

**PROGRAMME DE PRÉVENTION DE L'ABANDON  
DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
À L'ADOLESCENCE**

**DYNAMO**



**Pistes de réflexion  
et points de repère  
pour l'action**



**Infographie de la page couverture :**

**Paul Cloutier**

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

**Mise en page :**

**Mireille Paradis**

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

**Kino-Québec est un programme du Secrétariat au loisir et au sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Régies régionales de la santé et services sociaux.**

# Table des matières

<b>Présentation</b> .....	1
---------------------------	---

<b>L'adolescence et la décision de pratiquer ou non des activités physiques et sportives</b> .....	2
--	---

L'adolescence .....	2
La décision de pratiquer ou non des activités physiques .....	3
Les motifs invoqués pour dire non.....	4
Les motifs suspectés .....	4

<b>La prévention de l'abandon des programmes sportifs traditionnels</b> .....	7
---	---

Le plaisir .....	7
<b>Pistes d'action pour rendre les séances d'entraînement et les cours plus amusants</b> .....	9
Connaître et respecter les caractéristiques du groupe d'âge à qui l'on s'adresse .....	9
Consulter les banques de jeux.....	9
Consulter les jeunes .....	10
Le pouvoir .....	11
<b>Pistes d'action pour partager le leadership avec les jeunes</b> .....	12
La délégation de tâches.....	12
La participation aux décisions.....	14

<b>La prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique dans les organisations de loisir jeunesse</b> .....	17
---	----

Offrir des conditions de pratique non-menaçante .....	18
Jumeler l'activité physique à d'autres activités .....	19
Miser sur l'influence des pairs.....	19
<b>Être à l'écoute des jeunes et les impliquer dans l'organisation des activités</b> .....	20
Associer les filles à l'organisation de leurs activités .....	20

<b>Conclusion</b> .....	22
-------------------------	----



<b>Bibliographie</b> .....	23
----------------------------	----

<b>Annexes</b> .....	25
----------------------	----

Caractéristiques des 9-11 ans .....	27
Caractéristiques des 12-13 ans .....	28
Caractéristiques des 14-16 ans .....	30
Bibliographie de jeux.....	31
Évaluation des cours ou des séances d'entraînement.....	33
Questionnaire d'évaluation des cours ou des séances d'entraînement.....	34

## Présentation

La pratique régulière de l'activité physique décroît avec l'âge et le phénomène tend à se manifester de façon plus évidente chez les 12-17 ans, lors de leur entrée au secondaire. Des études le montrent et indiquent que cette baisse de participation se manifeste notamment dans certains programmes sportifs traditionnels (ligues et clubs sportifs, cours...). La tendance date d'une dizaine d'années et va en s'accroissant (Condition physique Canada en 1981, Santé Québec en 1987, Campbell en 1988).

### **Ce document vise à mieux comprendre le désengagement des jeunes face à l'activité physique.**

Ce document offre au monde du loisir municipal et communautaire des points de repère pour mieux comprendre et

mieux prévenir le désengagement des jeunes. La première section traite de l'adolescence et de ses caractéristiques qui influencent la décision de pratiquer des activités physiques ou non. La deuxième section aborde des facteurs qui favorisent l'abandon des programmes sportifs traditionnels et suggère des pistes d'action pour diminuer les probabilités de décrochage. La troisième section, finalement, est consacrée à la prévention de l'abandon de la pratique d'activités physiques dans les organisations de loisir jeunesse telles les maisons de jeunes, les centres de loisirs, les scouts, les corporations de loisirs.... On y traite des principes à respecter pour susciter la participation des jeunes actifs qui fréquentent ces organisations.

Ce document est l'un des éléments du programme Dynamo. Initié par Kino-Québec, en collaboration avec le Regroupement québécois du loisir municipal et la Fédération québécoise des Centres communautaires de loisirs, Dynamo veut soutenir les municipalités qui croient à l'importance de prévenir l'abandon de l'activité physique chez les 12-17 ans.

Outre ce document, Dynamo propose deux ateliers de perfectionnement. Le premier s'adresse aux entraîneurs d'équipes sportives et moniteurs de clubs (natation, gymnastique, judo...). Le second est destiné aux intervenants qui oeuvrent dans les organisations de loisir jeunesse (maisons de jeunes, centres de loisirs et autres).

Convaincus que vous partagez avec nous l'objectif d'une jeunesse québécoise active, nous espérons que les pistes de réflexion et les points de repère proposés dans ce document sauront vous être utiles.

## L'adolescence et la décision de pratiquer ou non des activités physiques et sportives

### L'adolescence

Se demander pourquoi les 12-17 abandonnent la pratique de l'activité physique ou sportive commande d'abord un rappel des caractéristiques de l'adolescence.

#### L'adolescence... une tempête développementale.

Le passage de l'enfance à l'âge adulte est marqué par une série de transformations, de bouleversements dont le rythme et la diversité prennent

parfois l'allure d'une tempête. En six à sept ans, la taille augmente de plus ou moins 20 %, le poids gagne 40 %, les caractéristiques sexuelles secondaires apparaissent, le développement de la pensée formelle accroît les capacités intellectuelles de 30 %. L'adolescent et l'adolescente voient grandir leur indépendance émotive à l'égard de leurs parents. Parler d'une « tempête développementale », comme l'a fait Cloutier (1994), n'est pas une exagération.

Le changement génère toujours une certaine part d'incertitudes. L'adolescent vit donc sa métamorphose sous le signe du questionnement, des grands revirements et des multiples expériences. Toute démarche d'apprentissage amène son lot d'erreurs de parcours et on doit se réjouir que, malgré la tempête, la très grande majorité des jeunes vivent cette période de leur vie sans grand problème, même si elle est difficile à traverser, pour eux comme pour les adultes qui les accompagnent.

Sous l'angle du développement, l'adolescence est une période de grande intensité. Pourtant, du point de vue social, c'est une sorte de « *no man's land* ».

L'adolescence est un phénomène social qui date à peine d'une centaine d'années. Son apparition est née du besoin de soustraire une tranche d'âge du circuit habituel, de la mettre en quarantaine. D'une part parce que la formation sur le tas ne permettait plus de répondre à la complexité des tâches engendrées par la révolution industrielle; d'autre part parce qu'il fallait lutter contre les abus dont étaient victimes les jeunes travailleurs. Retarder l'entrée dans la vie adulte était jugé nécessaire.

## **L'adolescence... un étirement entre l'enfance et l'âge adulte.**

Bien qu'elle soit une importante conquête sociale, l'adolescence n'est rien d'autre qu'un étirement entre l'état

d'enfant et celui d'adulte. « Une période où il n'est plus question de jouer comme un bébé, mais où il n'est pas question de jouer encore à ces choses sérieuses que sont les affaires, la politique, les courses ou la guerre » (Meirieu, 1992 : 30).

C'est dans ce contexte et dans cet état d'esprit que le jeune est appelé à choisir entre l'activité physique et sportive ou non... comme il doit effectuer bien d'autres choix.

## **La décision de pratiquer ou non des activités physiques**

### **Faire un choix, c'est exprimer son « Je » et aussi s'associer à un « Nous ».**

Faire un choix, c'est exprimer ses priorités, ses besoins, ses croyances, ses goûts et ses valeurs. La

personne qui choisit dit qui elle est, renforce sa personnalité, exprime son « Je ».

