

# BÉLANGER, MATHIEU

Université de Sherbrooke

C. Sabiston, J. O'Loughlin, J. Brunet, R. Vallerand

Subvention Savoir 2014

*Étude « Surveillance des activités des adolescents pour comprendre leurs habitudes » (MATCH), 2018*

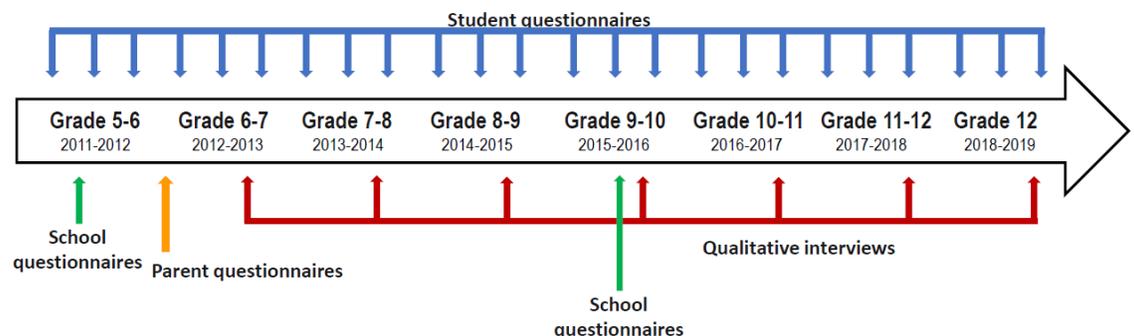
## Résumé du projet

L'étude « Surveillance des activités des adolescents pour comprendre leurs habitudes » (MATCH) vise à favoriser une meilleure connaissance de la façon dont la participation aux activités physiques et sportives évolue au fil de l'enfance et de l'adolescence. L'étude MATCH est unique en ce que l'information recueillie est plus détaillée que celle recueillie dans le cadre d'autres études; de plus, la collecte s'est faite à une fréquence accrue et sur une longue période de temps. Neuf cent trente-sept élèves ont répondu à des questionnaires d'autoévaluation tous les quatre mois, depuis la cinquième ou sixième année jusqu'à la fin de la douzième année. Les suivis fréquents ont permis de décrire les comportements pendant cette période de développement et de changements importants. Même si de nombreuses analyses sont toujours au stade de la préparation, les résultats obtenus à ce jour ont permis de déterminer des variables prédictives de la participation à divers types d'activités sportives, qui sont liées à la personne (caractéristiques personnelles et psychologiques), au milieu social (comportements des pairs, soutien des parents) et au milieu physique (ruralité, accès aux installations). De plus, les données de l'étude MATCH indiquent que la participation à divers types d'activités sportives est associée de manière différentielle à différents résultats, notamment à la qualité de la vie, au bien-être psychologique et à la pratique du sport dans l'avenir.

## Méthodes de recherche

On a recruté 937 élèves des classes de la cinquième année et de la sixième année de 17 écoles situées au Nouveau-Brunswick. Les participants ont répondu à des questionnaires d'autoévaluation tous les quatre mois jusqu'à la fin de la douzième année (ce qui revient à 24 cycles d'enquête). De plus, 23 adolescents constituant un sous-groupe ont pris part annuellement à des entrevues individuelles. La première année de l'étude, les parents (ou tuteurs) des élèves ont participé à un sondage par

Figure 1.  
MATCH study timeline



téléphone. Enfin, une évaluation du milieu scolaire a été réalisée dans l'ensemble des écoles participantes en collaboration avec des représentants des établissements, à deux occasions (figure 1).

Figure 1. Calendrier de l'étude MATCH seulement disponible en anglais

---

### Résultats de recherche

Parmi les principales conclusions figurent les suivantes :

- Les enfants qui participent à une vaste gamme d'activités sportives sont plus susceptibles de continuer à pratiquer des activités physiques à l'adolescence. À l'inverse, les enfants qui se spécialisent dans un sport sont plus à risque d'abandonner la pratique du sport en vieillissant. *(Gallant, F., O'Loughlin, J., Brunet, J., Sabiston, C., Bélanger, M. 2017. Pediatrics)*

- Chez les enfants et les jeunes adolescents, les profils de participation au sport récréatif ou au sport de haut niveau sont associés à une bonne santé mentale à la fin de l'adolescence. *(Isabelle Doré, Catherine Sabiston, Marie-Pierre Sylvestre, Jennifer Brunet, Jennifer O'Loughlin, Patrick Abi Nader, François Gallant, Mathieu Bélanger – en cours de révision)*

- Les jeunes dont au moins un des parents participe au sport interactif sont plus susceptibles de continuer à faire du sport interactif. Chez les jeunes, on n'a établi aucun lien entre la participation soutenue à des activités de sport individuel ou non interactif et la participation des parents à de telles activités. *(Brunet, J., Gaudet, J., Wing, E., Bélanger, M. 2017. Journal of Sport and Health Science)*

