

Programme *LEAP* : une façon efficace de promouvoir l'activité physique auprès des adolescentes

Source

Felton G et coll. (2005) **Promoting physical activity in girls: A case study of one school's success.** *J Sch Health* 75(2):57-62.

En général, les filles, surtout les adolescentes, sont moins actives que les garçons du même groupe d'âge. De plus, on remarque une diminution marquée de leur niveau d'activité physique lorsqu'elles passent du primaire au secondaire (dans le cas présent, lors du passage de la 8^e à la 9^e année).

L'étude de Felton a été effectuée dans une école qui a mis en place le programme *Lifestyle Education for Activity Program* (LEAP). Ce programme repose sur une approche écologique basée sur la théorie sociale cognitive. Les conseillers de LEAP ont procuré à l'école une liste des éléments essentiels à la promotion de l'activité physique auprès des adolescentes, soit :

- cours d'éducation physique;
- environnement physique de l'école;
- liens à faire entre l'école et la communauté;
- changements organisationnels.

Parce que LEAP est avant tout un cadre de référence, les écoles peuvent concevoir et réaliser leurs propres activités. Cette approche permet de respecter et de prendre en compte les spécificités et les besoins de chaque école.

Dans le cas présent, l'école a choisi les activités et moyens suivants :

- des cours d'éducation physique pour les filles seulement;
- des cours sur l'établissement et l'atteinte d'objectifs réalistes, la prise de décisions, la communication et la gestion du temps;
- des séances d'information sur l'estime de soi, l'image corporelle et l'autodéfense;
- des mesures pour augmenter la participation parentale dans la promotion de l'activité physique auprès des adolescentes;



- l'offre de nouvelles activités sportives en collaboration avec des ressources de la communauté (ex. kick-boxing, Tae-bo);
- publicisation dans la communauté des activités spéciales de l'école.

De plus, les professeurs et tout le personnel de l'école :

- se sont efforcés de créer un environnement et une culture propices à l'activité physique;
- ont été incités à faire de l'activité physique à l'école afin de donner un exemple positif aux élèves.

Les auteurs concluent que les activités ont connu du succès parce qu'elles ont été conçues pour répondre aux besoins réels de l'école. De plus, la force du programme LEAP repose sur le fait qu'il segmente l'objectif principal (augmenter le niveau d'activité physique des jeunes filles) en objectifs secondaires plus facilement atteignables. Cette approche semble très prometteuse et, surtout, adaptable aux diverses réalités scolaires et communautaires.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault