



PROGRAMME DE LEADERSHIP EN MILIEU SCOLAIRE ET COMMUNAUTAIRE

GUIDE D'INTERVENTION 3^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

Kino 
Québec

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

Ont déjà participé au développement du programme

Louise Lemire
Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière

Marcel Marcoux
Groupe Marcoux, Mireault, En forme inc.

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2004). *Programme de leadership Voltage. Guide d'intervention, 3^e édition*, St-Charles-Borromée, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, 33 p.

Dépôt Santécom : 14-2004-005
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-200-8
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2004

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 1998, environ un jeune de 15 à 19 ans sur deux (49 % des garçons et 43 % des filles) n'atteint pas le niveau d'activité physique 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 de leadership Voltage est donc de 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 la santé. Les intervenants (professionnels de l'activité physique) qui ont le mandat de l'implanter ou de le consolider en milieu scolaire ou communautaire pour promouvoir l'activité physique, trouveront dans les pages qui suivent le fondement de l'intervention ainsi que l'offre de service et les 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.



Plusieurs conférences et rapports sur l'activité physique suggèrent de mettre l'accent sur les jeunes en établissant des infrastructures qui en font la promotion dans les écoles et les communautés (Stone et al., 1998). En ce sens, le programme Voltage de Kino-Québec, conçu en 1994, visait essentiellement à soutenir des comités de jeunes pour mettre de l'avant des activités physiques et à créer ainsi des réseaux (Côté, 1994). C'est donc à partir de cette expertise, et dans le cadre d'une approche intégrée de l'action préventive qui propose la construction d'un produit préventif (Perreault, 1994), que depuis 1998, des cycles de recherche et de développement ont permis jusqu'à présent :

d'analyser le problème de sédentarité chez les jeunes en se basant sur l'avis du comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ, 1999) et l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé (Nolin et al. 2002) ;

de concevoir de nouveaux modèles d'intervention à partir d'une sélection des technologies utilisées dans le cadre du programme initial (Côté, 1994), de la recherche de type participatif (Mayer et al. 2000) et de la gestion de projets ;

de diffuser le prototype des modèles en utilisant des techniques de vente ;

d'évaluer la diffusion des modèles en quantifiant l'atteinte d'objectifs dans le cadre d'un suivi de gestion ;

d'évaluer partiellement les processus d'implantation et de consolidation des modèles de la même façon.

L'utilisation de médias pour promouvoir le programme, la création de réseaux, les travaux sur les processus ainsi que l'évaluation des impacts devant faire l'objet d'étapes ultérieures de recherche et de développement.

La consolidation de l'action communautaire

Dans ce contexte, une des stratégies inscrites dans la Charte d'Ottawa a permis d'orienter le contenu et les actions du programme de leadership Voltage. Il s'agit de la consolidation de l'action communautaire qui consiste à faire participer les individus et les groupes à l'identification des besoins et des priorités ainsi qu'à la planification des activités. Selon ce mode d'intervention, c'est avec l'information et l'aide financière dont elles ont besoin, que les communautés sont en mesure de générer elles-mêmes les ressources et les capacités nécessaires au contrôle des conditions favorisant la santé (DSC de Lanaudière, 1992). En ce sens, le programme se veut un soutien aux écoles secondaires et aux maisons de jeunes qui désirent miser sur le leadership de quelques adolescents pour rendre leur environnement plus favorable à l'activité physique. D'ailleurs, les interventions de type populationnel qui misent sur les changements environnementaux 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).



Le modèle d'intervention associé à l'implantation du programme de leadership Voltage invite donc les écoles secondaires et les maisons de jeunes à mandater 5 à 6 adolescents accompagnés par un adulte pour réaliser un sondage et produire un plan d'action pour promouvoir l'activité physique. De plus, les organisations qui respectent le délai pour le présenter, peuvent recevoir une bourse de 500 \$ pour le réaliser, en autant qu'il est jugé conforme. En ce qui a trait à la consolidation du programme sur une base annuelle, le modèle suggère que ces dernières soient responsables de la composition du comité et que les membres révisent le plan pour en augmenter l'impact et renouveler ainsi l'accès au soutien financier.

