

GAGNON, JOCELYN

Université Laval

D. Martel, V. Michaud, L. Nadeau

Subvention de développement Savoir-Bourse de RT 2006

Stratégies privilégiées par des éducateurs physiques pour implanter un programme contribuant au développement de la compétence adopter un mode de vie sain et actif chez leurs élèves

Résumé du projet

Essentiellement, ce projet de recherche a pour but d'implanter dans des écoles primaires et secondaires un programme de stimulation à la pratique d'activités physiques, soit le Pentathlon en équipe, et d'étudier divers aspects du processus d'implantation de ce programme. De façon plus spécifique, nous :

- décrivons l'évolution de la pratique d'activités physiques des élèves (nature, fréquence et durée des épisodes d'activité physique) tout au long du Pentathlon en équipe;
- décrivons les perceptions d'élèves au sujet des actions de leur éducateur physique qui les incitent à s'engager dans le Pentathlon en équipe;
- analysons les stratégies d'intervention privilégiées par des éducateurs physiques pour mettre en place un processus de développement de la compétence « adopter un mode de vie sain et actif » lors de l'implantation du Pentathlon en équipe;
- analysons les démarches des élèves, initiées au sein de leur équipe dans le cadre du Pentathlon en équipe, pour améliorer ou maintenir leur niveau de pratique d'activités physiques.

Les analyses préliminaires des données de recherche permettent de constater que 84% des élèves qui ont participé au Pentathlon, autant les filles que les garçons, ont réussi à être actifs ou très actifs pendant les huit semaines du programme. Plus spécifiquement, le Pentathlon les a amenés à augmenter la fréquence, la durée et l'intensité de leurs épisodes d'activité physique ainsi qu'à diversifier leur pratique par l'essai de nouvelles activités ou de nouveaux sports. En fait, la quantité de temps consacré à l'activité physique par les participants au Pentathlon dépasse largement les recommandations des organismes québécois, canadiens et américains.

Méthodes de recherche

Le Pentathlon en équipe est une épreuve qui se déroule sur une période de huit semaines consécutives pendant lesquelles les membres de chacune des équipes de cinq élèves doivent cinq catégories d'activités. Plus spécifiquement, les 160 heures doivent comprendre au moins 15 heures d'activités aquatiques, 35 heures de jeux et sports d'équipe, 15 heures d'activités cycliques, 35 heures de jeux et activités artistiques et 10 heures de jeux et sports duels. La contribution significative de chaque élève est impérative pour réussir cette épreuve d'équipe. Cinq prix symboliques (Prix d'excellence, Médaille d'or, Médaille d'argent, Médaille de bronze, Mention d'honneur) sont décernés au terme de l'épreuve aux équipes qui ont atteint des standards particuliers. Les éducateurs physiques sont initiés, lors de quatre rencontres de formation, aux modalités d'implantation et de réalisation du Pentathlon en équipe. Pendant le Pentathlon, les élèves mettent en place et régulent au besoin leurs démarches individuelles et d'équipe pour satisfaire le mieux possible les exigences du Pentathlon. Ils inscrivent

quotidiennement leurs résultats sur une fiche prévue à cette fin. À toutes les deux semaines, les responsables du programme récupèrent les résultats des élèves, en font la saisie sur fichiers informatiques et produisent des tableaux récapitulatifs qu'ils transmettent aux éducateurs physiques. Ces derniers, au même titre que les élèves, s'inspirent de ces résultats pour réajuster si nécessaire leur plan d'intervention de façon à favoriser le plus possible la réussite de la démarche des élèves.

Depuis le début du projet, neuf éducateurs physiques du primaire et trois du secondaire ont implanté le Pentathlon en équipe auprès de plus de 1150 élèves. Quatre autres éducateurs physiques du secondaire expérimenteront le programme auprès de leurs élèves en février et mars 2011.

