

CHANDLER, KRISTA

Université du Windsor

C. Hall

RT 2006

*Utiliser l'imagination dans la pratique des activités physiques pendant le temps libre:
Qu'en est-il des enfants?*

Résumé du projet

Compte tenu du taux d'inactivité physique observé chez les enfants, il est important de trouver des stratégies qui aideront les jeunes à régulariser eux-mêmes leurs comportements en matière d'activité physique. L'une de ces stratégies tient à l'imagination. L'utilisation que font les enfants de l'imagination a fait l'objet d'études dans le domaine du sport, mais ce ne sont pas tous les enfants qui pratiquent un sport organisé. Les enfants sont susceptibles de faire leur activité physique quotidienne et d'utiliser leur imagination pendant le jeu actif. À ce titre, l'objectif global de notre projet de recherche était de comprendre l'utilisation que font les enfants de l'imagination dans la pratique d'activités physiques pendant leur temps libre (jeu actif). Les enfants (de 7 à 14 ans) ont indiqué qu'ils avaient recours à leur imagination pendant le jeu actif. Nous avons toutefois observé plusieurs différences selon l'âge et le sexe. À l'opposé des résultats observés dans le domaine du sport, où les jeunes athlètes utilisent l'imagination à des fins cognitives (p. ex. pour répéter des techniques/stratégies) et à des fins de motivation (p. ex. pour être confiants et maîtriser la situation), les enfants ont indiqué qu'ils utilisaient leur imagination en lien avec le plaisir qu'ils ressentent, la compétence qu'ils ont pour faire l'activité et les liens sociaux qu'ils établissent dans le contexte du jeu actif. Notre étude appliquée a révélé que les enfants qui ont bénéficié d'une intervention axée sur l'imagination ont maintenu leur niveau de jeu actif, tandis que le niveau de jeu actif des enfants du groupe témoin a diminué de façon importante.

Méthodes de recherche

Le projet était fondé sur plusieurs méthodes de recherche, y compris des approches qualitatives et quantitatives. La première étude réunissait 23 groupes de discussion et un total de 104 enfants (de 7 à 14 ans). L'objectif des questions de l'entrevue était de recueillir de l'information sur la façon dont les enfants utilisent leur imagination en lien avec les trois besoins fondamentaux que sont l'autonomie, la compétence et le rapprochement pendant le jeu actif. La deuxième étude comprenait l'élaboration d'un questionnaire papier et crayon visant à mesurer le recours à l'imagination par les enfants pendant le jeu actif. Deux grands échantillons indépendants (N = 302; N = 252) d'enfants (de 7 à 14 ans) ont été recrutés pour l'analyse en composantes principales (ACP) et l'analyse factorielle confirmatoire (AFC). Enfin, la troisième étude comportait une intervention axée sur l'imagination d'une durée de quatre semaines visant à accroître le jeu actif. Les enfants (âge moyen = 10 ans) ont été répartis dans deux groupes, le groupe témoin (n = 26) et le groupe étudié (n = 33). Chaque enfant a reçu un message automatisé trois fois par semaine pendant toute la durée de l'étude. En plus du questionnaire qui a permis de mesurer le recours à l'imagination, la motivation, l'intention et l'activité physique, des podomètres ont été utilisés afin de mesurer objectivement l'activité physique. Nous avons obtenu l'approbation de l'Université de Windsor en matière d'éthique ainsi que le consentement des parents et des participants. Pour les trois études, nous avons recruté les participants dans le Sud-Ouest de l'Ontario (dans des écoles, des clubs et des camps).

Résultats de recherche

Étant donné que le recours à l'imagination par les enfants pendant le jeu actif n'avait pas encore été étudié, l'utilisation d'une approche qualitative dans le cadre de la première étude s'est avérée avantageuse. Selon les résultats obtenus, les enfants utilisent bel et bien leur imagination pendant le jeu actif dans le but de satisfaire trois besoins fondamentaux (autonomie, rapprochement et compétence). Compte tenu de la fourchette d'âges utilisée dans le cadre de l'étude (de 7 à 14 ans), il est possible que le stade de développement des participants ait influencé leur capacité d'exprimer clairement leurs images. La deuxième étude portait sur l'élaboration d'un questionnaire visant à mesurer le recours à l'imagination par les enfants pendant le jeu actif. Créée au moyen d'une approche en trois étapes, soit l'évaluation par des spécialistes des éléments préparés, l'évaluation préliminaire du répertoire et l'AFC, la version définitive du questionnaire comportait 11 éléments (quatre liés à la capacité, quatre liés aux liens sociaux et trois liés au plaisir), évalués sur une échelle de Likert de 5 points. L'analyse effectuée dans le cadre de la troisième étude a révélé que le compte de pas obtenu au moyen du podomètre demeurait stable après l'intervention chez les participants du groupe étudié, mais qu'il diminuait chez les participants du groupe témoin. Ces constatations nous donnent des renseignements utiles sur l'utilisation de l'imagination comme stratégie permettant d'accroître ou, à tout le moins, de maintenir le niveau de jeu actif. En outre, ces résultats viennent combler l'écart entre la théorie et la pratique en ce qui concerne l'utilisation de l'imagination durant le jeu actif.

Répercussions sur les politiques

Nos constatations font ressortir l'importance du comportement sédentaire chez les enfants et la nécessité de recourir à diverses stratégies, comme l'imagination, pour accroître leur activité physique quotidienne. Notre projet de recherche présente un grand intérêt au regard de l'Initiative de recherche de Sport Canada, et il est fermement lié aux principes de base de la Politique canadienne du sport 2012. La Politique canadienne du sport fait état de l'incidence positive qu'auront les principes de base sur la pratique de toutes les formes de sport, y compris le sport non organisé ainsi que l'activité physique dans les cours d'école et les parcs, qui sont au cœur de notre projet de recherche. Le savoir-faire physique est une condition préalable à la participation à des activités physiques durant toute la vie, et au plaisir de faire de l'activité physique, y compris du sport. Il s'acquiert en bas âge au moyen du sport, de l'éducation physique et du jeu actif, et s'améliore tout au long de la vie. L'imagination est une stratégie qui a fait ses preuves pour améliorer le savoir-faire physique. Les résultats éventuels de notre projet de recherche peuvent être associés à l'inclusion, l'un des principes de base de la Politique canadienne du sport 2012. Dans leur sens large, les programmes de sport incluent le sport sous toutes ses formes (de l'initiation à la haute performance, en passant par le sport récréatif). L'activité sportive durant le temps libre permet aux enfants de participer à un sport non organisé. Par exemple, le jeu actif chez les enfants, c'est souvent de jouer au hockey dans la ruelle, de lancer un ballon au panier, de frapper un ballon de soccer ou de se lancer la balle. L'un des résultats indirects de notre intervention stratégique axée sur l'imagination tient à l'introduction et au développement d'habiletés sportives de base; cela est d'autant plus vrai que nos participants sont jeunes. L'augmentation de la fréquence et de la durée du jeu actif chez les enfants contribue au développement de ces habiletés et à l'amélioration de leur exécution.

Prochaines étapes

Grâce à la détermination des corrélations entre l'imagination et le jeu actif, il sera possible d'établir des interventions destinées à accroître le niveau d'activité chez les enfants et les jeunes, surtout chez ceux qui sont très sédentaires. Cet aspect est tout particulièrement important étant donné que les enfants canadiens n'arrivent pas à respecter la recommandation de faire 60 minutes d'activité physique

(intensité modérée à élevée) par jour, et que le jeu actif devrait compter pour au moins la moitié de leur activité physique (activité physique non structurée pendant le temps libre; Jeunes en forme Canada, 2010). Comme des différences ont été observées entre les sexes pour ce qui est de l'utilisation de l'imagination pendant le jeu actif, les interventions futures destinées à encourager la pratique de l'activité physique devraient orienter l'imagination des enfants en fonction des résultats qu'ils souhaitent atteindre et faire en sorte que les facteurs modérateurs soient pris en compte. Par exemple, avec une population de jeunes filles, il conviendrait de mettre davantage l'accent sur le développement d'images liées à la capacité, puisque les jeunes filles ont eu plus souvent recours à ce type d'imagination que leurs pairs de sexe masculin. L'examen approfondi et la validation du Questionnaire sur l'imagination dans le jeu actif des enfants permettent de mettre en place des programmes d'intervention plus efficaces qui sont susceptibles d'accroître le niveau d'activité physique chez les enfants. Enfin, il est possible que l'éducation physique dans les écoles soit le cadre le plus propice à la mise en œuvre de ces interventions axées sur l'imagination; les interventions pourraient ainsi toucher un grand nombre d'enfants, et il serait facile de les intégrer au programme.

Principaux intervenants et avantages

- Au Canada, le sport c'est pour la vie (DLTP/A – S'amuser grâce au sport)
- Jeunes en forme Canada
- Ministère provincial du Tourisme, de la Culture et du Sport
- Programme ontarien d'activités après l'école
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario (commissions scolaires, enseignants en éducation physique)