Dans ce contexte, l'offre de service d'un professionnel de l'activité physique, propose une première formation d'une durée de 50 minutes sur la réalisation du sondage qui traite de la procédure, du questionnaire, de la codification des choix de réponse et de la compilation des données. De plus, celui-ci rédige un rapport de recherche dont la page frontispice sera diffusée dans le milieu. Par la suite, une deuxième formation d'une durée de 30 minutes sur la production du plan d'action, permet aux membres de s'approprier le rapport, de savoir comment concevoir les activités et d'être outillés pour réaliser une démarche de planification. Dans le cadre de la consolidation du programme sur une base annuelle, une rencontre de la même durée permet aux jeunes de réviser le plan d'action à partir de l'évaluation de la justesse des prévisions et du taux de satisfaction des participants aux activités.

L'application de processus de formation

En résumé, le défi que doivent relever tous les professionnels de l'activité physique dans le cadre de ces formations est de bien enseigner aux jeunes les habiletés qu'ils doivent développer pour réaliser un sondage, produire un plan d'action et le réviser. 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 y participent, aucune n'est requise, puisque les connaissances enseignées sont le résultat d'un long travail de vulgarisation.



pour réaliser le sondage dans le cadre de l'implantation du programme

Durée: 50 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer la formation	<p>L'intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • contacte l'adulte accompagnateur pour l'informer du contenu et déterminer les coordonnées de la formation ; • reprographie les annexes I et II du guide pour tous les membres du comité et deux copies de l'annexe III. 	
Décrire l'offre de service	<p>L'intervenant souhaite la bienvenue et décrit la démarche associée à son offre de service.</p> <p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Est-ce que vous avez des questions ?</i></p> <p>Conclusion <i>Le but de cette première formation est donc de vous outiller pour que vous puissiez réaliser un sondage.</i></p> <p>Lien <i>Passons maintenant à la façon de le faire.</i></p>	5 minutes
Déterminer la procédure	<p>L'intervenant distribue l'annexe I du guide aux membres du comité, explique la procédure et détermine avec eux l'échantillon visé, les responsables des tâches et les échéanciers.</p> <p>Déroulement Exposé, mise en commun.</p> <p>Vérification <i>Quelqu'un peut me résumer le plan de travail ?</i></p> <p>Conclusion <i>Si vous rencontrez des difficultés pour réaliser le sondage, je demeure à votre entière disposition.</i></p> <p>Lien <i>Maintenant, qu'en est-il du questionnaire ?</i></p>	15 minutes



pour réaliser le sondage (suite)

Composantes	Description	Durée
<p>Faire connaître le questionnaire sur la pratique d'activités physiques</p>	<p>L'intervenant distribue le questionnaire sur la pratique d'activités physiques (annexe II) aux participants et demande aux jeunes de le remplir pour mieux le connaître.</p> <p>Déroulement Travail individuel.</p> <p>Vérification <i>Avez-vous des questions d'éclaircissement ?</i></p> <p>Conclusion <i>Veillez me remettre votre questionnaire.</i></p> <p>Lien <i>Maintenant, passons à la codification des choix de réponse.</i></p>	10 minutes
<p>Enseigner comment codifier les choix de réponse</p>	<p>L'intervenant redistribue aléatoirement les questionnaires aux membres du comité et précise que la codification consiste à inscrire en chiffres les choix de réponses. Dans ce contexte, il leur demande, pour chacune des questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'écrire lisiblement à droite, sur le trait, le(s) chiffre(s) correspondant au(x) choix de réponse(s) ; • d'écrire « autre » lorsqu'un répondant coche la case « autre(s), spécifie » ; • de ne pas hésiter à rejeter les questionnaires qui sont mal remplis. <p>Déroulement Exposé, expérimentation.</p> <p>Vérification <i>Des questions sur la façon de faire ?</i></p> <p>Conclusion <i>Veillez me remettre vos questionnaires pour que deux d'entre vous puissent procéder à la compilation des données.</i></p>	10 minutes



pour réaliser le sondage (suite)

