

Résumé de l'étude menée au Collège Shawinigan

Les barrières perçues face à la pratique d'activités physiques : identification et interventions à préconiser.

Les barrières; élément déclencheur d'une pratique régulière ?

Se motiver à pratiquer l'activité physique de façon régulière n'est pas une simple tâche. Même si la plupart des gens s'entendent à reconnaître les bienfaits de l'activité physique, il n'en demeure pas moins qu'il n'y a qu'une faible proportion de la population qui s'adonne de façon régulière à l'activité physique. Les données les plus récentes nous indiquent qu'environ 15% des enfants pratiquent suffisamment d'activités physiques pour en retirer des bénéfices-santé (Tremblay, 2009). De plus, on a démontré que c'est à partir de l'adolescence que se manifeste le plus grand déclin dans les pratiques des jeunes (Nolin & Hamel, 2005). Comment se fait-il que, malgré ses bienfaits pourtant reconnus, l'activité physique ne fait pas partie intégrale du mode de vie d'une plus grande proportion d'individus ?

Une partie de la réponse se trouve en partie dans les perceptions des gens. Un des aspects qui a été étudié de près au cours des dernières années est la perception des barrières à l'activité physique. On définit une barrière comme étant une condition qui est perçue comme un facteur qui limite l'adoption d'un comportement visé. Une méta-analyse portant sur plus de 300 articles scientifiques a confirmé que les barrières s'avèrent un déterminant qui est négativement associé à la pratique d'activités physiques (Trost *et al.* 2002). Parmi les barrières qui sont été les plus fréquemment citées, on retrouve le manque de temps, la fatigue et la peur de se blesser (Allison *et al.* 1999). Cependant, bien peu d'information de ce type est disponible en ce qui concerne les jeunes du Québec. Le département d'éducation physique du Collège Shawinigan s'est intéressé à cet aspect de plus près. Voici de plus près le regard qu'ils ont porté à l'égard des barrières à l'activité physique.

L'étude réalisée au Collège Shawinigan

Une étude longitudinale a été réalisée au Collège Shawinigan, visant à analyser les influences des cours d'éducation physique sur le mode de vie des étudiants du collégial (Lemoyne, 2010). Dans cette étude, on s'est intéressé à l'influence de certains facteurs psychosociaux (attitudes, intentions, barrières...) sur l'adoption et/ou le maintien de la pratique d'activités physiques. Cette étude a été menée auprès de plus de 500 étudiants, sur une période de deux ans (comprenant de 2 à 6 temps de mesures). Les résultats présentés ici constituent une partie de cette étude.

Identification des barrières

Le questionnaire utilisé pour l'étude comportait 8 différents types de barrières, tel que présenté au tableau 1. Remarquons ici qu'il y a deux grandes catégories de barrières, soit celles de type interne et les barrières externes. Les barrières internes sont directement associées à des perceptions de sa capacité et d'aspects qui touchent plus précisément l'individu. À l'opposé les barrières externes sont celles qui concernent les facteurs extrinsèques, constituant l'environnement des étudiants (horaire, temps...). Il est intéressant de constater qu'à l'entrée au collège, c'est la **peur de se blesser**, le **fait d'être trop fatigué**, et le **manque d'habiletés** qui constituent les principales limites à pratiquer des activités physiques. Ce sont donc des barrières internes qui se

manifestent plus fortement. Cependant, on observe que durant le passage au collégial, la **gestion de l'horaire** et le **manque de temps** augmentent progressivement et semblent devenir des facteurs limitatifs majeurs. Il faut préciser ici que les mesures 5 et 6 ont été effectuées dans le cadre du cours *Autonomie*, qui met beaucoup d'emphasis sur la prise en charge et l'adoption d'une pratique régulière.

