Exer Scien, 10 : 97-109.

DSC DE LANAUDIÈRE (1991). *Cadre de référence en prévention et en promotion*, Joliette, Novembre, 52 p.

GODIN, G., DESHARNAIS, R. (1996). *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, 70 p.

KELDER, SH., PERRY, CL., KLEPP, KI. (1989). *Community-wide youth exercise promotion : long-term outcomes of the Minnesota Heart Health Program and the class of 1989 Study*, J Sch Health, 63 : 218-23.

KILLEN, JD., TELCH, MJ., ROBINSON, TN., MACCOBY, N., TAYLOR, CB., FARQUHAR, JW. (1988). *Cardiovascular disease risk reduction for tenth graders : a multiple-factor school-based approach*, JAMA, 260 : 1728-33.

MARSOLAIS, L. (2002a). *Passeport Kino-Québec, les perceptions de jeunes de niveau secondaire : résultats de recherche dans le cadre de Kino-Québec*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, vol. 1, no. 1, 10 p.

MARSOLAIS, L. (2002b). *Guide d'utilisation du Passeport Kino-Québec, les perceptions d'éducateurs physiques de niveau secondaire : résultats de recherche dans le cadre de Kino-Québec*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, vol. 1, no. 2, 9 p.

MARSOLAIS, L. (2002c). *Passeport Kino-Québec et guide d'utilisation en milieu scolaire, les perceptions d'un comité d'experts : résultats de recherche dans le cadre de Kino-Québec*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, vol. 1, no. 3, 8 p.

NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec.

NOLIN, B. et D. DROUIN (février 1998). *Intervention moderne sur la maladie cardiovasculaire : la prévention et le traitement au bureau (atelier interactif : activité physique chez la personne âgée)*. Québec, formation continue, faculté de médecine, université Laval (colloque du Mont Sainte-Anne).

PERREAULT, R. (1994). *La santé des adolescents*, Paris, CFES, p. 135-144.

ANNEXE I

Intensité, en METs, de quelques activités physiques de loisir

Activité	METs	Activité	METs
Vélo (sur route)		Ski de randonnée	
15 km/h	5 à 7	4 km/h	5 à 7
20 km/h	6 à 8	6 km/h	7 à 9
25 km/h	7 à 9	8 km/h	9 à 11
Vélo (de montagne)	8,5		
Jogging et course (sur le plat)		Marche très rapide	5
8 km/h	8	(sur le plat, 6,5 km/h)	
9 km/h	9	Ski alpin, planche	5 à 8
10 km/h	10	Patinage (sur glace)	5,5 à 9
11 km/h	11	Patinage (à roulettes)	7 à 12,5
Natation		Basket-ball	6 à 8
a) Brasse (piscine 25 m)		Badminton	5 à 9
45 s/longueur	4	Soccer	7 à 10
36 s/longueur	7	Volley-ball	3 à 8
30 s/longueur	11		
b) Crawl (piscine 25 m)		Tennis	5 à 8
36 s/longueur	6,5	Planche à roulettes	5
30 s/longueur	8		
26 s/longueur	9,5		

Adapté de : Ainsworth *et al.*, 2000 ; Nolin et Drouin, 1998.

NOTES : a) Un MET représente le coût énergétique de la vie au repos, donc « l'intensité minimale ». L'intensité d'une activité s'exprime par un multiple (2 METs, 3 METs, etc.) de ce niveau d'intensité minimale. Le nombre de METs indiqué est une **valeur approximative**, car plusieurs facteurs peuvent faire varier l'intensité indiquée (la pente, la vitesse, la résistance du vent, le partenaire avec qui l'on joue, l'efficacité mécanique, le niveau de condition physique, etc.). De plus, ces valeurs ont été établies en utilisant, dans la plupart des cas, de jeunes adultes, et aucun compendium n'est disponible pour les enfants et les adolescents. Ainsi, en plus d'être approximatives, ces valeurs peuvent **sous-estimer** l'intensité réelle de l'effort, particulièrement pour les plus jeunes.

b) Niveaux de référence, à titre indicatif, pour les adolescents et les adolescentes :

- Intensité moyenne¹ (filles) : 5 à 7 METs ;
- Intensité élevée² et plus (filles) : 7 METs et plus ;
- Intensité moyenne (garçons) : 6 à 9 METs ;
- Intensité élevée et plus (garçons) : 9 METs et plus.

¹ Intensité moyenne : 40 % à 59 % de la puissance aérobie de réserve (PAR).

² Intensité élevée et plus : 60 % et plus de la PAR.