

Le défi des saines habitudes de vie pour les jeunes ayant une limitation fonctionnelle : quel rôle peut jouer le milieu scolaire ?

VOLUME 11, NUMÉRO 2- 2013

Hélène Carbonneau, Ph.D., et Romain Roullet, Ph.D., professeurs au Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières

Au même titre que de nombreux pays occidentaux, le Canada et l'ensemble de ses provinces sont touchés par des problèmes de sédentarité de leurs populations et par le développement croissant de modes de vie qualifiés « d'obésogènes ». Si on s'intéresse aux populations ayant une limitation fonctionnelle, le portrait est encore plus alarmant, en particulier chez les jeunes. En effet, plusieurs études montrent que ces jeunes font face à des défis plus importants en ce qui a trait à l'adoption de saines habitudes de vie comparativement aux jeunes présentant un développement typique. Dans cette perspective, le groupe de recherche attaché au projet « Choisir de gagner : le défi des saines habitudes de vie pour les jeunes ayant une limitation fonctionnelle » a décidé de réaliser une étude sur les facteurs déterminants de l'adoption de saines habitudes de vie en milieu scolaire de septembre 2012 à avril 2013. Les résultats montrent que le milieu scolaire joue un rôle clé en matière d'inclusion des jeunes avec une limitation fonctionnelle. Cependant cette inclusion nécessite que l'environnement de pratique et le monitorat spécifique offert soient adaptés aux élèves avec une limitation fonctionnelle.

MISE EN CONTEXTE

L'Organisation Mondiale de la Santé n'hésite plus à identifier l'obésité comme une menace majeure pour la santé des populations et, parallèlement, comme un facteur central pouvant engendrer un fardeau financier pour les systèmes de santé des pays développés. Cette situation est encore plus préoccupante quand on s'intéresse aux populations jeunes. À ce titre, on note que 32% des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans ont un surpoids ou sont obèses (Jeunes en forme Canada, 2013). Parallèlement, on constate que les jeunes ayant une limitation fonctionnelle (ALF) sont davantage exposés à ces problèmes de sédentarité et d'obésité. Cela serait dû non-seulement à leur état physique ou mental mais aussi à d'autres facteurs associés ou non à cet état. Selon un rapport américain du *National Center for Health Statistics* (2012), 56 % des personnes ALF ne s'adonnaient pas ou peu à des activités physiques comparativement à 36 % chez la population dite valide. Par conséquent, les personnes ALF sont plus à risque de développer des conditions secondaires telles l'obésité, la dépression et des maladies chroniques comme l'hypertension et le diabète. Plusieurs études récentes mentionnent également que les jeunes ALF âgés de 2 à 17 ans et ont deux à trois fois plus de chances de présenter des problèmes d'embonpoint ou d'obésité.

Devant cet état de fait, il importe de s'attarder à mieux comprendre la question des déterminants de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes ALF. Cette étude s'inscrit dans cette perspective. Elle a été menée par une équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières dans le cadre du projet « Choisir de Gagner : le défi des saines habitudes de vie chez les jeunes ayant une limitation fonctionnelle », une initiative du Défi sportif AlterGo rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

OBJECTIFS ET MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Deux objectifs principaux étaient à la base de cette démarche de recherche : 1) Identifier les facteurs déterminants pour l'adoption de saines habitudes de vie et d'un mode de vie actif chez les jeunes ayant un trouble et/ou une déficience, en termes d'obstacles et de facilitateurs; 2) Faire ressortir les facteurs environnementaux et sociaux facilitant l'adoption de saines habitudes de vie et la pratique d'activités physiques et sportives par des jeunes ALF dans un cadre scolaire.

Sur le plan méthodologique, cette étude s'est échelonnée sur une période de huit mois (septembre 2012 à avril 2013). Les deux principaux outils de collecte de données utilisés ont été des entrevues semi-dirigées et une phase d'observation intégrant divers relevés-terrain. Les entretiens semi-dirigés ont été effectués

auprès des directions d'écoles, des enseignants d'éducation physique, des professionnels de l'école, des parents et des jeunes ALF. Les phases d'observations ont été menées au moyen de trois grilles d'analyses, une grille d'observation répétée, une grille d'observation non-répétée et une grille de relevés-terrain. Quinze écoles dans 10 régions administratives différentes au Québec ont été étudiées. 49 entretiens ont été réalisés et 47 jeunes ont été observés au cours d'un total de 267 périodes d'observation.

PRINCIPAUX CONSTATS

Les résultats obtenus permettent d'affirmer que le milieu scolaire est un acteur central en matière d'inclusion des jeunes ALF. Néanmoins cette inclusion, surtout dans les établissements réguliers, nécessite que l'environnement de pratique et le monitorat spécifique offert (personnel spécialisé, accompagnateurs ou personnes aidantes pour les jeunes ALF notamment) soient adaptés aux élèves ALF. En effet, cette recherche démontre clairement que ces deux éléments peuvent devenir des facilitateurs d'inclusion pour ces populations à besoins particuliers, en particulier dans une optique de pratique d'activités physiques et sportives.