Composantes	Description	Durée
<p>Enseigner comment compiler les données</p>	<p>L'intervenant remet les questionnaires à un jeune choisi au hasard et une fiche de compilation (annexe III) à un autre jeune et à l'accompagnateur pour qu'il la conserve. Par la suite, il demande aux ados de compiler les données à la vue des autres membres du comité, en respectant les étapes suivantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Numéroté les questionnaires en commençant par 001. 2. Pour chacune des questions, lire à haute voix le résultat de la codification pour que celui qui a la fiche fasse un crochet dans l'espace approprié. 3. Dans le cas où le résultat de la codification est « Autre », inscrire les réponses. 4. Pour chaque choix de réponse, additionner le nombre de crochets et l'inscrire sous « nombre ». 5. Finalement, inscrire au début de la fiche le nombre total de répondants, le nombre de questionnaires rejetés et compilés. <p>Déroulement Exposé, expérimentation.</p> <p>Vérification <i>Quelqu'un peut me résumer la façon de faire ?</i></p> <p>Conclusion <i>Au plaisir de se revoir lorsque la compilation des données sera terminée et que j'aurai rédigé le rapport.</i></p>	<p>10 minutes</p>
<p>Faire le suivi de la formation</p>	<ol style="list-style-type: none"> A. Sur réception de la fiche de compilation, et pour chacune des questions, l'intervenant additionne les nombres et calcule le pourcentage (%) pour chacun des choix de réponse. B. Pour produire le rapport de recherche, l'intervenant utilise le canevas de rédaction proposé à l'annexe IV. 	



pour produire le plan d'action dans le cadre de l'implantation du programme

Durée: 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer la formation	L'intervenant : <ul style="list-style-type: none"> • contacte l'adulte accompagnateur pour déterminer le moment de la rencontre ; • rephotographie le rapport de recherche et les annexes V ,VI, VII et VIII du guide pour tous les participants. 	
Faire lire le rapport de recherche	L'intervenant souhaite la bienvenue aux membres du comité, distribue le rapport de recherche et leur demande de lire la page frontispice pour connaître la problématique. Par la suite, il fait un retour sur la méthodologie et explique ce qu'est une distribution de fréquence à partir de l'un des tableaux. <p>Déroulement Lecture.</p> <p>Vérification <i>Quel est le problème du manque d'activité physique ?</i> <i>Qu'est-ce qui explique ce comportement ?</i> <i>Quelles sont les activités physiques les plus populaires ?</i> <i>Qu'est-ce qui pourrait être fait pour les aider ?</i></p> <p>Conclusion <i>Des questions sur le rapport ?</i></p> <p>Lien <i>Passons maintenant au plan d'action.</i></p>	10 minutes
Enseigner comment concevoir les activités	A. L'intervenant précise aux membres du comité qu'ils devront concevoir au moins trois (3) activités pour leur plan d'action, en s'inspirant des activités physiques les plus populaires auprès des jeunes et des mesures qu'ils ont proposées. Dans ce contexte, il leur demande de faire preuve de créativité et de miser sur le plaisir. B. Le conseiller demande aux participants de prévoir la diffusion de la page frontispice du rapport de recherche à tous les jeunes.	5 minutes



pour produire le plan d'action (suite)

Composantes	Description	Durée
Enseigner comment concevoir les activités (suite)	<p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Donnez-moi des exemples d'activités qui pourraient être offertes ?</i></p> <p>Conclusion <i>Pour faire bouger les inactifs, il est important de réduire le niveau de difficulté des activités.</i></p> <p>Lien <i>Poursuivons notre démarche de planification.</i></p>	
Présenter les fiches descriptives du plan d'action	<p>L'intervenant, en se référant aux fiches descriptives du plan d'action (annexe V), précise aux participants que pour obtenir la bourse, il devront s'assurer que les activités sont bien décrites (quand, où, comment), que les tâches sont définies, que les responsabilités sont partagées de façon équitables, que les échéanciers et les coûts sont réalistes. Par la suite, il les distribue et négocie avec eux un délai de production raisonnable en leur demandant de l'inscrire en bas de page.</p> <p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Quand pensez-vous commencer ce travail ?</i></p> <p>Conclusion <i>Passons maintenant au taux de satisfaction.</i></p>	5 minutes
Faire connaître le questionnaire d'évaluation du taux de satisfaction	<p>L'intervenant distribue le questionnaire d'évaluation du taux de satisfaction (annexe VI) aux jeunes et leur demande de le remplir dans le cadre de leur participation aux formations.</p> <p>Déroulement Travail individuel.</p> <p>Vérification <i>Veillez me remettre vos questionnaires.</i></p> <p>Conclusion <i>Pour ce qui est de la compilation du taux de satisfaction des participants aux activités, voici une grille (annexe VII) qui vous permettra de le faire.</i></p>	10 minutes



pour produire le plan d'action (suite)

