

AMORPHES LES JEUNES ?

Dominique LeBlanc et Gilles Pronovost, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières

Des mythes circulent sur les jeunes d'aujourd'hui : ils ne pratiquent pas d'activité physique, ils sont surtout attirés que par les ordinateurs et les jeux vidéo, etc. Une récente étude sous la direction de Gilles Pronovost (2006) a démontré le contraire en interrogeant les groupes d'âges qui ne sont généralement pas rejoints dans les grands sondages nationaux, soit les jeunes de 11 à 15 ans (5^e et 6^e année du primaire et 1^{ère} et 2^e année du secondaire).

L'activité physique étant un des grands champs que l'Observatoire québécois du loisir souhaite approfondir cette année, ce bulletin sera consacré aux activités physiques pratiquées par les jeunes de 11 à 15 ans. Le type d'activités pratiquées, les passions de loisir et les affiliations des jeunes dans la pratique de leurs activités physiques sont quelques-uns des thèmes que nous développerons au fil des prochaines pages.

La place de l'activité physique étant de plus en plus prédominante dans les politiques de santé publique, il importait que ce thème soit abordé dans le cadre de cette recherche. Il ne s'agit pas de vérifier l'impact de campagnes promotionnelles et de programmes visant l'augmentation de la pratique d'activités physiques, mais plutôt de savoir si les jeunes, dans leur pratique quotidienne de loisir, intègrent des activités physiques et, le cas échéant, dans quelle proportion.

La cueillette des données sur les activités de temps libre des jeunes a été réalisée entre février et mai 2005, à partir d'un questionnaire autoadministré, auprès de 1847 élèves (questionnaires retenus) dans des classes du primaire de niveau 5 et 6, ainsi que du secondaire de niveau 1 et 2. Les résultats ne sont pas nécessairement représentatifs de l'ensemble des jeunes québécois âgés de 11 à 15 ans, mais ils sont certainement révélateurs des grandes tendances.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUÉES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE

À la question « À l'extérieur de l'école, pour ton plaisir, est-ce que tu pratiques des activités physiques? », 97,6 % des répondants ont répondu dans l'affirmative. Seulement 2,4 % des répondants ont dit ne jamais pratiquer d'activité physique,

alors que 63,3 % des répondants ont affirmé en faire souvent. L'influence des parents chez les élèves répondants y est peut-être pour quelque chose : 86,4 % ont répondu que leurs parents les encourageaient à pratiquer des activités sportives.

Les élèves âgés entre 11 ans et 15 ans semblent avoir un taux de pratique d'activités physiques stable qui se situe au-dessus de 90 % pour tous les groupes d'âges interrogés. Ceci est très révélateur de la stabilité des comportements des élèves en matière d'activités physiques (tableaux 1 et 2). Ce sont les garçons qui pratiquent le plus des activités physiques, avec un pourcentage de 93,9 % des répondants. Chez les filles, ce pourcentage s'établit à 90,2 %. En ce qui concerne l'impact du milieu familial sur le taux de pratique d'activités physiques, on observe qu'il est plus bas chez le jeune qui grandit dans une famille monoparentale par comparaison au jeune qui grandit dans une famille biparentale.

Tableau 1

Taux de pratique d'activités physiques à l'extérieur de l'école, selon l'année scolaire

	5 ^e année	6 ^e année	Sec. 1	Sec. 2
Élèves pratiquant des activités physiques	91,6 %	91,6 %	93,4 %	91,8 %

* L'Observatoire québécois du loisir est soutenu financièrement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Tableau 2

**Taux de pratique d'activités physiques
à l'extérieur de l'école,
selon l'âge**

	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
Élèves pratiquant des activités physiques	93,3 %	90,1 %	94,3 %	92,7 %	92,7 %

Plus les élèves profitent de conditions financières familiales favorables, plus ils pratiquent des activités physiques. Le groupe d'élèves dont les familles vivent des conditions financières moins avantageuses est toujours distinct des deux autres groupes (conditions financières semblables ou conditions financières plus favorables que les autres de la classe) : chez les actifs, ils sont près de 20 % moins actifs que les deux autres groupes et la même chose s'observe également lorsqu'il est question d'inactivité; ils sont de loin les plus inactifs.

Des 61 activités physiques identifiées par les répondants, il faut retenir leur grande diversité qui atteste d'une curiosité de la part des jeunes et de leur intérêt marqué pour la pratique d'activités physiques. De l'échantillon total, ils sont 95,4 % qui pratiquent au moins 1 activité physique; 85,3 % qui en pratiquent 2 et 66 % qui déclarent en pratiquer 3. Les six principales activités, que sont (par ordre d'importance) le soccer, le vélo, le basketball, le hockey, la marche et la natation, retiennent un peu plus de 50 % de toutes les activités physiques pratiquées. Le patin, la danse, le jogging, le football, le baseball, jouer dehors, la planche à roulettes, l'exercice et le tennis complètent la liste des 15 activités physiques les plus pratiquées.