Dans le « *no man's land* » qu'on vient de décrire, le besoin d'affirmation personnelle et sociale est plus manifeste, plus pressant. Le choix de sa coiffure ou de sa tenue vestimentaire, tout comme celui de pratiquer ou non des activités sportives, prend alors une très grande importance. C'est non seulement une occasion de dire « Je », mais aussi de s'associer à un « Nous », d'exprimer son appartenance à un groupe. Les jeunes y accordent donc beaucoup d'importance.

## Les motifs invoqués pour dire non

### **Le manque de temps et l'éloignement des excuses plutôt que des motifs véritables.**

Invités à justifier leur décision de ne pas pratiquer d'activités

physiques et sportives, les jeunes invoquent habituellement le manque de temps, la préférence pour d'autres activités, la présence d'un(e) petit(e) ami(e), les travaux scolaires, l'éloignement des centres d'activités. S'il convient de prêter une oreille attentive à ces motifs invoqués, il faut aussi évaluer leur importance réelle sur la décision du jeune. Selon Desharnais (1991), le manque de temps serait davantage une excuse qu'un véritable motif. L'éloignement des centres d'activités aussi, si on en croit les résultats d'une vaste étude menée à San Diego (Sallis, 1990), qui a conclu qu'à distance égale, les sédentaires davantage que les actifs considèrent que « c'est une grande distance ».

Pour avoir une meilleure idée des véritables raisons qui amènent les jeunes à abandonner la pratique de l'activité physique, il semble qu'on ait avantage à se rappeler que si spontané soit-il durant l'enfance le comportement d'exercice est maintenu en vieillissant dans la mesure où l'on voit l'occasion de retirer des bénéfices ou d'éviter des désagréments.

## Les motifs suspectés

Desharnais et Godin ont conduit entre 1992 et 1994, une enquête auprès des adolescents et des adolescentes de première, deuxième et troisième secondaire pour identifier leurs préoccupations et leurs perceptions des bénéfices d'une pratique régulière de l'activité physique.

### **Les filles sont moins convaincues que les garçons de l'impact positif de l'activité physique sur la perception de leur image.**

Il ressort de leurs travaux que si les filles accordent plus d'importance que les garçons à leur image personnelle, elles sont

par contre moins convaincues que ceux-ci de l'impact positif de l'activité physique sur la perception de leur propre image. L'enquête révèle également que si les filles se préoccupent davantage de l'opinion des autres à leur égard, elles sont cependant moins convaincues que leurs pairs masculins que le fait de pratiquer des activités physiques peut contribuer à gagner le respect des autres.

### **Les adolescents recherchent des bénéfices concrets et à court terme d'une pratique d'activité physique.**

Comme nous l'avons vu, l'adolescence est une période où l'on ressent un pressant besoin d'affirmation sur le plan

personnel et social. À cet âge, indique Desharnais (1991), on s'attend à des bénéfices concrets et à court terme d'un comportement et on est peu influencé par des gains abstraits ne se manifestant que dans plusieurs années. Ainsi, puisque les filles sont moins convaincues que l'activité physique peut leur permettre de faire des gains concrets et à court terme au plan de l'image personnelle et de l'opinion des autres, il est logique que les adolescentes soient généralement moins actives que les adolescents. Il en va de même pour les garçons qui, tel des athlètes professionnels à leur déclin, décident de prendre leur retraite. À partir du moment où ils perçoivent que l'activité physique ne leur permet plus de faire des gains sur le plan personnel et social, voire même que cela les amène à subir des pertes, la logique c'est de se retirer.

La perception qu'ont les adolescents des bénéfices ou des désagréments que procure la pratique de l'activité physique est en grande partie déterminée par les expériences qu'ils ont vécues durant l'enfance. Puisque, pour la grande majorité des jeunes, une part de cette expérience est acquise dans le cadre des programmes dispensés par les associations et les clubs sportifs, il s'avère donc fort important de travailler dans le sens de diminuer les probabilités que les enfants qui participent à ces programmes deviennent des inactifs. On doit retenir que la prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence implique que des interventions doivent être posées alors même que le processus de désengagement n'a pas encore été amorcé.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment les entraîneurs et les moniteurs sportifs qui interviennent auprès des jeunes de 9 ans et plus peuvent contribuer à ce que de plus en plus de jeunes trouvent dans le sport une occasion d'épanouissement personnel et social.

## La prévention de l'abandon des programmes sportifs traditionnels

On reproche souvent et depuis longtemps aux programmes sportifs traditionnels (ligues, courts, clubs et autres) d'être trop axés sur le rendement et la performance. En 1976, Gaston Marcotte s'avouait responsable d'avoir développé, avec d'autres, « l'aspect technique et compétitif des sports au détriment de ses aspects moraux, sociaux, intellectuels et récréatifs » (p. 60). Quinze ans plus tard, la critique va dans le même sens. Essentiellement centré sur la formation des jeunes aux exigences du monde adulte (rendement, performance...), le sport organisé, indique Desharnais (1991), favorise le développement d'attitudes susceptibles d'amener les jeunes au désengagement.

Ce qui est en cause ce n'est pas l'essence même du sport mais l'usage que nous en faisons. Un usage qui, bien souvent, néglige deux dimensions fort importantes pour les jeunes : le plaisir et le pouvoir.

### Le plaisir

#### **Le plaisir constitue la principale raison du comportement d'exercice chez les jeunes.**

Dans le milieu du sport organisé, comme dans bien d'autres d'ailleurs, le jeune est généralement

perçu comme un « apprenti-adulte », c'est-à-dire comme un être qu'on doit former et préparer au monde adulte. De fait, la majorité des programmes sportifs traditionnels qu'on offre aux jeunes s'inscrivent dans une perspective de formation. Par l'entremise de diverses activités d'apprentissage (cours, séances d'entraînements, écoles estivales et autres) on veut permettre aux jeunes d'assimiler les règlements, de développer les habiletés physiques et d'acquérir les compétences techniques que nécessitent la pratique de disciplines sportives qui ont été pensées par des adultes pour des adultes.

### **Les jeunes ont bien d'autres besoins que celui d'apprendre.**

Le développement des habiletés et l'amélioration de la condition physique faisant partie des raisons qui amènent les jeunes à s'adonner à la pratique sportive, il est clair que les activités d'apprentissage qu'on leur propose répondent à une partie de leurs besoins. Là où le problème se pose, c'est qu'on a tendance à voir le jeune uniquement comme un apprenti et qu'on oublie que, en tant que personne, les jeunes ont bien d'autres besoins que celui d'apprendre. Ainsi, même si tout le monde sait que le plaisir demeure la principale raison du comportement d'exercice chez les jeunes, le fait est que, dans la majorité des cours et des séances d'entraînement, les jeunes travaillent beaucoup plus à développer leurs habiletés physiques qu'ils ne s'amuse.

Si l'on se fie aux résultats de l'enquête de Scanlan et Lewthwaite (1986), la plupart des enfants sont néanmoins contents, même s'ils s'y amusent peu, de participer aux cours et aux séances d'entraînement. Comme l'explique les auteurs, puisque les enfants associent fortement le plaisir en sport à la satisfaction des parents et des entraîneurs, ils s'accommodent assez facilement de la situation. De plus, il arrive souvent, comme on le sait, que les enfants n'ont pas le choix de participer aux programmes dans lesquels leurs parents les inscrivent.