AMÉNAGEMENT ADAPTÉ ET ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE : DES NOTIONS CONNUES MAIS PAS TOUJOURS APPLIQUÉES

- Globalement, la nécessité d'aménager et d'adapter les aires de pratique et le matériel utilisé est connue et prise en considération par l'administration et le corps professoral des établissements scolaires.
- Le manque de moyens, la vétusté de certains espaces et la méconnaissance des besoins spécifiques de différentes populations avec une limitation fonctionnelle peuvent expliquer que certains des milieux scolaires observés offrent des environnements de pratique plus ou moins accessibles ou mal adaptés aux jeunes ALF.
- L'absence d'aménagements ou certains aménagements déficients ont la plupart du temps des impacts négatifs sur l'autonomie, la persévérance et le niveau d'inclusion des jeunes ALF.

UN ENCADREMENT PRÉSENT, MAIS DES FORMES DE MONITORAT À ADAPTER

- L'attitude des professeurs/accompagnateurs observés est globalement positive et permet aux jeunes d'être plus attentifs durant le cours d'activité physique.
- Le personnel enseignant a un souci prégnant d'inclure l'élève ALF, le faisant participer à des activités de groupe et en cherchant à le stimuler par divers moyens d'encouragements.
- Il est essentiel que le monitorat offert soit invitant et stimulant pour l'élève, mais, en même temps, qu'il lui laisse une certaine autonomie de pratique et de décision.
- Cependant, la majorité des professeurs observés dans les institutions scolaires régulières ne connaissent pas ou peu les déficiences des élèves auxquels ils enseignent.
- Des occasions d'échanges entre intervenants de diverses écoles et la mise en commun du savoir-faire de tous seraient à offrir d'une façon plus systématique.

DES INTERACTIONS SOCIALES EXISTANTES MAIS LIMITÉES POUR CERTAINES CLIENTÈLES

- Les cours d'activité physique suscitent des interactions sociales entre les jeunes ALF et ceux dits « valides ».
- Ces interactions ne sont pas toujours continues et n'engendrent pas forcément les mêmes effets sur les jeunes ALF.
- Les interactions sociales sont souvent plus limitées voire distantes de la part du groupe vis-à-vis des jeunes ayant des troubles du spectre de l'autisme et une déficience langagière.
- Si des liens se tissent à l'école, ils ne se déploient pas toujours vers la communauté, et ce d'autant plus si le jeune fréquente une école spécialisée ou régulière désignée pour la clientèle avec une limitation fonctionnelle hors de son quartier d'origine.
- L'isolement social est souvent le lot des jeunes ALF.
- Un travail de sensibilisation doit être effectué par le corps professoral auprès du reste du groupe pour que l'élève ayant une

déficience invisible (par exemple, un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience langagière) ne soit pas écarté des activités pratiquées et qu'il se désintéresse pas rapidement des cours d'activité physique, voire qu'il abandonne.

- Le fait d'organiser une activité collective adaptée aux jeunes ALF (par exemple la pratique du soccer avec un gros ballon) ne semble pas diminuer le niveau de plaisir exprimé par le reste du groupe d'élèves sans limitation fonctionnelle.

UNE EXPÉRIENCE VÉCUE ET EXPRIMÉE GLOBALEMENT POSITIVE

- La qualité de l'expérience exprimée par les élèves observés est globalement positive.
- L'équilibre entre le défi proposé par le professeur d'éducation physique et le potentiel du jeune ALF apparaît adapté dans l'ensemble et permet à ces clientèles particulières de vivre une expérience optimale.
- L'interaction suscitée par une pratique d'activité physique semble n'influencer que faiblement le niveau de plaisir exprimé par le jeune ALF. Il faut toutefois noter qu'on observe un haut niveau d'indifférence chez les jeunes avec un trouble du spectre de l'autisme dans le cas d'activités ne suscitant pas d'interaction.
- Par contre, les relations d'amitié sont importantes pour la poursuite de la pratique sportive en dehors du contexte scolaire.
- Le professeur ou l'accompagnateur joue un rôle central dans l'accompagnement du jeune ALF durant la pratique d'activité physique, surtout en début de cours.
- La communauté locale dans laquelle vit et évolue le jeune ALF joue aussi un rôle important.

RECOMMANDATIONS

Les différentes données obtenues ainsi que les diverses interprétations analytiques effectuées nous permettent de formuler certaines recommandations. Toutefois, ces recommandations ne sont que le reflet du diagnostic environnemental et social effectué par l'équipe de chercheurs. Elles n'ont donc pas la

prétention d'être exhaustives et se doivent d'être adaptées selon les priorités d'action de chaque acteur concerné par cette recherche. Il est aussi à noter qu'aucun ordre d'importance n'a été donné aux recommandations formulées.