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Il semble que 96,5 % des élèves qui s'adonnent à des activités physiques à l'extérieur de l'école pratiquent également les sports organisés par l'école. D'ailleurs, de toutes les activités proposées par l'école, les activités sportives sont celles qui sont le plus pratiquées (54,4 %) (*tableau 3*).

Tableau 3

**Taux de participation des élèves aux
activités organisées par l'école**

	%
Activités sportives	54,4
Musique	20,9
Danse	15,7
Théâtre	16,9
Dessin	23,1
Loisirs scientifiques	14,4
Journal étudiant	6,5
Radio étudiante	4,3
Jeux de société	18,8

En général, toutes les sorties des répondants ont sensiblement la même cote de popularité auprès des clientèles actives ou inactives et certaines tendances de sorties sont observables chez les actifs et les inactifs. Enfin, les activités les moins pratiquées sont les mêmes dans les deux groupes (*tableau 4*). Inversement, le cinéma, les matchs sportifs et la bibliothèque municipale sont les trois activités les plus pratiquées dans les deux groupes.

Tableau 4

**Taux moyen de la pratique
d'activités parascolaires (sorties)**

	% moyen
Danser avec des amis	22,9
Salle de jeux vidéo	21,1
Matchs sportifs	47,7
Maison de jeunes	16,6
Cirque - humour - magie	9,0
Librairie	23,8
Bibliothèque municipale	35,8
Cinéma	70,4
Musée	8,2
Spectacle musical	23,5
Spectacle de danse	15,7
Théâtre	12,1
Festival	35,3

LES SPORTS PRATIQUÉS EN ÉQUIPE

En tout, 46 activités sportives pratiquées en équipe ont été identifiées (*tableau 5*) par 42,9 % des répondants, membres d'une équipe sportive organisée. Pendant la saison estivale, le taux de participation à un sport d'équipe passe à 34,8 %. Quelle que soit la saison, ce sont les garçons qui sont les plus présents au sein d'équipes sportives.

Tableau 5

Liste des 10 sports d'équipe les plus pratiqués

	%
1 soccer	23,2
2 hockey	18,2
3 basketball	13,7
4 football	7,7
5 baseball	7,1
6 danse	5,1
7 volley-ball	3,0
8 natation	3,0
9 jouer avec un ballon	1,8
10 arts martiaux	1,7

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ PAR LE BIAIS DE COURS

Pendant l'été, 26,3 % des répondants ont suivi des cours. Des 77 types de cours énumérés par les élèves, 44 sont des activités physiques, les autres étant plutôt de type culturel. Retenons que parmi les 10 cours les plus suivis pendant l'été par les répondants, 7 sont des activités physiques, dont 4 pratiquées en équipe.

LES ACTIVITÉS PRATIQUÉES AVEC LES PARENTS ET LES GRANDS-PARENTS

De façon générale, le taux de pratique des activités proposées est toujours beaucoup moins élevé avec le groupe des grands-parents que celui des parents. Une seule activité physique commune aux deux groupes est identifiée parmi les 5 premiers choix des activités pratiquées, soit la marche. Elle est pratiquée par 71,7 % des répondants avec leurs parents et par 22,2 % avec leurs grands-parents.

LES PASSIONS

Ce sont 96,6 % des filles et 95,9 % des garçons qui nous ont confirmé avoir une passion de loisir et 78,9 % des élèves ont affirmé la pratiquer souvent. Au total, 52 des 92 passions identifiées sont des activités physiques et 10 des 15 passions

les plus pratiquées sont de type sportif (*tableau 6*). Les passions sportives sont largement majoritaires (70,7 %), suivent les activités regroupées sous « autres » (16 %), puis celles de type culturel (13,3 %) qui ont la faveur chez les filles. Les garçons, pour leur part, ont surtout des passions de type sportif ou appartenant à la catégorie « autres ».

Tableau 6

Liste des 15 activités de loisir préférées (passion de loisir)

	%
1 danse	9,1
2 soccer	8,7
3 hockey	8,3
4 basketball	5,9
5 dessin	4,9
6 natation	4,0
7 vélo	3,9
8 football	3,6
9 jouer d'un instrument de musique	2,8
10 jeux vidéo	2,7
11 écouter de la musique	2,6
12 planche à neige	2,5
13 lecture	2,3
14 sports motorisés	2,2
15 patin	2,0

La seule constance dans la pratique et la transmission d'une passion sportive ou culturelle réside dans l'omniprésence des amis. Dans l'univers culturel, après les amis, c'est l'élève lui-même qui alimente sa passion de loisir culturel. Dans l'univers sportif, les amis et la famille constituent les deux principales communautés de référence.