### **À l'adolescence, le plaisir associé à la satisfaction des parents et des entraîneurs perd de son importance.**

L'adolescence amenant les jeunes à vouloir décider par eux-mêmes et pour eux-mêmes, on peut cependant présumer, qu'avec le temps, le plaisir associé à la satisfaction des parents et des entraîneurs perd de son importance. On peut même aller jusqu'à dire que, dans le cas des jeunes qui n'auront pas trouvé une source de plaisir aussi forte que celle associée à la satisfaction des adultes, l'adolescence aura pour effet de vider le sport d'une grande part de son contenu récréatif. En termes de prévention, il s'avère donc très important que, dès le début et tout au long de son expérience sportive, le jeune puisse participer à des séances d'entraînement et des cours qui lui permettent de s'amuser autant que de développer ses habiletés physiques. Les pistes d'action qui suivent peuvent contribuer à l'atteinte de cet objectif.

Le développement des habiletés et l'amélioration de la condition physique faisant partie des raisons qui amènent les jeunes à s'adonner à la pratique sportive, il est clair que les activités d'apprentissage qu'on leur propose répondent à une partie de leurs besoins. Là où le problème se pose, c'est qu'on a tendance à voir le jeune uniquement comme un apprenti et qu'on oublie que, en tant que personne, les jeunes ont bien d'autres besoins que celui d'apprendre. Ainsi, même si tout le monde sait que le plaisir demeure la principale raison du comportement d'exercice chez les jeunes, le fait est que, dans la majorité des cours et des séances d'entraînement, les jeunes travaillent beaucoup plus à développer leurs habiletés physiques qu'ils ne s'amuse.

## **Pistes d'action pour rendre les séances d'entraînement et les cours plus amusants**

### **Connaître et respecter les caractéristiques du groupe d'âge à qui l'on s'adresse**

Vous trouverez en annexe trois tableaux qui font respectivement état des principales caractéristiques des jeunes de 9-11 ans, 12-13 ans et 14-16 ans. On présente dans chacun de ces tableaux une brève description du jeune, de ses besoins et de ses activités. Ces informations peuvent servir à deux niveaux.

Savoir, par exemple, que les 9-11 ans prennent plaisir à courir, à grimper et à sauter, que les 12-13 ans ont un faible pour les activités qui développent le contrôle et la dextérité et que les 14-16 ans cherchent des occasions leur permettant de se dépasser peut nous aider à préparer des cours et des séances d'entraînement plus près de leurs intérêts respectifs. En connaissant mieux leurs besoins, on peut également éviter de mettre les jeunes dans des situations susceptibles de brimer leur plaisir.

### **Consulter les banques de jeux**

Les banques de jeux, notamment celles qui sont publiées à l'intention des moniteurs de terrains de jeux et de camps de vacances, peuvent également nous aider à se faire une meilleure idée des activités auxquelles les jeunes prennent plaisir à participer. Dans plusieurs de ces banques, les jeux sont répertoriés, par tranches d'âge. Certaines présentent également des données sur les caractéristiques des tranches d'âge concernées.

Ces répertoires sont plus qu'une source d'information sur ce qui amuse les jeunes. Ce sont des outils de travail indispensables. Si l'on souhaite véritablement que les cours et les séances d'entraînement permettent aux jeunes de s'amuser tout autant que de développer leurs habiletés physiques, l'utilisation ou l'adaptation de jeux de poursuites, de jeux coopératifs, de jeux loufoques ou autres constitue une avenue incontournable.

Vous trouverez une bibliographie de banques de jeux en annexe.

## Consulter les jeunes

Plusieurs considèrent, à raison, qu'avant de mettre en oeuvre des initiatives à l'intention des jeunes qui ne participent pas aux programmes sportifs et de loisirs traditionnels, il est essentiel de prendre le temps de consulter les jeunes. De fait, un peu partout au Québec on cherche par l'entremise de questionnaires, d'entrevues, de groupes de discussion et autres à mieux connaître les besoins, les goûts et les intérêts des jeunes inactifs. Ces consultations s'inscrivent dans une perspective de prévention secondaire, c'est-à-dire qu'elles visent à nous donner les moyens de susciter la participation des jeunes qui sont déjà inactifs.

**Pour prévenir l'abandon, on doit connaître autant les satisfactions que les insatisfactions des jeunes.**

On se préoccupe beaucoup moins, par contre, de sonder l'opinion des jeunes qui sont actifs. Ces jeunes

constituent pourtant une source d'information fort importante lorsqu'on envisage l'abandon de la pratique de l'activité physique dans une perspective de prévention primaire. Comment peut-on diminuer les probabilités que les actifs deviennent inactifs, si on ne connaît pas les satisfactions et les insatisfactions vécues par les jeunes adeptes des programmes sportifs traditionnels de son milieu ?

La façon de consulter les jeunes sur les satisfactions et les insatisfactions vécues dans le cadre d'un cours ou d'une séance d'entraînement peut prendre diverses formes. Avec les 9-11 ans, la discussion informelle en sous-groupes ou en groupe apparaît bien indiquée. Dans la mesure où à partir de 12 ans les jeunes hésitent à exprimer publiquement des opinions qui ne vont pas dans le même sens que celles des leaders ou de l'ensemble du groupe, on aura avantage à procéder par la voie d'un questionnaire écrit auquel on répond de façon anonyme.

On doit expliquer clairement aux jeunes que le but de ces consultations est d'aider le responsable du groupe à préparer des cours ou des séances d'entraînement qui leur permettront de s'amuser tout autant que de développer leurs habiletés. On doit aussi leur indiquer que, bien que l'entière satisfaction de tous et chacun soit peu probable, le fait de connaître leurs insatisfactions peut contribuer à améliorer certaines petites choses. Comme on le verra plus loin, on devrait également faire en sorte que les jeunes

participent à l'élaboration des moyens permettant de rendre les séances d'entraînement et les cours plus amusants.

La fonction de ces consultations étant de permettre un réajustement immédiat du contenu ou de l'organisation des cours ou des séances d'entraînement, elles doivent évidemment se tenir bien avant la fin de la session ou de la saison. Idéalement, on devrait en tenir une au début de la session et une autre à la mi-session.

Vous trouverez en annexe un exemple de questionnaire pour sonder l'opinion des jeunes sur les satisfactions et les insatisfactions vécues dans le cadre d'un cours ou d'une séance d'entraînement.

## Le pouvoir

La tendance que nous avons comme adultes à voir le jeune uniquement comme un apprenti, nous amène également à oublier que les jeunes, en tant que personne, ont des idées, des opinions et de multiples talents. Ainsi, même si tout le monde a déjà pu observer que, lorsque vient le temps de jouer au hockey dans la rue, par exemple, les jeunes sont capables de s'organiser, on leur demande toutefois très rarement de participer aux décisions et aux tâches que nécessitent le fonctionnement d'un cours, d'une équipe ou d'un club sportif. À tous les niveaux ou presque (règlements de l'équipe ou du club, responsabilité du matériel, répartition du temps de jeu,...) le leadership est habituellement centralisé chez les adultes.