Composantes	Description
<p>Faire le suivi de la formation</p>	<p>A. L'intervenant précise à l'accompagnateur que les compilations du taux de satisfaction feront l'objet d'une discussion dans le cadre de la révision du plan d'action.</p> <p>B. L'intervenant remet une lettre d'engagement (annexe VI) à l'accompagnateur en lui précisant qu'elle devra être complétée et jointe au plan d'action.</p> <p>C. Sur réception de ces documents dans le délai de production négocié, et si le plan est jugé conforme¹, le conseiller assure le suivi pour le versement de la bourse.</p>

¹ C'est-à-dire si les activités sont bien décrites (quand, où, comment), les tâches sont bien définies, les responsabilités sont partagées de façon équitable, les échéanciers et les coûts sont réalistes.



Pour réviser le plan d'action sur une base annuelle dans le cadre de la consolidation du programme

Durée : 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer la formation	L'intervenant : <ul style="list-style-type: none"> • contacte l'accompagnateur pour déterminer les coordonnées de la formation et lui rappeler qu'il sera question du taux de satisfaction ; • reprogramme le dernier plan d'action et les annexes V et VI. 	
Évaluer la justesse des prévisions	L'intervenant distribue le plan d'action aux membres du comité et les invite à émettre leurs commentaires sur la justesse des prévisions en ce qui a trait aux activités, aux tâches, aux responsables, aux échéanciers et aux coûts. Déroulement Rétroaction. Vérification <i>Quelles étaient les faiblesses de votre plan ?</i> Conclusion <i>Passons maintenant au taux de satisfaction.</i>	20 minutes
Discuter du taux de satisfaction	L'intervenant invite les participants à discuter de la compilation du taux de satisfaction. Déroulement Discussion. Vérification <i>Enfin, que devez-vous réviser dans votre plan d'action ?</i> Conclusion <i>Bonne démarche de planification et continuer à évaluer le taux de satisfaction.</i>	10 minutes
Faire le suivi de la formation	A. L'intervenant remet la lettre d'engagement et les fiches descriptives du plan d'action à l'accompagnateur en négociant un délai de production. B. Sur réception des documents à l'intérieur de ce délai, et s'ils sont jugés conformes, l'intervenant assure le suivi.	



Références bibliographiques

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 2000). *L'activité physique : déterminant de la santé des jeunes (Avis du comité)*. Québec, Secrétariat au loisir et sport, gouvernement du Québec, 24 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 2003). *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec (Avis du comité)*. Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, ministère de la Santé et des services sociaux, Gouvernement du Québec, 46 p.

CÔTÉ, D. (1994). *Voltage. Mise à jour de la trousse de l'accompagnateur*, Kino-Québec, 31 p.

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DE LANAUDIÈRE (1991). *Cadre de référence en prévention et en promotion*, 52 p.

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.

KINO-QUÉBEC (2000). *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*, Québec, Secrétariat au loisir et sport, gouvernement du Québec, 35 p.

MAYER, R., OUELLET, F., SAINT-JACQUES, M., TURCOTTE, D. et coll. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Montréal, Gaëtan Morin Éditeur ltée, chapitre 11.

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.

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

STONE, J.E., MCKENZIE, T.L., WELK, G.J., BOOTH, M.L., « Effects of Physical Activity Interventions in Youth », *Am J Prev Med*, 1998 15 (4) : 298-315.

PROGRAMME DE LEADERSHIP VOLTAGE

ANNEXE I

PROCÉDURE POUR RÉALISER LE SONDAGE

Le programme de leadership Voltage mise sur la réalisation d'un sondage, sa diffusion et l'utilisation des résultats comme levier à la démarche de planification des activités. Dans ce contexte, et afin d'obtenir un portrait fidèle de la situation, il faut avant tout demander du support à la direction de l'école secondaire ou de la maison de jeunes pour faire remplir le questionnaire par le plus grand nombre d'adolescent(e)s possible.

