

MATHIEU BÉLANGER

Université de Sherbrooke

J. Beauchamp, C. Sabiston, J. O'Loughlin, M. Mancuso

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

Résumé du projet

L'étude « Surveillance des activités des adolescents pour comprendre leurs habitudes » (MATCH) vise à favoriser une meilleure compréhension de la façon dont la participation au sport évolue au fil de l'enfance et de l'adolescence. Elle consiste principalement à stratifier diverses analyses par type de sport. Au cours de l'année scolaire 2011-2012, 843 élèves de cinquième et sixième année ont été recrutés. Depuis le début de l'étude, les participants répondent à un questionnaire trois fois par année. Des données sont également recueillies par l'intermédiaire d'audits scolaires, d'entrevues téléphoniques avec les parents et d'entrevues individuelles annuelles pour un sous-groupe de 25 participants. Le suivi se poursuivra jusqu'en 2018. Bien que les principales analyses n'aient pas encore été effectuées, les résultats préliminaires montrent qu'il est possible de définir cinq profils différents de participation au sport parmi les jeunes actifs, et que le type de sport auquel les jeunes participent dépend de leurs motifs, de leurs besoins psychologiques de base, de leur milieu scolaire, des politiques scolaires, de divers obstacles ainsi que des sports que leurs parents pratiquent.

Méthodes de recherche

Un total de 837 élèves de cinquième et sixième année a été recruté dans 17 écoles du Nouveau-Brunswick. Les participants à l'étude MATCH doivent remplir des questionnaires d'autodéclaration tous les quatre mois de la cinquième ou sixième année à la fin de la onzième année. Les premières données ont été recueillies à l'automne 2011. Les questionnaires permettent de recueillir de l'information sur les types de sports pratiqués, la fréquence des activités sportives ainsi que les éventuels facteurs déterminants de la participation. Depuis le printemps 2013, un sous-groupe de 25 adolescents prend part à des entrevues individuelles. Celles-ci ont lieu une fois par année dans une pièce privée fournie par l'école. Les parents (ou tuteurs) des élèves ont aussi répondu à un questionnaire par téléphone. Enfin, une évaluation du milieu scolaire a été effectuée dans toutes les écoles participantes en collaboration avec des représentants des établissements.

Résultats de la recherche

Les principales analyses sont toujours en cours. Voici les résultats obtenus au terme des deux premières années de l'étude :

- Un nombre plus important de garçons et de filles participent à des sports non organisés (80,2 % et 77,8 %) ou individuels (75,6 % et 80,4 %) qu'à des sports organisés (44,5 % et 44,6 %) ou à des sports de groupe (60,3 % et 53,7 %).
- Les élèves qui étaient motivés par le plaisir étaient plus susceptibles de pratiquer des sports organisés, et ceux motivés par une compétence supérieure étaient plus susceptibles de participer à des sports de groupe et à atteindre les seuils d'activité physique recommandés.
- Le taux de participation à des sports organisés était plus élevé dans les écoles associées à un milieu de transport actif favorable.
- Le taux de participation à des activités physiques non organisées était plus élevé dans les écoles dont les politiques favorisent la participation au sport.