Compte tenu de l'importance que les enfants donnent tout naturellement aux adultes qui les entourent et de l'influence que ceux-ci exercent sur leurs décisions, les plus jeunes s'accommodent, encore une fois, assez bien de la situation. Lorsqu'on dirige un groupe de 6-7 ans, le risque que nos décisions soient contestées se situe beaucoup plus du côté des parents.

### **Les jeunes veulent prendre part à l'orientation et à l'organisation de leurs activités.**

L'adolescence amenant les jeunes à vouloir se libérer, tout aussi naturellement, de l'influence que les adultes de leur entourage exercent sur eux,

on peut toutefois supposer qu'ils souhaitent, en vieillissant, que les adultes leur permettent de prendre part à l'orientation et à l'organisation des activités qui les concernent.

Comme le rapportent plusieurs études, c'est d'ailleurs ce que les jeunes du secondaire demandent au monde scolaire : « *ils veulent le pouvoir de se prononcer sur les différentes facettes de leur vie à l'école non pour imposer leurs vues mais plutôt pour partager avec les adultes une part de la responsabilité de rendre l'école vivante, dynamique et intéressante* » (MEQ, 1993 : 57).

**C'est en partageant le pouvoir avec les jeunes que les adultes leur permettent de grandir.**

Si en termes de prévention, il apparaît important de tenir compte du besoin d'autonomie des jeunes et de leur faire une place dans l'organisation de la

vie de leur équipe ou de leur club, cela ne signifie pas qu'on doit abandonner celle que nous occupons comme adulte. L'entraîneur est et demeure le premier responsable de l'organisation de l'équipe ou du club. Ce n'est pas en suspendant leur leadership que les adultes permettent aux jeunes de grandir mais en le partageant.

Comme le laisse voir les pistes d'action qui suivent, le partage du leadership peut se faire à des degrés différents, selon l'âge et la maturité des jeunes auxquels on s'adresse. Le premier niveau concerne la délégation de tâches. Le second implique une participation aux décisions qui affectent l'un ou l'autre aspect de la vie de l'équipe ou du club.

## **Pistes d'action pour partager le leadership avec les jeunes**

### **La délégation de tâches**

Plusieurs tâches liées au fonctionnement d'une équipe ou d'un club sportif peuvent être confiées aux jeunes. Lorsqu'on intervient auprès des 9-11 ans on peut demander à l'un ou l'autre de prendre les présences au début du cours, d'installer et de récupérer le matériel nécessaire à l'entraînement, de s'occuper des objets perdus ou encore de penser à ce qu'on pourrait faire pour souligner un événement spécial : anniversaire d'un coéquipier, Noël, fin de saison, etc.

Avec les 12 ans et plus, on peut penser à des tâches telles : l'élaboration d'une banque d'activités amusantes à faire lors des cours ou des séances d'entraînement, la préparation et l'animation des exercices d'échauffement et de retour au calme, la compilation des statistiques de l'équipe et autres.

Il est également possible de confier aux adolescents des tâches d'assistant-entraîneur. Au centre Multi-Plus de Trois-Rivières, on a formé un club d'adolescents bénévoles qui assistent les professeurs responsables des cours offerts aux enfants. Dans le même sens, on pourrait, par exemple, ajouter aux camps sportifs, souvent offerts aux adolescents durant la période estivale, un programme de formation d'assistants-entraîneurs comportant un stage supervisé par les entraîneurs qui dirigent des équipes d'enfants.

La délégation de tâches aux jeunes doit se faire dans le respect des 4 principes de base qui suivent.

- **Les tâches doivent être précises et concrètes**  
Vaut mieux proposer deux ou trois tâches aux jeunes qu'en dresser une liste dont la plupart sont imprécises et ne correspondent pas à des besoins réels de l'organisation de la vie de l'équipe ou du club.
- **Les tâches doivent être acceptées volontairement par les jeunes**  
On doit clairement expliquer aux jeunes que si certaines des tâches qu'on leur propose restent sans preneur, celles-ci seront assumées par l'adulte responsable de l'équipe ou du club. Il faut aussi éviter qu'un jeune accepte une tâche uniquement pour faire plaisir ou aux membres de son équipe ou de son club.
- **Le partage des tâches doit s'effectuer de façon à assurer la participation de tous les volontaires**  
Lorsque le nombre de jeunes intéressés est plus élevé que le nombre de tâches proposées, on doit adopter des mécanismes permettant à tous les volontaires de prendre part à l'action. Dans le cas de certaines tâches, comme par exemple l'élaboration d'une banque d'activités amusantes à faire lors des cours, on peut proposer aux jeunes de se regrouper et de travailler en équipe. Pour d'autres, on peut établir un système de rotation.

- **L'adulte doit supporter les jeunes responsables des tâches proposées**  
Dans la mesure où certaines tâches, en particulier celles qui impliquent un travail en équipe, peuvent amener les jeunes à éprouver des difficultés, il est important de s'assurer que les jeunes ont et font tout ce qu'il faut pour mener leur tâche à bien. En ce sens, on aura toujours avantage à prendre le temps de rencontrer les jeunes qui travaillent en équipe pour s'assurer qu'ils comprennent bien leur tâche et les aider à se répartir le travail.

## La participation aux décisions

**Partager le leadership avec les jeunes, c'est les amener à prendre part aux décisions.**

Partager le leadership avec les jeunes, c'est aussi les amener

à prendre part à des décisions relatives au fonctionnement de leur équipe ou de leur club. La sélection du capitaine de l'équipe et de ses assistants, l'élaboration des règles de vie à suivre dans le vestiaire, le choix du cri de ralliement de l'équipe ou du club sont quelques exemples de décisions auxquelles les 9-11 ans peuvent participer. Avec les plus vieux, on peut évidemment aller beaucoup plus loin : élaboration des règles de vie à suivre lors des tournois, des compétitions ou des voyages, définition des critères pour obtenir plus de temps de jeu, résolution des conflits au sein de l'équipe ou du club, etc.

L'importance accordée au partage du leadership avec les jeunes peut même se traduire par la présence d'adolescents sur le conseil d'administration de l'association ou du club. Dans certains milieux, cette présence s'inscrit d'ailleurs comme un des critères que doivent respecter les organisations sportives pour être officiellement reconnues par la ville.

Comme on le sait, la prise de décision collective demande habituellement plus de temps et plus d'énergie que la prise de décision individuelle. En ce sens, il est clair, qu'en amenant les jeunes à prendre part à des décisions qui ont trait au fonctionnement de l'équipe ou du club, l'entraîneur se complique la tâche. À moyen terme, le temps et l'énergie investis dans la prise de décision collective peuvent cependant s'avérer fort rentables.

D'une part, les jeunes ont habituellement tendance à respecter davantage les décisions auxquelles ils ont pris part que celles qui leur sont imposées. D'autre part, la prise de décision collective constitue un moyen concret de favoriser le sentiment d'appartenance au club ou à l'équipe.

La participation des jeunes à des décisions relatives au fonctionnement de l'équipe ou du club doit se faire dans le respect des trois principes de base qui suivent.

- **Le sujet doit être présenté clairement et objectivement**

Il faut s'assurer que les jeunes comprennent bien ce dont on veut discuter et le but de cette discussion. Dans le cas de sujets qui peuvent apparaître menaçants, il faut faire en sorte que notre présentation soit la plus objective possible. Ainsi, par exemple, au lieu de parler d'une discussion sur les moyens d'éviter les écarts de conduites (consommation d'alcool, de drogues ou autres) lors du prochain tournoi, on devrait plutôt parler d'une discussion sur les moyens permettant aux jeunes et aux entraîneurs de passer un tournoi agréable.