FUTUR

Lorsqu'il est question de leur pratique d'activités physiques dans le futur, l'écart entre le taux de pratique des garçons et des filles est sensiblement le même : 91,9 % des garçons et 90 % des filles ont répondu positivement à une pratique dans le futur.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET MODE DE VIE

Afin d'obtenir un portrait plus détaillé des répondants actifs et inactifs, nous avons croisé notre échantillon avec quatre thèmes : la

fréquence de lecture, le niveau de réussite scolaire, le futur et la consommation de substances amenant un comportement à risque. Ces quatre thèmes seront approfondis pour chacun des trois groupes d'actifs : les actifs en général, ceux qui sont membres d'une équipe sportive en général et, enfin, ceux qui sont membres d'une équipe sportive l'été.

Les actifs et les membres d'une équipe sportive ou d'une équipe sportive l'été lisent manifestement plus que les inactifs. Des trois médias papier sur lesquels nous avons interrogé les répondants, il appert que les revues sont légèrement plus lues que les livres, qui eux, sont largement plus lus que les journaux. Les journaux sont quant à eux, deux fois plus lus par les actifs que les inactifs (30,3 % vs 16,5 %).

Que ce soit sur leur performance à l'école, leurs aspirations académiques (études secondaires ou postsecondaires) ou leurs capacités de réussite, les élèves actifs sont beaucoup plus positifs dans ces domaines. L'activité physique aurait donc un impact très marqué en ce qui concerne la réussite scolaire et les ambitions futures, tout comme le fait d'être membre d'une équipe sportive, que ce soit en général ou seulement l'été. Non seulement les élèves actifs réussissent mieux, mais ils ont conscience de leurs capacités dans le succès scolaire.

Si leurs résultats sont meilleurs à l'école, c'est peut-être ce qui les motive à poursuivre leurs études plus longtemps. En effet, les élèves actifs sont plus nombreux à viser les études universitaires que des études secondaires/diplôme d'études professionnelles (DEP). Les résultats sont sensiblement les mêmes chez les membres d'une équipe sportive en général et les membres d'une équipe sportive l'été (tableau 7). Si l'élève croit en ses capacités et qu'il réussit bien à l'école, il a déjà deux bonnes bases pour être encouragé à poursuivre ses études postsecondaires.

La pratique d'activités physiques a aussi un impact positif sur la consommation de drogue et de la cigarette. Qu'ils soient actifs, membres d'une équipe sportive ou membre d'une équipe sportive l'été, ils sont moins consommateurs de cigarette. Par contre, ils consomment davantage d'alcool. Nous constatons que plus les élèves pratiquent des activités physiques, moins variées sont leurs consommations (tableau 8).

Finalement, l'activité physique et le fait d'être membre d'une équipe (en général ou l'été), au niveau scolaire, ont un impact sur l'intérêt d'avoir une pratique d'activité physique à l'âge adulte. Ils ont même un rayonnement positif sur la lecture de livres à l'âge adulte. L'impact de l'activité physique pratiquée en jeune âge va définitivement au-delà du bien-être et de la forme physique.

Tableau 7
Estimation de la poursuite des études postsecondaires

	Inactifs	Actifs	N-membre équipe sportive %	Membre équipe sportive %	N-membre équipe l'été %	Membre équipe l'été %
Poursuivra ses études au secondaire	20	14,3	16,8	12,3	17	10
Poursuivra ses études au collégial	27,4	23,5	25,7	21,4	25,7	20,3
Poursuivra ses études à l'université	52,6	62,2	57,5	66,4	57,2	69,7

Tableau 8
Consommation de cigarette, d'alcool et de drogue

	Inactifs %	Actifs %	N-membre équipe sportive %	Membre Équipe sportive %	N-membre équipe l'été %	Membre équipe l'été %
Cigarette	7,9	4,9	6,2	3,6	5,9	3,7
Alcool	30,4	40,9	37,6	42,7	37,8	43,6
Drogue	8,6	12	11,5	11,7	12,2	10,6

CONCLUSION ET PISTES D'INTERVENTION

À la lumière des résultats présentés, nous constatons que l'activité physique des élèves de 11 à 15 ans occupe une place importante dans leur vie. Considérant le fort taux d'activités physiques pratiquées à l'extérieur de l'école (98 %), il est possible de dire que la pratique d'activités physiques est plutôt forte et qu'elle fait partie intégrante de la routine quotidienne des jeunes.

Entre la 5^e année du primaire et le secondaire 2, il n'y a pas de chute dans la pratique de l'activité physique. Au contraire, la pratique demeure constante et très élevée avec des taux se situant toujours au-dessus de 91,6 %.

Finalement, la forte propension pour les passions de loisir de type sportif est également un autre indice de l'importance des activités physiques dans la vie des élèves âgés de 11 à 15 ans

L'activité physique est donc à inscrire dans un univers plus large, celui des valeurs et du temps libre des jeunes. Comme elle semble déjà intégrée chez les jeunes, les prochaines interventions dans ce secteur doivent être construites sur ces perceptions et ainsi optimiser leur efficacité.