- L'étude MATCH démontre que le fait de passer du temps à l'extérieur est bénéfique pour la santé mentale parce qu'une telle pratique favorise la pratique des activités physiques. Les bienfaits du temps passé à l'extérieur sur la santé mentale seraient donc attribuables en grande partie à l'activité physique. *(Mathieu Bélanger, François Gallant, Patrick Abi Nader, Jennifer O'Loughlin, Catherine Sabiston, Isabelle Doré, Katie Gunnell, Richard Larouche, Marie-Pierre Sylvestre – en cours de révision)*

- Les incidents de la vie qui sont une source de stress donnent souvent lieu à une augmentation du niveau de participation à des activités sportives non structurées, ce qui porte à croire que ces activités offrent un moyen d'affronter les épreuves comme une rupture, le deuil et le manque de soutien des parents. *(Patrick Abi Nader, Stéphanie Ward, Sherif Eltonsy, Mathieu Bélanger – en cours de révision)*

- Les enfants qui déclarent prendre part à des activités physiques parce qu'ils aiment cela participent normalement davantage aux activités physiques structurées. Les enfants qui veulent être actifs afin de développer leurs habiletés participent souvent à des activités physiques en groupe et sont plus susceptibles d'atteindre quotidiennement les niveaux recommandés d'activité physique. *(Goguen, J., Bélanger, M., Xhignesse, M., Ward, S., Sabiston, C., O'Loughlin, J. 2015. International Journal of Sport and Exercise Psychology)*

- Il existe des obstacles internes (« je ne souhaite pas faire d'activités physiques ») et externes (« je n'ai pas à ma disposition l'équipement nécessaire ») à l'activité physique, mais seuls les obstacles internes ont tendance à éloigner les jeunes de la pratique des activités physiques. *(Gunnell, K.E., Brunet, J., Wing, E.K., Bélanger. 2015. Pediatric Exercise Science)*

- Même si les chercheurs ont observé que la proximité des infrastructures d'activité physique, dont les parcs, les sentiers et les gymnases, ne semble pas avoir d'effet sur la motivation de demeurer physiquement actif, ils ont constaté que les milieux de transport actif aident les filles et les garçons à être plus actifs. (MacKenzie, J., Brunet, J., Boudreau, J., Iancu, H.D., Bélanger, M. 2015. *Preventive Medicine Reports*; Ward, S., Bélanger, M., Goguen-Carpenter, J., Caissie, I., Vanasse, A., Donovan, D. 2015. *Journal of School Health*)

- Selon certaines théories, les êtres humains ont besoin d'être comblés pour vivre heureux. Par exemple, la personne doit établir des relations sociales positives dans le cadre d'activités physiques et acquérir un sentiment de compétence ainsi qu'un sentiment d'autonomie, comme celui associé à la possibilité de faire ce que l'on veut au moment voulu. Les chercheurs de l'étude MATCH ont constaté que mieux la personne réussit à satisfaire à ces besoins psychologiques avec le temps, plus elle devient active. De plus, lorsque l'activité physique augmente grâce à l'atteinte d'un niveau de satisfaction accru, la qualité de vie s'améliore, tant sur le plan physique que sur le plan social. (Gunnell, K. E., Brunet, J., & Bélanger, M. 2016. *Health Psychology*; Gunnell, K. E., Brunet, J., Sabiston, C. M., Bélanger, M. 2016. *Journal of Sport & Exercise Psychology*; Brunet J., Gunnell, K. E., Teixeira, P., Sabiston, C. M., Bélanger, M. 2016. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.)

- L'impression d'obtenir le soutien tangible des parents est liée au sentiment d'efficacité personnelle et au plaisir associé à l'activité physique, tandis que l'impression d'obtenir le soutien intangible de ces derniers est liée au plaisir associé à l'activité physique. La confiance à l'égard de son efficacité personnelle et le plaisir associé à l'activité physique sont liés à la participation aux activités physiques à l'école comme ailleurs. (Wing, E.K., Bélanger, M., Brunet, J. 2016. *American Journal of Health Behavior*)

- La participation aux activités sportives structurées chute plus rapidement chez les personnes les plus jeunes de leur groupe d'âge (c'est-à-dire celles nées à la fin de l'année). Une telle incidence de la différence d'âge relative n'a pas été observée dans le cas des activités sportives non structurées. (Kristy L. Smith, Laura Chittle, Jess C. Dixon, Sean Horton, Mathieu Bélanger, & Patricia L. Weir – en cours de révision)

---

### **Répercussions sur les politiques**

Étant donné la conclusion selon laquelle les enfants qui ne participent pas aux activités sportives pendant l'enfance courent un risque très élevé de ne pas faire du sport plus tard, il faut se doter de stratégies visant à trouver des moyens de faire participer tous les enfants à des activités sportives qui favorisent le développement. Il peut s'agir de programmes parascolaires et de sports non compétitifs.

Les personnes travaillant auprès des enfants dans le domaine du sport doivent comprendre qu'il est préférable que les enfants essaient différents sports plutôt que de se spécialiser dans un seul, ce qui diminue le risque d'abandonner la pratique du sport.