Nom de l'organisation: _____

Échantillon visé : ____ jeunes / ____ nombre total de jeunes

Tâches	Responsables	Échéanciers
1. Rencontrer la direction de l'école secondaire ou de la maison de jeunes pour déterminer une façon efficace d'administrer les questionnaires.		
2. Reprographier le nombre de questionnaires requis.		
3. Administrer les questionnaires.		
4. Codifier les choix de réponse et compiler les données.		
5. Produire un rapport de recherche.		

Date de retour des questionnaires : _____

PROGRAMME DE LEADERSHIP VOLTAGE

ANNEXE II

QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Au cours des années passées au secondaire, plusieurs jeunes « décrochent » de la pratique régulière d'activités physiques et cette mauvaise habitude de vie peut alors compromettre la santé et le bien-être d'un très grand nombre d'adolescents et d'adolescentes. C'est donc pour mieux connaître cette problématique et mettre de l'avant de nouvelles activités par le biais d'un comité, qu'un répondant officiel de votre école secondaire ou maison de jeunes a décidé d'inscrire votre organisation au programme de leadership Voltage, et par le fait même, de réaliser un sondage.

CONSIGNE

Dans ce contexte, nous vous demandons de lire attentivement les questions, de cocher la case correspondant à votre réponse et dans quelques cas, de compléter l'information. Vous ne devez pas mettre votre nom afin de respecter la confidentialité de vos réponses et vous ne devez rien écrire dans les espaces pour fin de codification.

Section : Informations générales (questions 1 à 3)

Question 1

Quel âge avez-vous ? *(Cochez le groupe d'âge auquel vous appartenez)*

1. 8-9 ans
2. 10-11 ans
3. 12-13 ans
4. 14-15 ans
5. 16-17 ans
6. 18 ans et plus

⇒ _____
(pour fin de codification)

Question 2

De quel sexe êtes-vous ?

1. Féminin
2. Masculin

⇒ _____

Question 3

À quel niveau scolaire êtes-vous ?

1. Primaire
2. Second. 1
3. Second. 2
4. Second. 3
5. Second. 4
6. Second. 5
7. Autre spécifie : _____

⇒ _____
(pour fin de
codification)

Section : Activité physique de loisir (question 4)

Question 4

Durant les temps libres, on peut pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée comme le vélo, le jogging, le ski alpin, le patinage sur glace, le basket-ball ou le badminton.

⇒ _____

Combien de fois avez-vous pratiqué des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans vos temps libres au cours des trois derniers mois ?

1. Aucune fois
2. Environ 1 à 3 fois par mois
3. Environ 1 fois par semaine
4. Environ 2 fois par semaine
5. Environ 3 fois par semaine
6. 4 fois ou plus par semaine

Adapté de Enquête sociale et de santé 1992-1993

Section : Déterminants de pratique d'activités physiques de loisir (questions 5 et 6)

Question 5

Avez-vous l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans vos temps libres, au cours de la prochaine année ?

⇒ _____
(pour fin de codification)

1. Définitivement oui
2. Probablement oui
3. Ni oui, ni non
4. Probablement non
5. Définitivement non

Adapté de Godin, G., Desharnais, R. (1996).

Question 6

Pour vous, pratiquer régulièrement des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, dans vos temps libres, au cours de la prochaine année serait...

⇒ _____

1. Très facile
2. Assez facile
3. Ni facile, ni difficile
4. Assez difficile
5. Très difficile

Adapté de Godin, G., Desharnais, R. (1996).

Section : Évaluation des besoins (questions 7 à 9)

Question 7

Indiquez les raisons qui vous empêchent de faire plus d'activités physiques dans vos temps libres ? *Vous pouvez cocher plus d'une case mais pas plus que 3.*

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

1. Le coût des activités
2. Les études
3. Les amis
4. Les autres loisirs
5. Un emploi à temps partiel
6. Les corvées
7. Autre(s), spécifie : _____

Adapté de Brossard, B., Harvey, G., L. (1993).

Question 8

Quelles activités physiques aimeriez-vous pratiquer pendant vos temps libres ?
Vous pouvez cocher plus d'une case mais pas plus que 3.

