

Pour que nos ados restent accros au sport !

Véronique Martin, M.A., conseillère en recherche et Diane Le May, coordonnatrice nationale Kino-Québec, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir.

L'école apparaît comme un lieu privilégié pour mettre en place une variété d'activités physiques à l'intention des jeunes. Pourtant, selon les données disponibles, un jeune sur deux n'est pas suffisamment actif (Nolin et al., 1998), et près des deux tiers des élèves du secondaire ne s'inscrivent pas aux activités parascolaires (Ministère de l'Éducation, 2002).

Au cours des cinq dernières années, Kino-Québec a mené plusieurs actions en milieu scolaire avec divers partenaires afin de trouver des réponses à ce phénomène. S'appuyant sur des études récentes, cette fiche fait état des principaux motifs de participation et d'abandon et met en évidence cinq orientations illustrées d'exemples pour diversifier la programmation d'activités sportives parascolaires et ainsi intéresser les jeunes.

Les motifs de participation et d'abandon

Un rapport de Kino-Québec réalisé en 1999 a permis d'identifier les principaux facteurs influençant la participation et l'abandon.

La décision des jeunes de pratiquer des activités physiques et sportives semble guidée par quatre motifs, soit :

☞ le plaisir éprouvé d'être actif c'est-à-dire rire, avoir du plaisir avec ses amis, se relaxer, relever un défi personnel et ne pas chercher seulement à gagner est le principal motif invoqué ;

☞ la confiance en leur capacité d'exécuter certaines activités physiques qui est influencée par leurs habiletés naturelles ou apprises ;

☞ le soutien et l'encouragement des parents, du professeur d'éducation physique, de l'entraîneur, de l'animateur et des amis ;

☞ la valorisation par le milieu social.

Les trois principaux facteurs qui semblent expliquer le déclin ou l'abandon de la pratique de l'activité physique sont :

☞ la perte du plaisir souvent liée au contexte d'inaccessibilité à des activités et aux conditions de pratique moins attrayantes telles que la diminution du temps de jeu pour ceux qui sont moins habiles, l'accent mis sur la victoire, les pressions grandissantes des parents ou de l'entraîneur et le nombre restreint d'occasions de s'améliorer ;

☞ l'apparition de nouveaux intérêts tels que les loisirs inactifs (par exemple, l'ordinateur et les jeux électroniques), le travail à temps partiel, la musique, les sorties en groupe ou des liens amoureux, entraînent des choix qui peuvent être faits au détriment de la pratique de l'activité physique ;

☞ les nouvelles responsabilités qui incitent l'adolescent à avoir un comportement plus adulte en l'écartant de la pratique régulière d'activités physiques davantage associée aux jeux de l'enfance.

Des orientations pour diversifier la programmation

En regard de ces principaux facteurs, Kino-Québec propose des interventions et des idées qui peuvent amener à considérer d'autres façons de faire et à utiliser d'autres types d'installation pour diversifier l'offre d'activités parascolaires dans la communauté ou en milieu scolaire.

Par exemple, la création de clubs permet de diversifier les activités et les lieux de pratique : club de plein air offrant des sorties variées, club de vélo proposant des sorties urbaines et des sorties en montagne, etc.

Dans un autre ordre d'idées, l'acquisition de matériel usagé (tentes, sacs à dos, patins à roues alignées, " step ", poids et haltères, raquettes, planches à roulettes, etc.) permet d'attirer ou d'initier un plus grand nombre de jeunes à plusieurs activités sportives et de plein air.

1^{re} orientation : le partage du leadership

Amener les adolescents à prendre part à l'orientation et à l'organisation des activités ainsi que de leur faire partager le leadership avec des adultes, font partie des conditions gagnantes pour stimuler leur participation (Kino-Québec, 1999).

On peut partager le leadership de plusieurs façons : consultation ou sondage sur les activités que les jeunes aimeraient pratiquer, analyse de ce qui est déjà offert, création d'un comité organisateur formé de jeunes, promotion misant sur l'influence des pairs ou de leaders positifs pour l'inscription aux activités, etc.