Tableau 1. Barrières perçues par les étudiants au collégial

Types de barrières	Temps de mesure(s) sur deux années au Collège					
	1	2	3	4	5	6
<i>Un horaire trop chargé</i>	2.9±3.7	3.1±3.9	3.7±4.3	3.4±3.7	3.4±3.5	4.1±3.6
<i>Un mauvais état de santé</i>	2.1±4.2	1.8±4.2	4.2±4.0	2.4±4.3	2.4±3.8	1.9±4.4
<i>La peur de se blesser</i>	5.1±3.9	5.2±3.9	4.8±3.7	4.8±3.9	4.8±3.7	4.8±3.8
<i>La peur d'être fatigué(e)</i>	3.7±3.9	4.3±4.0	3.9±3.8	3.8±4.2	3.8±3.7	4.1±3.8
<i>Une mauvaise condition physique</i>	2.9±3.8	3.0±4.2	2.9±3.8	2.9±3.9	2.9±3.4	3.4±3.4
<i>Le manque de temps</i>	2.9±3.7	3.3±3.9	2.6±3.5	2.9±3.9	2.9±3.4	4.1±3.8
<i>Le manque d'habiletés...</i>	3.4±3.7	2.9±4.0	3.3±3.9	3.6±3.8	3.6±3.6	3.9±3.6
<i>Le manque d'énergie</i>	2.5±3.6	4.7±3.6	2.5±3.3	2.7±3.7	2.7±3.3	2.7±3.8

Les scores (moyenne ± écart-type) sont exprimés selon l'échelle de mesure (+9 à -9).

Existe-t-il des différences selon le genre ? Tel que l'ont démontré plusieurs auteurs, les barrières perçues semblent plus fortes chez les filles, ce qui explique peut-être en partie la plus faible participation de celles-ci à des activités physiques (Allison *et al.* 1999). Les résultats obtenus supportent partiellement cette hypothèse alors que les filles perçoivent plus fortement le manque d'habiletés, la peur de se blesser, l'état de santé moindre et la mauvaise condition physique comme limitant leurs pratiques.

Tableau 2. Comparaison des barrières perçues selon le genre

Catégories de barrières	Différences selon le genre
Externes Le manque de temps L'horaire de cours ou de travail	Pas de différences significatives selon le genre. Ces barrières évoluent plus fortement dans un cours où la prise en charge et la pratique sont mises en valeur.
Internes La peur des blessures Le manque d'énergie La manque d'habiletés Le niveau de condition physique La fatigue L'état de santé	Les filles perçoivent plus fortement que les garçons les limites occasionnées par : le manque d'habiletés, le niveau de condition physique et la peur de se blesser.

La relation entre les barrières et la pratique d'activités physiques

On s'est aussi penché sur la relation entre les barrières perçues et la pratique d'activités physiques. L'analyse des résultats ont révélé que les barrières perçues affectaient négativement les intentions de prendre part à des activités physiques. Cependant, les barrières perçues n'étaient pas associées directement avec la pratique d'activités physiques. Ces résultats nous permettent de constater que la perception de barrières est un facteur d'influence qui affecte notre motivation et nos intentions à pratiquer différentes activités physiques. Si les facteurs limitatifs sont perçus comme majeur, il est donc fort probable que nos élèves ne seront pas motivés ou enclins à adopter les comportements recommandés. Ces résultats nous suggèrent de porter une attention particulière aux barrières, principalement dans le cas où les éducateurs physiques veulent inciter les jeunes à pratiquer l'activité physique de façon autonome et régulière.

L'évolution des perceptions de barrières à travers les cours d'éducation physique

Dans cette étude, on s'est aussi penché sur l'évolution des perceptions de barrières lors du passage au collégial. Les résultats des analyses indiquent que sur une période de deux ans, les barrières perçues sont stables. Le cours d'éducation physique ne semble donc pas contribuer à diminuer les barrières perçues, ce qui nous amène à questionner certaines de nos pratiques. Par le fait même, l'augmentation des barrières externes (manque de temps, horaire) en fin de programme suggère qu'il y a lieu de se préoccuper nos étudiants/élèves à cet égard.