- **Les jeunes doivent disposer de toute l'information nécessaire à une prise de décision éclairée**

**Les opinions et sentiments de l'adulte responsable font partie de l'information que les jeunes doivent posséder.**

Les sentiments et les opinions de l'adulte responsable de l'équipe ou du club font partie de

l'information que les jeunes doivent posséder. Il est également important d'amener les jeunes à bien voir les avantages et les désavantages de chaque proposition.

- **L'adulte doit favoriser la participation de tous les membres du groupe à la discussion**

À cette fin, il s'avère nécessaire de :

- éviter que les plus bavards prennent tout le temps de parole; sans toutefois les museler ;
- faire en sorte que ceux qui sont plus réticents à s'exprimer sentent que leurs opinions et leurs suggestions sont attendues et nécessaires ;
- éviter que la discussion ne tourne en rond ;
- protéger les membres du groupe qui pourraient être attaqués verbalement par d'autres.

**Les jeunes ressentent le besoin d'être reconnus non pas comme des apprentis mais comme des personnes.**

Les jeunes ressentent très tôt le besoin d'être reconnus non pas uniquement comme des apprentis

mais comme des personnes. À l'adolescence, ce besoin prend de plus en plus d'importance et exerce, bien souvent, une influence déterminante sur la décision d'abandonner ou non la pratique du sport organisé. En termes de prévention, il s'avère donc indispensable que comme entraîneur ou moniteur sportif nous adoptions un modèle d'intervention différent de celui qui prévaut dans le monde scolaire.

Tel qu'indiqué dans ce chapitre, il faut créer des conditions permettant aux enfants et aux adolescents d'éprouver plus de plaisir lors des cours et des séances d'entraînement. Selon l'âge et la maturité des jeunes à qui l'on s'adresse, il faut également partager avec eux le leadership de l'organisation de la vie de l'équipe, du club ou de la classe dont ils font partie.

## La prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique dans les organisations de loisir jeunesse

La baisse du taux de participation dans certains programmes sportifs traditionnels n'est pas la seule manifestation du processus de désengagement de la pratique de l'activité physique qui s'amorce à l'adolescence. Le phénomène de l'inactivité a aussi ses effets dans les organisations de loisir jeunesse telles : les maisons de jeunes, les centres de loisirs, les associations de loisirs de quartier et autres.

**Les jeunes qui ne participent pas ne sont pas tous complètement fermés à l'idée d'être actif.**

Parmi les jeunes qui fréquentent ces organisations, il arrive souvent qu'un certain nombre ne participent pas aux activités physiques ou

sportives proposées. On est habituellement porté à croire que ces jeunes sont des inactifs chroniques. Les résultats d'une étude menée par Fortier (1994) démontrent pourtant que les jeunes qui décident de ne pas pratiquer d'activités physiques ne sont pas tous complètement fermés à l'idée d'être actif.

Dans le cadre de cette étude, Fortier a interviewé des élèves du secondaire dans le but de mieux comprendre leur vécu émotif face à une occasion de pratiquer des activités physiques. Plusieurs jeunes lui ont mentionné que, bien qu'ils avaient décidé de ne pas participer aux activités proposées, ils étaient néanmoins passés par une phase d'hésitation. S'il y a une forme d'hésitation entre le choix de pratiquer ou non une activité physique, c'est que les deux choix exercent une forme d'attraction sur une partie des inactifs.

Le pôle positif de cette double attraction, explique Eagen (1985), c'est que, comme la majorité des gens, ces jeunes ont été spontanément et naturellement actifs durant leur enfance et que la plupart conservent un souvenir agréable de cette période d'activité. Le pôle négatif c'est que, pour plusieurs, l'expérience qu'ils vivent présentement à l'école dans les cours d'éducation physique ainsi que celles que certains ont vécu dans les programmes sportifs traditionnels leur inspirent des sentiments beaucoup moins agréables : incompetence, dévalorisation, anxiété.

**La peur de l'échec et ses répercussions sur l'amour-propre sont des obstacles importants à la participation.**

La peur de l'échec et ses répercussions sur l'amour-propre sont des obstacles importants à la participation de plusieurs jeunes inactifs.

En ce sens, la première condition à remplir pour susciter leur participation c'est de les mettre en confiance face aux occasions de pratique qui leur sont proposées. Les principes d'intervention qui suivent s'inscrivent dans cette perspective.

**Offrir des conditions de pratique non-menaçante**

Faire du sport, faire de l'activité physique, c'est se présenter devant tout le monde. Pour celui ou celle qui, par exemple, a peu d'aptitudes physiques, manque de confiance en soi ou qui est complexé par son physique, il y a peu d'intérêt à faire face aux sarcasmes des autres. Comme c'est ce que craignent une grande partie des inactifs, il est indispensable qu'on fasse en sorte que les conditions de pratique qu'on leur propose ne leur apparaissent pas menaçantes.

Dans une école secondaire, par exemple, on a constaté que le fait, d'avoir inscrit dans la liste des règlements d'une activité de water-polo en tube, que les participants et les participantes devaient porter un T-shirt avait favorisé la participation d'un plus grand nombre de filles que d'habitude. On sait aussi que les activités qui n'impliquent pas un engagement à long terme et qui prennent davantage la forme d'un jeu que d'un sport peuvent favoriser une plus grande participation. C'est ce qui explique d'ailleurs le succès que les diverses adaptations de l'émission de télévision Fort Boyard remportent présentement dans les écoles.

**Les adolescents sont attirés par ce qui est nouveau, drôle et insolite.**

Les adolescents sont attirés par ce qui est nouveau, drôle et insolite. Pour susciter la participation des inactifs on a tout avantage à sortir des sentiers battus et à leur

proposer des activités innovatrices. La bibliographie de jeux jointe en annexe peut constituer une excellente source d'inspiration.

## **Jumeler l'activité physique à d'autres activités**

Le fait d'intégrer la pratique de l'activité physique à un projet plus global peut également contribuer à la rendre moins menaçante. Dans Hochelaga-Maisonneuve, par exemple, un projet d'initiation aux arts du cirque combine l'entraînement physique, le développement de la dextérité et une expérience de travail dans les parcs de la ville de Montréal. L'activité physique peut aussi être jumelée à des activités telles : parade de mode, théâtre, initiation à l'improvisation et autres.

## **Miser sur l'influence des pairs**

Les jeunes, souligne Fortier, ressentent un besoin de savoir quelle sera la nature de l'expérience qui les attend concernant la pratique d'une activité physique. Il semble qu'ils aient une certaine difficulté à tolérer l'ambiguïté, l'inconnu. La mise à contribution de l'influence que les adolescents eux-mêmes sont en mesure d'exercer sur leurs pairs peut s'avérer une stratégie efficace pour rassurer les jeunes.

Au centre Multi-Plus de Trois-Rivières, par exemple, on a réagi au peu d'inscriptions que suscitait une fin de semaine de plein air en invitant les leaders des groupes de jeunes fréquentant le centre à une visite de la base de plein air. Emballés par leur visite, ces jeunes leaders ont su à leur retour au centre exercer une influence qui a résolu les problèmes d'inscription. Ailleurs, on a constaté que le fait d'avoir impliqué des jeunes de 16-17 ans dans la promotion et l'animation d'un programme destiné aux 12-13 ans avait favorisé la participation d'un plus grand nombre d'adolescents.