Comme nous avons constaté que les jeunes semblent souvent se tourner vers les activités sportives non structurées comme mécanisme pour évacuer le stress de la vie, il faudrait mettre en œuvre des mesures sociales supplémentaires visant à faciliter la participation des jeunes à des activités sportives non structurées. Comme seulement le tiers environ des jeunes Canadiens participent régulièrement à des activités sportives structurées, ceux qui ne profitent pas des bienfaits qui y sont associés seraient nombreux. Par ailleurs, comme les trois quarts des jeunes Canadiens participent aux activités sportives structurées, il pourrait être utile d'intégrer aux programmes de sport un volet permettant aux jeunes d'acquérir les compétences pouvant les aider à gérer les stress de la vie.

Reconnaissant l'importance accordée par les enfants au plaisir que procure le sport, les praticiens du sport, les écoles et les collectivités désirant augmenter la participation aux activités sportives structurées doivent tenter de rendre leurs activités intéressantes, amusantes et stimulantes.

Pour accroître la participation aux activités sportives en groupe, il faudra peut-être tenir compte des motifs liés à la compétence en intégrant aux mesures d'intervention des volets visant à favoriser le développement des habiletés et l'amélioration des performances et en proposant des défis réalistes et atteignables dans le cadre des activités sportives.

Pour favoriser l'atteinte d'un niveau supérieur de satisfaction des besoins psychologiques (c'est-à-dire la compétence, l'appartenance et l'autonomie) - ce qui peut entraîner une augmentation de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APIME) chez les jeunes - les écoles et les organismes de sport doivent 1) offrir aux jeunes des occasions d'acquérir de nouvelles habiletés avec l'aide d'un professionnel du sport et les encourager à continuer d'exercer ces habiletés afin qu'ils deviennent plus à l'aise et confiants (compétence), 2) permettre aux élèves de choisir des activités en fonction de leurs champs d'intérêt, ce qui permettra de regrouper les jeunes ayant des objectifs semblables et favorisera l'établissement de relations (appartenance), et 3) offrir aux jeunes la possibilité de choisir l'activité qu'ils désirent pratiquer sans remettre en question leurs motifs ou essayer d'orienter les résultats.

Les milieux scolaires étaient étroitement liés à la participation aux activités sportives, et plus particulièrement aux activités sportives structurées. Les écoles et conseils scolaires doivent travailler en collaboration pour établir des programmes de transport actif comme le « pédibus scolaire » et les journées de transport actif, et pour modifier les politiques ou créer des infrastructures qui favorisent le transport scolaire actif, par exemple en permettant les planches à roulettes à l'école, en installant des supports à vélos et en veillant à la présence de brigadiers aux passages piétonniers.

La participation aux activités sportives par les parents contribue peut-être à déterminer les types d'activités pratiquées par les jeunes, particulièrement dans le cas des activités qui sont relativement moins populaires chez les jeunes. Les communautés et les organismes de sport doivent offrir aux parents plus d'occasions d'être actifs, notamment en créant des équipes de

sport pour adultes ainsi que des clubs de marche, de course ou de cyclisme, dans le but d'accroître la participation aux activités sportives chez les jeunes.

Les effets qu'ont les obstacles internes à la participation aux activités sportives sur les APIME semblent être plus importants que ceux des obstacles externes. Ainsi, il y a lieu de consulter les jeunes au sujet des programmes visant à augmenter leur participation au sport ainsi que des obstacles qu'ils rencontrent. Plus particulièrement, les obstacles internes doivent faire l'objet d'une étude avant la mise en œuvre de ces programmes.

---

### **Prochaines étapes**

L'étude MATCH est une étude par observation. Elle nous fournit une excellente base pour mieux comprendre les facteurs qui influent sur la participation aux activités physiques et sportives. Le moment est venu de proposer et mettre à l'essai des mesures visant à régler le problème des faibles taux de participation aux activités physiques et sportives, qui continuent de diminuer. Comme en témoignent les constatations faites dans le cadre de l'étude, les facteurs déterminants pour la participation aux activités physiques et sportives sont complexes et pluridimensionnels. Par conséquent, les mesures d'intervention devront reposer sur divers points de vue et sur l'idée que les solutions efficaces seront complexes.

---

### **Principaux intervenants et avantages**

Les renseignements découlant de l'étude MATCH pourraient intéresser un grand nombre d'utilisateurs des connaissances, notamment les suivants :

- Organismes provinciaux et nationaux de sport
- Groupes faisant la promotion de la pratique du sport et de l'activité physique (Sport Canada, ParticipACTION, Sport pour la vie, Jeunes en forme Canada, Éducation physique et santé Canada, etc.)
- Ministères provinciaux responsables 1) du sport, 2) de la vie saine, 3) de l'éducation et 4) du développement des enfants
- Association canadienne des commissions et des conseils scolaires (et ses membres)
- Agence de la santé publique du Canada