Lors du déroulement du Pentathlon, le titulaire de classe permet aux élèves, à chaque matin, de prendre quelques minutes pour inscrire sur une fiche tous les épisodes d'activités physiques faits la veille. Ainsi, les données de la pratique d'activités physiques des élèves sont prélevées de manière systématique. Par ailleurs, ce niveau de pratique des élèves, et conséquemment leur niveau de succès, dépend en partie des stratégies qu'utilise leur éducateur physique pour les informer, les accompagner et les stimuler lors du Pentathlon. La description de ces stratégies d'intervention est réalisée à partir des plans de travail des éducateurs physiques (ce qu'ils souhaitent faire) et de leurs récits de ce qu'ils ont effectivement fait lors des rencontres avec leurs élèves. Par ailleurs, la technique des incidents critiques (Brunelle et al., 1988) est utilisée afin de recueillir auprès des élèves des récits d'événements où les actions de leur éducateur physique les ont particulièrement incités à s'engager activement dans le Pentathlon.

Il faut également rappeler que le Pentathlon est une épreuve dont le succès dépend grandement de la contribution significative de chaque élève. À cet égard, des entrevues sont réalisées au terme du Pentathlon, auprès de chacune des équipes d'élèves, afin de dégager les démarches initiées individuellement et en équipe pour améliorer ou maintenir le niveau de pratique d'activités physiques. Enfin, lors de la phase de bilan, les élèves complètent un questionnaire afin de donner leur avis sur les caractéristiques et exigences du Pentathlon en équipe tel que vécu.

Résultats de recherche

Le Pentathlon en équipe incite vraiment les jeunes à être plus actifs au cours des huit semaines de ce programme. De plus, la plupart des participants au Pentathlon affirment qu'ils maintiennent un bon niveau de pratique d'activités physiques au terme du programme. L'effet stimulant du Pentathlon est observable autant chez les filles que chez les garçons. Plus spécifiquement, 84% des élèves qui participent au Pentathlon, autant les filles que les garçons, réussissent à être actifs ou très actifs pendant les huit semaines du programme. Le Pentathlon les amène également à augmenter la fréquence, la durée et l'intensité de leurs épisodes d'activité physique ainsi qu'à diversifier leur pratique par l'essai de nouvelles activités ou de nouveaux sports. En fait, la quantité de temps consacré à l'activité physique par les participants au Pentathlon dépasse largement les recommandations des organismes québécois, canadiens et américains.

Par ailleurs, les garçons et les filles n'ont pas les mêmes préférences en ce qui concerne la nature des activités pratiquées. En effet, les filles s'adonnent davantage à des activités individuelles ou artistiques alors que les garçons participent en plus grand nombre à des sports d'équipe.

Enfin, 85% des élèves qui participent à un Pentathlon souhaitent revivre à nouveau cette expérience parce que ce programme les aide vraiment à être plus actifs.

Répercussions sur les politiques

Cette recherche-action a incité bon nombre d'élèves à s'engager dans une pratique d'activités physiques régulière, et pour plusieurs dans la pratique sportive. De plus, plusieurs jeunes qui étaient déjà sportifs ont profité du programme pour s'adonner à d'autres disciplines sportives ou activités physiques que celle qu'ils pratiquaient déjà sur une base régulière. Enfin, l'étude a permis d'identifier des facteurs qui amènent vraiment les jeunes à être plus actifs (les données concernant cette partie de l'étude sont toujours en phase d'analyse).

Prochaines étapes

Comme l'analyse des résultats de notre projet n'est pas terminée, nous n'avons pas encore entièrement rencontré tous les objectifs. Nous travaillons présentement à décrire les interventions des enseignants et les stratégies des élèves qui ont eu des répercussions positives sur la pratique d'activités physiques de ces derniers. Par ailleurs, notre projet a permis de soulever de nouvelles questions. Ainsi, nous avons observé que des élèves peu actifs avant le Pentathlon sont devenus actifs durant ce programme alors que d'autres sont demeurés peu ou pas actifs. Il faudra étudier, lors de recherches futures, les caractéristiques de cette clientèle particulière. De plus, il serait pertinent de comparer l'effet du Pentathlon auprès de jeunes provenant de milieux socio-économiques différents. Enfin, il serait intéressant de vérifier « l'effet Pentathlon » à plus long terme en prenant des mesures de la pratique d'activités physiques des jeunes de façon périodique après la fin du programme.