- La meilleure représentation des obstacles perçus est celle de deux facteurs interdépendants de dimension interne (par exemple, « Les sports ne m'intéressent pas ») et externe (par exemple, « Je n'ai pas l'équipement nécessaire »). Plus de filles que de garçons ont dit rencontrer des obstacles externes. Les adolescents qui respectaient les lignes directrices concernant les activités physiques modérées à vigoureuses (APMV) rencontreraient moins d'obstacles que ceux qui ne les respectaient pas. Les obstacles perçus internes étaient inversement proportionnels aux APMV.
- Une association positive a été observée entre la satisfaction des besoins psychologiques en matière de compétence, d'autonomie, d'appartenance et d'APMV. De façon longitudinale, on constate que lorsque la satisfaction des besoins psychologiques augmente au fil du temps, le taux d'APMV augmente également.
- La participation des parents à des sports de raquette était associée à une probabilité beaucoup plus élevée que le jeune pratique également des sports de raquette. Aucune association de ce genre n'a été constatée pour les autres types d'activités physiques. La probabilité que les parents et les jeunes participent aux mêmes types d'activités était de modérée à élevée, tandis que la probabilité que ni les parents, ni les jeunes ne participent à un type particulier d'activité était de faible à modérée.
- La première ronde d'entrevues qualitatives a permis de cerner cinq profils distincts de participation au sport : les spécialistes, les habitués, les explorateurs, les adeptes du plein air et les personnes actives par accident. Ces profils pouvaient être distingués selon les types de sports préférés, l'engagement à l'égard de divers types de sports, la variété des types de sports pratiqués et le contexte dans lequel les sports étaient pratiqués (par exemple, sports individuels ou en groupe, sports organisés ou non structurés, sports compétitifs ou récréatifs). On pouvait aussi distinguer les participants de chaque profil en fonction de leur motivation à pratiquer le sport et de la satisfaction des besoins psychologiques de base en matière de compétence, d'autonomie et d'appartenance.

Répercussions sur les politiques

Reconnaissant l'importance accordée par les enfants au plaisir dans le sport, les praticiens du sport, les écoles et les communautés désirant augmenter la participation aux sports organisés doivent tenter de rendre leurs activités intéressantes, amusantes et stimulantes.

Pour accroître la participation aux sports de groupe, les mesures prises doivent tenir compte des motifs liés à la compétence en favorisant le développement des habiletés et l'amélioration des performances et en proposant des défis réalistes et atteignables dans le cadre des activités sportives.

Pour augmenter la satisfaction des besoins psychologiques (c'est-à-dire la compétence, l'appartenance et l'autonomie), ce qui peut entraîner une augmentation des APMV chez les jeunes, les écoles doivent : 1- offrir aux jeunes des occasions (par exemple pendant les pauses et l'heure du dîner) 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 intérêts, 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 de contrôler les résultats.

Les milieux scolaires étaient étroitement liés à la participation au sport, plus particulièrement aux sports organisés. Les écoles et conseils scolaires doivent travailler de concert pour établir des programmes de transport actif, par exemple des programmes de « pédibus scolaire » et des 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 au sport par les parents contribue peut-être à déterminer les types d'activités pratiqués 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, par exemple 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 au sport chez les jeunes.

Les obstacles internes aux sports semblent avoir une plus grande influence sur les APMV que les 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 être pris en considération avant la mise en œuvre de ces programmes.

Prochaines étapes

Le financement accordé à l'étude MATCH a récemment été reconduit, ce qui permettra de poursuivre l'étude pendant encore trois ans et de suivre les adolescents pendant la période cruciale du développement de leurs comportements, lorsqu'un certain nombre d'entre eux seulement consolideront leur pratique de différents types de sports. En outre, au cours de ces trois années, l'analyse des données recueillies jusqu'à maintenant se poursuivra. Les analyses prévues permettront notamment :

- de décrire l'association entre le type de motif et la pratique continue de différents types de sports chez les jeunes;
- de déterminer si un changement dans les motifs est associé à un changement dans le taux de participation à différents types de sports;
- de déterminer si un changement dans la satisfaction des besoins psychologiques de base est associé à un changement dans la pratique de différents types de sports;
- d'étudier les expériences des participants liées à la participation à divers types de sports;
- de mieux comprendre les processus qui sous-tendent le modèle de développement du sport.

Principaux intervenants et avantages

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

- Sport Nouveau-Brunswick
- Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique
- Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- Ministère des Communautés saines et inclusives du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- ParticipACTION
- Association canadienne des commissions/conseils scolaires
- Agence de la santé publique du Canada
- Jeunes en forme Canada