Des exemples

☞ Formation et soutien à de jeunes leaders afin qu'ils organisent et animent certaines activités physiques. À cet égard, le programme " Voltage de Kino-Québec " propose une démarche et des outils intéressants.

☞ Mise en place, avec le conseil des étudiants, d'un comité ayant pour mandat de suggérer une programmation diversifiée.

☞ Démonstration par les jeunes de leurs activités physiques préférées.

2^e orientation : les activités libres et de mise en forme

Même si le secteur du sport compétitif est celui où la participation est la plus stable pendant l'adolescence, il ne rejoint environ qu'un jeune sur quatre (Desharnais et Godin, 1995). Les activités libres et de mise en forme telles que le conditionnement physique, la danse et le vélo, sont celles qui attirent le plus les adolescents (Kino-Québec, 1999). De plus, on constate dans la catégorie des activités libres que la planche à neige, la danse hip hop, l'escalade, la planche à roulettes et le patin à roues alignées connaissent une popularité grandissante.

Des exemples

☞ Aménagement d'un local d'entraînement qui facilite la pratique d'activités de mise en forme telles que la musculation, la danse aérobique, etc.

☞ Création d'un club de santé incluant divers types d'entraînement en salle (musculation, corde à sauter), en piscine (aquaforme, longueurs) ou à l'extérieur (course, vélo) pour les activités de mise en forme.

☞ Cours de danse : hip hop, baladi, danse folklorique, etc.

3^e orientation : la nouveauté et l'exotisme

Les jeunes sont à l'affût des nouvelles tendances et ils aiment relever des défis (Kino-Québec, 2001). Afin d'étancher leur soif de nouveauté, il est important de pouvoir sortir des sentiers battus et d'aller vers les nouvelles tendances : hébertisme ou aventures nouveau genre, cyclotourisme, volley-ball sur gazon ou sur sable, trotinette, etc.

Il serait également recommandé de sortir du cadre conventionnel du gymnase et d'utiliser de façon créative l'environnement de l'école : terrain gazonné ou sablonneux pour le volley-ball, soccer sur neige, buttes de neige pour la planche à neige, patinoire extérieure ou sentiers glacés et partie de la cour asphaltée réservée aux structures pour la planche à roulettes.

page 2

Des exemples

☞ Club de plein air offrant escalade, spéléologie, camping d'hiver, kayak, randonnée pédestre, etc.

☞ Club de curling, de " aki ", de rugby, etc.

☞ Activités originales en piscine telles que hockey sous-marin, plongée sous-marine, water-polo, etc.

☞ Activités originales à l'école telles que le vélo de montagne dont le circuit exploite les ondulations du terrain, les fossés et les boisés environnant l'école.

☞ Activités multidisciplinaires telles qu'un tournoi d'une durée de plusieurs semaines où chaque équipe, composée de garçons et de filles, participe à plusieurs disciplines sportives conventionnelles (soccer, badminton, volley-ball) et moins conventionnelles (ballon-chasseur, hockey cosom, quilles, golf, etc.) afin d'amasser des points accordés sur la base des parties gagnées et du respect de l'éthique sportive.

☞ Jeux coopératifs.

4^e orientation : des activités pour toute la vie

Afin d'investir dans une pratique d'activités physiques à long terme, Kino-Québec conseille de miser sur les activités que les jeunes auront l'occasion de pratiquer tout au long de leur vie. Par exemple, le badminton, la natation, le tennis, certaines activités de plein air (randonnée pédestre, vélo, canot-camping), sont plus accessibles à un adulte que le football ou le basketball.

Des exemples

☞ Club de vélo, de randonnée pédestre, de patin à roues alignées et de ski de randonnée.

☞ Cours de natation.

☞ Cours de golf.

