

Des scientifiques québécois à connaître : François Trudeau

FRANÇOIS TRUDEAU, Ph.D. en physiologie de l'activité physique, directeur du Département des sciences de l'activité physique et professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières

François Trudeau se spécialise en physiologie de l'exercice et privilégie une approche longitudinale. Il s'intéresse à l'évolution de l'athlète et du citoyen, ainsi qu'aux effets à long terme de l'éducation physique et de son intégration au quotidien.

SPÉCIALITÉS

Milieu scolaire — sports — éducation physique — éducation — condition physique — réussite scolaire — habitudes de vie — rôle de l'école dans l'acquisition de saines habitudes de vie — promotion d'une vie active — approche longitudinale — physiologie du sport et de l'entraînement

VISION

« Le défi consiste à intégrer la promotion de la santé et de l'activité physique de manière efficace. Comment intégrer la pratique du sport durant l'enfance afin de promouvoir le développement d'un mode de vie actif chez l'adulte? Il faut que tous les intervenants s'assoient pour mettre en place une approche intégrée. Prenons l'exemple de certains clubs sportifs en Europe : on y entre jeune et on continue de le fréquenter à l'âge adulte. »

PARCOURS

François Trudeau a obtenu sa maîtrise en kinanthropologie à l'Université de Sherbrooke et il a complété son doctorat en sciences de l'activité physique, physiologie de l'exercice, à l'Université de Montréal. Il a enseigné quatre ans à l'Université Laurentienne de Sudbury. Depuis près de 20 ans, il enseigne à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il siège à un comité du Fonds de la recherche en santé du Québec pour l'attribution des bourses de maîtrise. Il est également membre du Comité scientifique de Kino-Québec.

QUELQUES PROJETS ACTUELS

Déterminants de l'adoption du Développement à Long Terme du Participant et de l'Athlète (DLTPA)

Comment s'assurer que l'athlète maintienne une pratique sportive régulière lorsqu'il abandonne la compétition? Un sondage pancanadien et une série d'entrevues téléphoniques ont été réalisés.

Étude de l'implantation de l'approche École en santé

Les facteurs qui favorisent l'adoption de l'approche École en santé sont la présence de leaders dans l'école (directeur ou membre du personnel), l'engagement antérieur de l'école en matière de promotion de la santé et de l'activité physique, la perception des barrières existantes (manque de personnel, trop de nouveaux projets) et l'efficacité collective (l'énergie des membres du personnel).

Mesure de la dépense énergétique des éducateurs physiques

QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS

Effets d'une pratique d'activités physiques en bas âge sur les habitudes de vie à l'âge adulte

Une étude a été réalisée entre 1970 et 1977 auprès d'enfants du primaire qui pratiquaient cinq heures d'activité physique par semaine durant leurs six années du primaire. Une équipe de chercheurs, dont monsieur Trudeau, a retrouvé 250 des 450 participants à cette étude afin d'évaluer leur condition physique actuelle.

Résultats principaux : à 35 ans, les femmes ayant participé à cette étude étaient plus actives que des non-participantes de 35 ans. Cependant, à l'âge de 45 ans, il n'y avait plus de différence entre les participantes de l'étude et les non-participantes. Conclusion : il faut que les individus aient l'occasion de se maintenir en forme. Pour y parvenir, l'environnement professionnel et familial doit être favorable à la pratique quotidienne d'activités physiques.

Sondage au sujet des effets de la Campagne Vas-y, fais-le pour toi! – un programme gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie

Résultats principaux : la campagne a connu un bon taux de pénétration, les messages étaient motivants, les enfants du primaire y répondaient plus favorablement que ceux du secondaire.

PISTES À EXPLORER

Rôle du soutien scolaire dans la promotion de saines habitudes de vie.

Effets de la pratique sportive en milieu scolaire sur la santé des jeunes, sur la réussite scolaire, etc.

CHANGEMENTS ET DÉCOUVERTES

« Il existe certaines périodes critiques durant lesquelles la pratique d'activités physiques semble grandement diminuer : le début de la famille chez les jeunes couples et l'entrée sur le marché du travail. Ce phénomène est plus marqué chez les hommes. »

SINGULARITÉ

« Je n'aimais pas vraiment l'éducation physique au primaire. Durant mon secondaire, l'éducation physique a été abolie faute de moyens financiers pour la construction d'un gymnase. En 4^e secondaire, nous avons organisé une manifestation pour avoir un gymnase et nous avons été réprimandés! », raconte le fondateur du club de ski de fond de l'UQTR.

Quelques publications et communications scientifiques

Trudeau F (2010) **Who is going to be diagnosed with musculoskeletal problem in adulthood? Take a look at high school grades in physical education.** Pain 150(3):379.

Larouche R, L Laurencelle, S Grondin et F Trudeau (2010) **Influence of birth quarter on the rate of physical activities and sports participation.** Journal of Sports Sciences 28(6):627-31.

Trudeau F et RJ Shephard (2010) **Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of schoolchildren.** American Journal of Lifestyle Medicine 4:138-50.

Trudeau F et RJ Shephard (2008) **Physical education and school physical activity and school sports and academic performance.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 25(5):10.

Strong WB, RM Malina, CJ Blimkie, SR Daniels, RK Dishman, B Gutin, AC Hergenroeder, A Must, PA Nixon, JM Pivarnik, T Rowland, S Trost et



F Trudeau (2005) **Evidence based physical activity for school-age youth.** Journal of Pediatrics 146(6):732-7.

Encadrement d'étudiants

Goudreault P-A : *Adoption du Développement à Long Terme d'Athlètes (DLTA) par les entraîneurs.*

Dionne J-F. : *Efficacité d'un camp d'entraînement cycliste.*

Catherine Cardinal et Guy Thibault