## **Être à l'écoute des jeunes et les impliquer dans l'organisation des activités**

Les jeunes qui répondent régulièrement non aux propositions d'activités physiques qui leur sont présentées, ne sont pas, comme on l'a vu, aussi fermés au comportement d'exercice qu'on n'est porté à le croire. Au hasard des discussions informelles, il arrive bien souvent qu'ils expriment, directement ou indirectement, des intérêts ou des idées qui le confirment. Comme animateur, on a tout avantage à développer notre capacité de saisir et d'exploiter ces opportunités.

Des intervenants de Rimouski ont profité de l'intérêt manifesté par les jeunes envers tout ce qui constituait un défi pour leur lancer l'idée d'un séjour de survie en forêt. Les jeunes ont réagi positivement à l'idée et les intervenants ont vu à ce qu'ils participent aux différentes étapes de l'organisation de l'activité. À Montréal, des travailleurs de rue ont impliqué les jeunes dans un tournoi de basket-ball extérieur.

### **Impliquer les jeunes dans l'organisation d'une activité permet de voir s'ils y tiennent vraiment.**

Impliquer les jeunes dans l'organisation d'une activité permet de voir s'ils y tiennent vraiment. C'est aussi un excellent

moyen de s'assurer que l'activité tiendra compte de leurs intérêts, leurs valeurs, leur culture, leurs capacités financières... Considérant qu'à l'adolescence on s'attend à des résultats à court terme, cette approche implique cependant que l'activité soit réalisable à brève échéance.

## **Associer les filles à l'organisation de leurs activités**

Dans le but de susciter la participation des filles inactives, de plus en plus d'organismes mettent sur le sens des responsabilités et de l'organisation des adolescentes. À partir d'activités comme, par exemple, un café rencontre sur les différences entre les garçons et les filles, on travaille dans le sens d'amener les adolescentes à analyser les raisons pour lesquelles elles sont généralement moins actives que leurs pairs masculins. Ces rencontres de discussions visent à créer des conditions favorisant l'engagement des adolescentes dans l'organisation d'activités physiques plus proches de leur culture et de leurs valeurs.

**On doit éviter de cataloguer des jeunes qui ne participent pas comme des irrécupérables.**

L'adolescence étant une période de recherche et d'expérimentation, on doit retenir que les inactifs chroniques sont plutôt rares à cet âge. La plupart du temps le désengagement des jeunes s'effectue

d'ailleurs de façon graduelle et non spontanée. Comme animateur, il est donc fort important qu'on évite de cataloguer les jeunes qui ne participent pas aux activités physiques comme des irrécupérables.

Il faut se rappeler qu'il n'y a pas si longtemps, ces jeunes ont éprouvé le plaisir et la liberté associés au comportement d'exercice durant l'enfance et que si on leur propose des occasions de pratiques qui vont dans ce sens, il est probable qu'on puisse susciter leur participation. Ce qu'il faut surtout éviter c'est d'abandonner ceux qui abandonnent.

## Conclusion

Spontané et naturel durant la petite enfance, le comportement d'exercice est maintenu en vieillissant dans la mesure où l'on y voit une occasion de retirer des bénéfices ou d'éviter des désagréments. Ce qu'on attend d'un comportement à l'adolescence, c'est qu'il nous permette de faire des gains concrets et à court terme au plan de l'image personnelle et du respect des autres. Pour prévenir l'abandon de la pratique de l'activité physique chez les 12-17 ans, il est donc important de faire en sorte que les programmes qu'on propose aux jeunes favorisent l'épanouissement personnel et social du plus grand nombre.

L'atteinte de cet objectif implique que les bénévoles et le personnel rémunéré qui oeuvrent dans le domaine de l'activité physique prennent conscience que la fonction première du loisir jeunesse est de permettre aux enfants et aux adolescents de s'investir dans des activités où ils sont vus non pas uniquement comme des apprentis mais comme des personnes. Les intervenants sportifs doivent développer une sensibilité et une vision plus large du rôle social qu'il sont appelés à jouer auprès des jeunes. DYNAMO a été développé dans le but de soutenir les municipalités qui souhaitent intervenir dans cette perspective.

Tel qu'indiqué en introduction, DYNAMO propose, en plus de ce document, des ateliers de formation qui visent à aider les entraîneurs, les moniteurs sportifs et les animateurs de loisirs à mieux voir comment ils peuvent maximiser le potentiel d'affirmation personnelle et sociale qu'offre aux jeunes la majorité des disciplines sportives. Si, comme nous, vous croyez que la prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence passe par l'accroissement du soutien accordé à ceux qui interviennent auprès des jeunes, nous vous invitons à nous contacter afin qu'ensemble nous établissions les modalités de mise en oeuvre de DYNAMO dans votre milieu.

## Bibliographie

CLOUTIER, Richard (1994), Mieux vivre avec nos adolescents. Le jour, 168 pages.

DESHARNAIS, Raymond (1991), La pratique des activités physiques chez les 10-19 ans : revue de littérature. Rapport présenté au comité provincial Kino-Québec, 44 pages.

DESHARNAIS, R. et Godin, G. (1994), Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire (EPAS). Rapport d'étape présenté à Kino-Québec, 7 pages.

EAGEN, Mike (1985), La promotion de la condition physique auprès des jeunes. Condition physique Canada, 50 pages.

FORTIER, A. et al. (1994), Comprendre le choix des adolescents de pratiquer ou non les activités physiques : un regard qualitatif. Rapport de recherche présenté à Kino-Québec, 12 pages.

MARCOTTE, Gaston (1976), « Méthodologie du changement », dans Le sport, jeu et enjeux ?, Les dossiers Beaux-Jeux, Bellarwin-Desport, pages 57-69.

MEIRIEU, Philippe (1992), Mais comment peut-on être adolescent ?. Dans Pédagogie collégiale, décembre, vol. 6, no. 2, pages 29-32.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC (1993), L'école à l'écoute des élèves du secondaire. Recherche-consultation sur la participation des élèves à la vie éducative, Direction régionale du Saguenay/Lac St-Jean, 57 pages.

SALLIS, J.F. et al. (1990), Distance between homes and maintenance of exercise programmes. Dans Public Health Reports, no. 105, pages 179-185.

SCANLAN, T.K. et Lewthwaite R. (1986), Social psychological aspects of competition for male youth participants : Predictors of enjoyment. Dans Journal of Sport Psychology, no. 8, pages 25-35.