5^e orientation : une attention particulière aux filles et à certains groupes

Les filles sont en général moins actives que les garçons et la différence est encore plus marquée à la fin du secondaire. En effet, 46 % des garçons participent régulièrement à des activités physiques, comparativement à 27 % pour les filles. L'aspect compétitif de la pratique sportive rebute davantage les filles que les garçons. De même, les stéréotypes auxquels certaines sportives sont confrontées n'ont rien d'attirant.

De façon générale, les filles aiment davantage pratiquer des activités physiques pour la forme, le plaisir et le côté social. L'image corporelle est aussi une motivation pour plusieurs d'entre elles. Les filles sont parfois moins actives parce qu'elles n'ont pas développé leurs habiletés motrices de base et, par conséquent, ont peu confiance en leurs capacités (Kino-Québec, 1999).

Afin d'intéresser les jeunes filles, Kino-Québec propose de développer des programmations jumelant les activités sportives à des activités sociales, culturelles ou touristiques.

De plus, certains types de jeunes sont aussi moins nombreux à participer à la pratique d'activités physiques. C'est le cas notamment des jeunes qui ont un surplus de poids important, des élèves en difficulté, des jeunes plus intellectuels et ceux de milieux défavorisés.

Il faut donc tenter d'offrir des activités qui leur conviennent, dans un contexte où ils sont à l'aise.

Des exemples

- ♀ Club de santé pour les filles et le personnel féminin de l'école proposant " workout ", danse, " cardioboxe ", etc.
- ♀ Club de corde à sauter acrobatique.
- ♀ Sports de combat tels que judo, karaté, lutte, etc.
- ♀ Cours de " streetdance ".
- ♀ Initiation à des activités sportives habituellement réservées aux plus jeunes (gymnastique, natation, hockey ...)
- ♀ Organisation d'activités sociales à la suite d'activités sportives telles que " beach party ", sorties au cinéma, danse, etc.
- ♀ Organisation d'un spectacle, d'un cirque, d'une parade de mode à la fin de l'année.
- ♀ Entraînement physique pour préparer un voyage ou une expédition.
- ♀ Initiation à des jeux et des activités physiques et sportives inspirés d'autres cultures comme la raquette à neige et la crosse (culture amérindienne), le criquet, le boulingrin et le hockey sur gazon (pays anglo-saxons) et enfin, la danse (pays africains).

Ces cinq orientations illustrées d'exemples vont aider les intervenants du milieu scolaire à mieux adapter leur offre afin d'intéresser plus de jeunes.

Pour connaître les recommandations d'activités physiques pour les jeunes et pour pouvoir accéder à de plus amples informations sur l'étude auprès d'un conseiller de Kino-Québec de votre région, nos lecteurs sont invités à consulter le site Internet de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca

Kino-Québec est un programme du ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.

Références bibliographiques :

- Desharnais, R. et Godin, G. (1995). " Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire ". (Projet ÉPAPS). Québec : Université Laval, 92 p.
- Kino-Québec. (1999). " Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ? " Gouvernement du Québec, ministère des Affaires municipales, 32 p.
- Kino-Québec. (2001). " Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques ". Gouvernement du Québec, Secrétariat au loisir et au sport.
- Ministère de l'Éducation. (2002). Horizon 2005 : " Ça bouge après l'école, un milieu de vie stimulant ". Gouvernement du Québec, 14 p.
- Nolin, B., et al. (2002). " Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998 ". Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p.

Volume 1 / Numéro 13

Juin 2004

**Observatoire
québécois
du loisir**

3351 boul. des forges
C.P. 500
Trois-Rivières, Québec
G9A 5H7

Téléphone : (819) 376-5011 • 3451
Télocopieur : (819) 373-1988
Courriel : oql@sls.gouv.qc.ca
<http://www.sls.gouv.qc.ca/fr/loisir/oql.asp>

En collaboration avec



Conseil
québécois
du
LOISIR



Laboratoire en loisir
et vie communautaire

Affaires municipales,
Sport et Loisir

Québec

Les unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Association québécoise
du loisir municipal