Les interventions à préconiser

Que faire pour abaisser la perception des barrières ? Est-ce que les façons de faire actuelles des éducateurs physiques sont orientées de façon à diminuer ces perceptions et par le fait même aident à la prise en charge de sa pratique ? Pour les éducateurs physiques, nous croyons qu'il y a un effort particulier à déployer à l'égard de cette variable d'influence. Cela se traduit par des approches qui se pencheront d'abord sur l'identification des facteurs qui limitent la pratique des étudiants. Par la suite, les enseignants devront planifier des activités pédagogiques qui permettront aux étudiants d'élaborer des solutions visant à abaisser ces barrières. Pour ce, diverses approches (présentées au tableau 3) se présentent aux enseignants désireux d'investir à ce niveau. Parmi celles-ci, le counselling, les ateliers de discussion et les études de cas sont des stratégies qui pourraient être employées. Pour des barrières du type interne, les éducateurs physiques devront offrir du support (entrevues, ateliers pratiques) et développer des approches concrètes qui faciliteront l'abaissement de ces barrières. Pour les barrières qui touchent les facteurs externes, des ateliers de discussion et des réflexions quant aux solutions à envisager semblent une approche comportant un bon potentiel.

Tableau 3. Stratégies d'intervention à préconiser pour abaisser les barrières

Barrière identifiée	Stratégie à préconiser	Pistes d'intervention
Le manque de temps	Identifier les priorités	Discussions en sous-groupes
L'horaire trop chargé	Aider dans la planification	Support de l'enseignant
Le manque de motivation	Trouver des activités significatives Valoriser les réussites Intégrer le plaisir dans la tâche	Groupes de soutien/discussion Mettre en valeur les efforts
Le manque d'habiletés	Réaliser des activités où le taux de succès est présent.	Ateliers et expérimentation d'activités qui peuvent être reprises dans le quotidien.

Le potentiel des interventions qui visent à abaisser les barrières

Est-ce qu'il y a des données quant aux retombées potentielles d'interventions orientées sur les perceptions de barrières ? À notre connaissance, il n'y a pas d'études qui ont été réalisées pour évaluer l'impact de ce type d'approches. Au Collège Shawinigan, on s'est préoccupé de cet aspect. Les enseignants de département d'éducation physique ont mis au point une stratégie pédagogique (dans le cours *Autonomie*) qui se penche sur l'identification et l'action face aux barrières perçues (Gentes & Lemoyne, 2010). De plus, les enseignants incitent les étudiants à spécifier leurs barrières et les intégrer dans leur démarche de fixation d'objectifs, tel que proposé dans le modèle de fixation d'objectifs de Theodorakis (2007).

En guise de conclusion

Le projet réalisé au Collège Shawinigan supporte les écrits qui suggèrent que la perception des barrières est un réel obstacle à la pratique d'activités physiques. Cependant, il semble que la forme actuelle des cours d'éducation physique porte peu d'attention à ce phénomène. Intégrer l'identification des barrières et les solutions envisagées sont à notre avis des aspects que nous devons intégrer à nos pratiques afin de créer un climat favorable à l'adoption et le maintien d'une pratique régulière de l'activité physique.

Pour obtenir plus d'informations sur ce projet de recherche, contactez l'auteur de l'article :

Jean Lemoyne, M.Sc.
Université du Québec à Trois-Rivières
819-376-5011 #3794
Jean.lemoyne@uqtr.ca

Références

Allison, K., Dwyer, J., & Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine, 28*(6), 608-615.

Gentes, Y., Lemoyne, J. (2010). *De la théorie à la pratique : motiver les étudiants et les rendre autonome*, atelier pédagogique, Congrès de la FEEPEQ, Montréal, octobre 2010.

Jeunesse Canada

Lemoyne, J. & Valois, P. (2010). Rapport de recherche PAREA : Éducation physique : vers l'Adoption d'un mode de vie actif ? MELS, 2010.

Nolin, B. & Hamel, D. (2005). Les Québécois bougent plus mais pas encore assez, dans : M. Venne & A. Robitaille (sous la direction de), *l'Annuaire du Québec 2006*, Montréal Fides, 296-311.

Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(5), 963.

Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 34*(12), 1996-2001.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Goudas, M. (2007). Goal setting in physical education. Dans: J. Liukkonen, Vanden Auweele, Y., Vereijken, B., Theodorakis, Y. (sous la direction de): *Psychology for physical educators: student in focus 123* (pp. 21-34): Human Kinetics : Champaign Illinois.

Tremblay, M., Shields, M., Laviolette, M., Craig, C., Janssen, I., & Gorber, S. (2009). Fitness of Canadian children and youth: Results from the 2007-2009 Canadian health measures survey. *Health Reports, 21*(1).