⇒ _____
(pour fin de
codification)

1. Vélo
2. Basket-ball
3. Badminton
4. Marche
5. Course à pied
6. Patin à roues alignées
7. Autre(s), spécifie : _____

⇒ _____

⇒ _____

Adapté de Brossard, B., Harvey, G., L. (1993)

Question 9

Quelles mesures pourraient être prises pour vous aider à pratiquer des activités physiques ? *Vous pouvez cocher plus d'une case, mais pas plus que 3.*

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

1. Offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir
2. Offrir un éventail plus grand d'activités (activités non traditionnelles)
3. Offrir des activités à un coût abordable
4. Fournir des installations plus variées
5. Offrir des activités qui mettent l'accent sur la pratique des sports
6. Offrir des activités pour la forme
7. Offrir des activités libres
- 8.. Autre(s), précisez : _____

Adapté de Brossard, B., Harvey, G., L. (1993)

MERCI DE VOTRE COLLABORATION

PROGRAMME DE LEADERSHIP VOLTAGE

ANNEXE III

FICHE DE COMPILATION DES DONNÉES DES QUESTIONNAIRES SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

NOM DE L'ORGANISATION: _____

Questionnaires no. à

Nombre de répondants : _____

Nombre de questionnaires rejetés : _____

Nombre de questionnaires compilés : _____

Section : Informations générales (questions 1 à 3)

Question 1

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Total		

Note : Le total doit être égal au nombre de questionnaires compilés.

Question 2

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
Total		

Note : Le total doit être égal au nombre de questionnaires compilés.

Question 3

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	Autre(s). Écrire les réponses	

Section : Activité physique de loisir (question 4)

Question 4

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Section : Déterminants de pratique d'activités physiques de loisir (questions 5 et 6)

Question 5

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		

Question 6

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		

Section : Évaluation des besoins (questions 7 à 9)

Question 7

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	Autre(s). Écrire les réponses.	

Question 8

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	Autre(s). Écrire les réponses.	

Question 9

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8	Autre(s). Écrire les réponses.	

ANNEXE IV

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE VOLTAGE (CANEVAS DE RÉDACTION)

Nom de l'auteur, titre et mois de parution.

LES ADOLESCENT(E)S DE (NOM DE L'ORGANISATION) NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès d'adolescent(e)s, X % de tous ceux de (nom de l'organisation) pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité modérée à élevée dans leurs temps libres. Ceux 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 de 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 dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé des jeunes. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que X % de ceux qui fréquentent (nom de l'organisation) en pratiquent moins de 3 fois par semaine.

Ce qui expliquerait 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, X % des jeunes interrogés dans le cadre du sondage ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et X % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs 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, se faire des amis (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 : _____(X %), _____(X %), etc.

Les activités physiques les plus populaires

Dans ce contexte, il devient donc très important de montrer ces barrières, tout en faisant la promotion des avantages de pratiquer des activités physiques pour les jeunes. De plus, il faut tenir compte de celles qui sont les plus populaires lorsqu'on leur offre la possibilité de le faire, soit : _____(X %); etc.

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs, qui sont _____(X %), etc.,

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>Recherche action</p> <p>Repose principalement sur la participation active des jeunes pour évaluer les besoins et mettre de l'avant de nouvelles activités.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes 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>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V9</p>	<p>Technique d'échantillonnage</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>Description de l'échantillon</p> <p>Population visée : _____ Répondants attendus : _____ Répondants obtenus : _____ Nombre de questionnaires rejetés : _____ Nombre de questionnaires compilés : _____</p> <p>Précision de l'estimation</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 (nom de l'organisation), mais sous réserve d'erreur.</p>

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				
16-17 ans				
18 ans et plus				*
Total				

Exemple de texte en bas de page

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à _____

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

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin				
Masculin				
Total			–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau scolaire

Niveaux scolaires	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Primaire 3 ^e cycle				
Secondaire 1				
Secondaire 2				
Secondaire 3				
Secondaire 4				
Secondaire 5				
Autres				
Total				

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				
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois				*
3 fois par semaine ou plus				
Total				

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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				*
Ni oui, ni non				
Probablement ou définitivement non				
Total			—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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				*
Ne sait pas				
Assez et très difficile				
			—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
		*	1
		*	2
		*	3
		*	4
		*	5
		*	6

^a Les autres raisons : (les énumérer).

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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

TABLEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
		*	1
		*	2
		*	3
		*	4
		*	5
		*	6
		*	7

^a Les autres activités : (les énumérer).