## **Annexes**



## Caractéristiques des 9 - 11 ans

Description du jeune	Besoins	Activités
Sa croissance continue : (coeur, poumons, muscles, ossature).	Entreprendre des jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.	Courir, grimper et sauter.
Il apprécie les jeux rudes.	Participer à des activités qui exigent parfois de la rudesse.	Activités et jeux de corps à corps : pousser, bousculer.
Les caractéristiques sexuelles commencent à apparaître : les filles deviennent plus grandes et plus mûres que les garçons. Le rejet de l'autre sexe se produit quelquefois.	Apprécier son identité en tant que garçon ou fille; participer à des activités mixtes et à des activités où tous les participants sont du même sexe.	Jeux de groupe, parfois mixtes : volley-ball, softball, danses.
Ses réactions diffèrent selon les circonstances.	Participer à plusieurs activités qui offrent un choix de matériaux et d'équipement.	Activités individuelles, par deux, en petits ou gros groupes.
Il éprouve un vif sentiment de rivalité et cherche à se faire valoir.	Réussir dans les jeux basés sur la coopération, participer à des activités qui lui donnent une certaine satisfaction personnelle.	Activités qui le mettent individuellement à l'épreuve : traction à la barre fixe, exercice, jeux d'équipe. Expression artistique : comédie, musique, chant.
Il peut faire preuve de plus en plus d'indépendance et veut se rendre utile.	Avoir la responsabilité de planifier, de diriger et d'évaluer certaines activités.	Seconder l'arbitre; avoir la charge de groupes ou de sous-groupes; vérifier le pointage; aider les plus jeunes; s'occuper de l'équipement.
Il veut être accepté par les autres et manifeste une grande loyauté envers son groupe, son équipe ou sa bande.	Appartenir à plusieurs groupes ou équipes; participer à une grande variété d'activités.	Jeux d'équipe (volley-ball, soccer); jeux avec un partenaire (tennis, jeu de fers).
Il veut obtenir l'approbation d'autrui mais n'y sacrifiera pas ses rapports avec le groupe.	Se mériter le respect et l'approbation d'autrui.	Participer à des activités qui lui permettent de se mettre en valeur.

(Ce tableau a été produit par le Conseil Canadien de l'enfance et de la jeunesse en collaboration avec le comité national d'étude sur les jeux de l'enfant. Il a été tiré de « *Jeux et créativité du moniteur* », publié par la Fédération québécoise des Centres communautaires de loisirs).

## Caractéristiques des 12 - 13 ans

Description du jeune	Besoins	Activités
Période de croissance rapide et physiquement inégale, il en résulte parfois une certaine gaucherie et un manque de coordination.	Développer sa dextérité et sa coordination, participer à des activités qui évitent d'attirer l'attention sur sa maladresse ou de le mettre dans des situations gênantes.	Activités qui développent le contrôle et la dextérité : lancer, attraper, frapper la balle. Activités individuelles : sauter à la corde, tirer à la cible, patiner, nager.
Période de pleine croissance (muscles, ossature, coeur et poumons).	Stimuler l'organisme en vue de favoriser un développement complet.	Activités plutôt rudes mais qui tiennent compte des réactions individuelles.
L'intérêt et l'habileté de l'enfant différent selon le sexe.	Participer à des activités tantôt mixtes, tantôt divisées selon le sexe.	Activités prévues en fonction des groupes.
L'intérêt qu'il a pour les membres de son propre sexe s'étend aux membres du sexe opposé.	S'adonner à des activités de groupe.	Activités qui n'exigent pas la force : danses, tennis, natation, volley-ball, tennis sur table, badminton.
Il fait preuve d'une grande loyauté envers le groupe. Il cherche ardemment à être accepté par ce groupe.	Appartenir à plusieurs équipes : organiser et développer ses propres groupes.	Jeux d'équipes de toutes sortes.
Il essaie de se mettre en valeur et de se soustraire à l'autorité des adultes.	Choisir ses activités, diriger son groupe, créer, modifier et évaluer les jeux	Planifier ses activités de groupe et choisir son chef. Faire l'expérience de l'expression créatrice par la peinture, le dessin, la musique, la poésie, les activités artisanales.
Il manifeste facilement ses émotions et il est très influençable.	Être placé dans des situations exigeant le franc-jeu, qu'il soit gagnant ou perdant.	Variété d'activités où l'enfant peut prendre des décisions et s'auto-évaluer.
La durée de l'attention s'allonge, il tend à pousser ses activités au-delà de la fatigue, jusqu'à l'épuisement total.	Participer à des activités qui peuvent être modifiées en vue de surmonter la fatigue; apprendre à savoir s'arrêter.	Modifier certains sports violents en fonction de l'endurance de l'enfant.
Il prend intérêt à la compétition.	Participer à diverses activités exigeant un éventail d'aptitudes.	Jeux orientés vers l'épreuve individuelle (athlétisme, viser un panier ou une cible) sans être toutefois trop organisés.

Description du jeune	Besoins	Activités
Il éprouve un vif plaisir aux jeux d'équipes organisés.	Jeux d'équipes qui permettent à chaque garçon ou fille de mettre ses aptitudes et ses intérêts particuliers à l'épreuve et de faire l'expérience de la victoire et de la défaite.	Jeux de compétition diversifiés : soccer, volley-ball, les équipes doivent être établies en fonction de l'habileté, l'âge, la taille, le poids, le sexe, etc.

(Ce tableau a été produit par le Conseil Canadien de l'enfance et de la jeunesse en collaboration avec le comité national d'étude sur les jeux de l'enfant. Il a été tiré de « Jeux et créativité du moniteur », publié par la Fédération québécoise des Centres communautaires de loisirs).

## Caractéristiques des 14 - 16 ans

Description du jeune	Besoins	Activités
Son développement physique se rapproche de celui de l'adulte.	Se dépenser physiquement.	Sport individuel pratiqué dans un esprit de dépassement de soi et des autres.
Il poursuit sa quête d'indépendance.	Se libérer des contraintes (école, famille) où une grande partie de son temps est organisé par l'adulte. Besoin qu'on lui fasse confiance pour imaginer, organiser et gérer ses loisirs.	Activités orientées sur des projets : camps, voyages, randonnées,... Goût de l'improvisation et des possibilités de choix individuels. Prédisposition pour expérimenter de nouvelles activités et approches.
Le groupe représente un laboratoire d'expérimentation pour sa recherche d'une identité sociale.	Se retrouver entre jeunes de façon non systématique, non encadrée.	Activités à dimension sociale marquée. Loisir de groupe où c'est l'esprit d'équipe qui domine.
Son égocentrisme diminue. Il respecte davantage les différences individuelles.	Rapprochement et partage d'expériences. Bâtir des amitiés sur la réciprocité.	Participer à des activités où se manifestent la complicité et la convivialité : groupe de discussion, sorties de groupe, activités de croissance personnelle.
Il s'interroge sur ce qu'il vit et sur son avenir.	Gérer ses tensions quotidiennes, soulager l'angoisse et l'anxiété existentielle.	Exercice physique, activités d'expression.
La bonne humeur et la plaisanterie font partie des caractéristiques qu'il associe à la popularité dans un groupe.	Se divertir, s'amuser.	Humour, activités loufoques, fêtes, jeu.

(Ce tableau a été produit par le Conseil Canadien de l'enfance et de la jeunesse en collaboration avec le comité national d'étude sur les jeux de l'enfant. Il a été tiré de « Jeux et créativité du moniteur », publié par la Fédération québécoise des Centres communautaires de loisirs).