A) AMÉNAGEMENT

- 1) Adapter et aménager les aires de pratique d'activité physique et les espaces connexes (vestiaires, corridors, etc.) en fonction des déficiences des clientèles utilisatrices ou susceptibles de les utiliser.
- 2) Prioriser l'accessibilité et la sécurité dans la logique d'aménagement des espaces d'activité physique et des aires connexes (vestiaires, corridors, etc.) afin de favoriser l'autonomie du jeune ALF et de faciliter sa pratique d'activité physique.
- 3) Prendre davantage en considération l'aménagement du mobilier (bancs, douches, fontaines, rampes, etc.) des aires d'activité physique et des espaces connexes (vestiaires, corridors, etc.) visant à renforcer l'axe architectural de l'accessibilité universelle de ces lieux.

B) RESSOURCES HUMAINES DU MILIEU SCOLAIRE

- 4) Sensibiliser de façon plus conséquente et continue la direction et le corps professoral des milieux scolaires réguliers sur les types de déficiences vécues par certains des élèves et sur leurs besoins en matière d'activité physique.
- 5) Fournir des occasions régulières de formation et d'échanges entre intervenants de diverses écoles sur le thème de l'adaptation des activités aux besoins des jeunes ALF (rencontres, forums de discussion ou autres).
- 6) Impliquer les professeurs d'activité physique des milieux scolaires réguliers dans l'élaboration des plans d'intervention pour les élèves ALF.

C) STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES

- 7) Tenter de diminuer la taille des groupes-classes lors des cours d'activité physique, soit en réduisant le nombre de participants, soit en augmentant le nombre de membres du personnel de

soutien pour les élèves ALF, soit en organisant la conduite des cours sous forme d'ateliers.

- 8) Renforcer la présence d'un monitorat spécifique pour le jeune ALF durant les cours d'activité physique en vue de lui permettre d'en retirer du plaisir, mais sans que cet encadrement diminue l'autonomie de l'élève.
- 9) Améliorer la prise en charge et l'encadrement des jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme et une déficience langagière durant les cours d'activité physique.

D) MILIEUX SCOLAIRES EN RÉGIONS ÉLOIGNÉES

- 10) Soutenir de façon plus conséquente en ressources financières et humaines les écoles situées en régions éloignées avec peu ou pas de services sportifs et de loisir variés offerts pour qu'elles puissent répondre adéquatement aux besoins de leurs élèves ALF, notamment en adaptant les règles d'utilisation des fonds à leur réalité.

E) SENSIBILISATION ET APPROCHES INCLUSIVES

- 11) Faire prendre conscience de manière plus ciblée les élèves « valides » des milieux scolaires réguliers des contraintes vécues par leurs camarades avec une limitation fonctionnelle et de leurs besoins en matière d'activité physique. Cette prise de conscience peut se faire par des séances d'information et de sensibilisation dispensées par les professeurs d'activité physique et/ou par la mise en place d'activités sportives adaptées aux clientèles à besoins particuliers, mais susceptibles de motiver les autres pratiquants valides.
- 12) Soutenir la conception d'outils pour favoriser la mise en œuvre d'approches inclusives en activités physiques et sportives, en particulier pour les écoles régulières n'ayant pas une masse critique de jeunes ALF et ce, afin qu'elles introduisent des activités spécifiques à ces clientèles.

RÉFÉRENCES

Jeunes en forme Canada. (2013). *Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines ?*, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. Toronto : Jeunes en forme Canada.

National Center for Health Statistics. (2012). *Healthy People 2010. Final Review. Washington*: National Center for Health Statistics.

COLLOQUE SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES INCLUSIVES POUR LES JEUNES AYANT UNE LIMITATION FONCTIONNELLE

Une occasion d'échanger sur la question avec des professionnels de plusieurs milieux (municipal, scolaire, communautaire, santé et réadaptation, etc.)

Objectifs de la rencontre:

- dresser le bilan de la situation tant en milieu scolaire et municipal que communautaire, en regard de l'offre d'activités physiques et sportives inclusives;
- identifier les besoins permettant le développement d'approches inclusives;
- identifier des pistes d'action et de recherche à mettre de l'avant dans cette perspective.

Quand? Mardi 29 octobre 2013, de 9h à 16h

Où? Atrium de l'Université du Québec à Trois-Rivières, 3351, boul. des Forges, Trois-Rivières (Québec)

Cette activité est organisée en collaboration avec l'équipe de « Choisir de Gagner », projet qui fait la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes ayant une limitation fonctionnelle et leur entourage. « Choisir de Gagner » est une initiative du Défi sportif AlterGo, rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Pour plus d'information, communiquez avec Marie-Laurence Audet par courriel à marie-laurence.audet@uqtr.ca

Places limitées