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
		*	1
		*	2
		*	3
			4
			5

^a Les autres mesures : (les énumérer).

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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

Référence bibliographique

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.

Exemple de texte en bas de page

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

Sondage réalisé par

Nathalie Lépine, mandataire dans le cadre du programme
École secondaire des Chutes

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2003). *Rapport de recherche action dans le cadre de Voltage. Les adolescent(e)s de l'école secondaire Des Chutes 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 de Lanaudière, 27 p.

Dépôt Santécom : 14-2003-024
Dépôt légal : ISBN: 2-89475-167-2
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2003

VOLTAGE

ANNEXE V

FICHE DESCRIPTIVE DU PLAN D'ACTION

But : diminuer la proportion des jeunes de 12 à 17 ans qui ne fait pas suffisamment d'activités physiques

Nom de l'organisation :

Date de début :

Date de fin :

Description des activités	Tâches	Responsables	Échéanciers	Coûts

Apport de l'organisation : _____ \$

Délai de production : _____ (date butoir)

FICHE DESCRIPTIVE DU PLAN D'ACTION (SUITE)

Description des activités	Tâches	Échéanciers	Responsables	Coûts

Signature de l'adulte accompagnateur : _____

VOLTAGE

ANNEXE VI

MODÈLE DE LETTRE D'ENGAGEMENT

Par la présente, _____(nom de l'organisation), représenté(e) par _____, _____(titre), s'engage à réaliser le plan d'action qui a été soumis dans le cadre du programme de leadership Voltage par _____ (nom de l'adulte accompagnateur), pour la période s'étalant du _____ (date de début) au _____ (date de fin) et à évaluer le taux de satisfaction des participants aux activités.

En foi de quoi je signe _____ ce ____^e jour du mois de _____ 200_.

Pour sa part, la Direction de Santé publique et d'évaluation de l'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, représentée par _____ (conseiller en promotion de la santé), s'engage à verser une contribution financière au montant de **500 \$** comme apport à sa réalisation.

En foi de quoi je signe _____ ce ____^e jour du mois de _____ 200_.

Veillez nous faire parvenir cette lettre d'engagement à l'adresse suivante :

Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux
de services de santé et de services sociaux de Lanaudière
A/S Luc Marsolais
1000, boul. Ste-Anne, 5^e étage
Saint-Charles-Borromée (Québec)
J6E 6J2

Télécopieur : (450) 759-5149

VOLTAGE

ANNEXE VII

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU TAUX DE SATISFACTION

Nous vous demandons d'exprimer votre taux de satisfaction en mettant le chiffre correspondant dans la case appropriée. Ceci nous permettra d'améliorer la qualité de la présente activité. Vous ne devez pas inscrire votre nom sur cette feuille afin de respecter la confidentialité de vos réponses.

Nom de l'activité : _____ Date : _____

Mettre un chiffre correspondant à votre niveau de satisfaction pour chacune des questions et l'inscrire dans la case correspondante		
	1. très satisfait 2. satisfait 3. insatisfait 4. très insatisfait	
Êtes-vous satisfait(e)		
A) du jour de l'activité ?		
B) de l'heure ?		
C) de l'endroit ?		
D) de la durée ?		
E) du respect de l'horaire ?		
F) de la clarté des explications ?		
G) du dynamisme de(s) l'intervenant(s) ?		
H) du matériel utilisé ?		
I) du respect que l'on vous a témoigné ?		
J) de votre expérience ?		

AUTRES COMMENTAIRES

VOLTAGE

ANNEXE VIII

GRILLE DE COMPILATION DES DONNÉES DES QUESTIONNAIRES D'ÉVALUATION DU TAUX DE SATISFACTION

Nom de l'activité : _____ Date : _____

Nombre de participants : _____

Nombre de questionnaires recueillis : _____

Êtes-vous satisfait(e)	% Très satisfait	% Satisfait	% Insatisfait	% Très Insatisfait
A) du jour de l'activité ?				
B) de l'heure ?				
C) de l'endroit ?				
D) de la durée ?				
E) du respect de l'horaire ?				
F) de la clarté des explications ?				
G) du dynamisme de(s) l'intervenant(s) ?				
H) du matériel utilisé ?				
I) du respect que l'on vous a témoigné ?				
J) de votre expérience en général ?				

AUTRES COMMENTAIRES