## Bibliographie de jeux

- ADAM, Robert. Les jeux sportifs collectifs à l'école élémentaire. Grenoble, Centre régional de documentation pédagogique, 1988, 112 pages.
- ANDERSON, Kenneth, CARLSON, Morry. Games for all occasions : 297 indoor & outdoor games. Grand Rapids, Michigan, Zondervan, 1988, 125 pages.
- ARCAINI, Daniel. 132 jeux futés. Allier, Belgique, Marabout, 1988, 141 pages.
- ARNOLD, Peter ed., COHEN, Gilles, ed. Le livre des jeux. Paris, Bordas, 1986, 256 pages.
- BASSET-CLIDIÈRE, Martine. Le guide marabout des jeux d'intérieur. Allier, Belgique, Marabout 1988, 288 pages.
- BEAULU-MACWILLIE, Mireille, SAMSON, Réal. Apprendre, c'est un beau jeu. Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 215 pages.
- BOULANGER, Janine. Jeux dans l'eau. Paris, Fleurus, 95 pages.
- IDEM. Jeux de sable et d'eau. Paris, Fleurus, 1983, 96 pages.
- BRUEL, Christian, LEGENDRE, Bertrand. Jouer pour changer. Paris, Le sourire qui mord, 1984, 221 pages.
- CECCHINI, Tina. Jeux connus et inconnus pour tous. Traduction Nicole Gandini, Paris, De Vecchi, 1988, 90 pages.
- CONTANT, Claudette. Jeux pour rire et s'amuser en société : plus de 90 jeux avec des accessoires à la portée de la main. Ste-Marie-de-Beauce, Québec, Québec Agenda, 1988, 128 pages.
- CREVIER, Robert. Le plaisir de jouer : jeux coopératifs de groupe. Rivière-du-Loup, Institut du plein air québécois, 1987, 145 pages.
- DE KONINCK, Zita, TREMBLAY, Johanne. Aujourd'hui, c'est fête ! : guide d'activités, automne-été primaire. Montréal, C.E.C.M., Bureau des ressources pédagogiques et en consultation personnelle, 1985, 242 pages.
- IDEM. Aujourd'hui, c'est fête ! : guide d'activités, printemps-été primaire. Montréal, C.E.C.M., Bureau des ressources pédagogiques et en consultation personnelle, 1985, 247 pages.
- FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES DE LOISIRS. Jeux et créativité du moniteur. Québec, 1980, 151 pages.

- FERLAND-DOYON, Madeleine. Jeux, rythmes et divertissements traditionnels. Montréal, Leméac, 1980, 191 pages.
- FLURI, Hans. 1 000 exercices et jeux plein air. Traduit, Paris, Vigot, 1988, 240 pages.
- GLOOR, Christian, Gogniat, Maurice. Jeux de neige. Paris, Fleurus, 1977, 144 pages.
- IDEM. 1 001 idées pour occuper vos enfants : de 4 à 14 ans. Alleur, Belgique, Marabout, 1985, 224 pages.
- GUILLEMARD, Gérard. Aux quatre coins des jeux. Paris, Scarabée, 1984, 125 pages.
- GUILLEN, Émile. Jeux d'intérieur. Fontenay sous bois, Édition de l'orme rond, 1983, 325 pages.
- LAMARRE, Johanne. Comment occuper et amuser vos enfants. Montréal, Stanké, 1988, 197 pages.
- LEFEBVRE, Dale N. Jeux nouveaux. Barret-le-Bas, France, Souffle d'or, 1988, 214 pages.
- IDEM. Jeux nouveaux de groupe. Chamarande, Le Souffle d'or, 1984, 125 pages.
- LEQUEUX-GROMMAIRE, Paulette. Jouer à la maison, dans la classe, dans la salle de jeux, en plein air, en voiture pour le plaisir : 1 140 jeux. Paris, A. Collin-Bourellier, 1979, 254 pages.
- LIMBOS, Édouard. Jeux pour petits groupes. Paris, Fleurus, 1983, 95 pages.
- MCLEAN, Éric. Guide thématique de jeux et d'activités physiques à l'intention des intervenants auprès de populations d'âge scolaire. Montréal, Vézina, 1989, 577 pages.
- MOSER, Roland. À quoi on joue? : 100 jeux d'intérieur et d'extérieur pour petits et grands. Colmar, S.E.A.P., 1986, 95 pages.
- PROVOST, Pierre, VILLENEUVE, Michel José. Jouons ensemble : jeux et sports coopératifs. Montréal, Éd. de l'Homme, 1980, 95 pages.
- VINTHOIS, Cathy. 110 jeux d'intérieur et de plein air. Paris, Solar, 1980, 64 pages.

Bibliographie produite par la Fédération québécoise des Centres communautaires de loisirs.

## Évaluation du cours ou des séances d'entraînement

### Directives

Vous trouverez, à la page suivante, un questionnaire d'évaluation formulé dans le but de permettre à l'entraîneur ou au moniteur sportif de connaître le point de vue des jeunes sur les cours ou les séances d'entraînement qui leur sont proposés. Ce questionnaire se veut un outil permettant à l'intervenant de s'assurer que les cours ou les séances d'entraînement qu'il dirige constituent une expérience positive pour les jeunes. Ce questionnaire devrait être utilisé en respectant les étapes qui suivent :

- 1 - l'entraîneur explique aux jeunes que l'exercice d'évaluation qu'il leur propose a pour but d'améliorer les cours ou les séances d'entraînement ;
- 2 - l'entraîneur présente et distribue une copie du questionnaire à chaque jeune ;
- 3 - individuellement, les jeunes répondent au questionnaire ;
- 4 - l'entraîneur compile les résultats de l'évaluation. Cette tâche peut aussi être confiée à deux ou trois jeunes ;
- 5 - l'entraîneur présente les résultats de l'évaluation aux jeunes et discute avec eux des moyens à prendre pour corriger les points faibles qui ont été décelés.

## Questionnaire d'évaluation des cours ou des séances d'entraînement

Pour chacun des points qui suivent, coche la réponse qui correspond à ton opinion.

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1 - Les exercices proposés dans les cours ou les séances d'entraînement te permettent-ils d'apprendre de nouvelles choses ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Plus ou moins</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p> | <p><b>6 - As-tu déjà été ridiculisé par les autres participants ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Jamais</p> <p><input type="checkbox"/> Quelquefois</p> <p><input type="checkbox"/> Souvent</p>                               |
| <p><b>2- Les exercices proposés sont-ils :</b></p> <p><input type="checkbox"/> trop difficiles</p> <p><input type="checkbox"/> trop faciles</p> <p><input type="checkbox"/> juste correct</p>   | <p><b>7 - Es-tu en conflit avec certains membres du groupe, de l'équipe ou du club ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Plus ou moins</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>                 |
| <p><b>3- Les exercices proposés te permettent-ils d'avoir du plaisir, de t'amuser ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Plus ou moins</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>   | <p><b>8 - Lors des cours ou des séances d'entraînement, ton entraîneur est-il :</b></p> <p><input type="checkbox"/> trop sévère</p> <p><input type="checkbox"/> pas assez sévère</p> <p><input type="checkbox"/> juste correct</p> |
| <p><b>4- As-tu l'impression de faire toujours la même chose; est-ce que tu t'ennuies ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Plus ou moins</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>  | <p><b>9 - Te sens-tu à l'aise avec ton entraîneur ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Plus ou moins</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>  |
| <p><b>5- L'ambiance est-elle agréable lors des cours ou des séances d'entraînement ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Plus ou moins</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>  | <p><b>10- As-tu déjà pensé à abandonner le cours, l'équipe ou le club ?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui =&gt; Explique pourquoi ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>                        |