

*Étude sur les influences des cours d'éducation physique au collégial*

## **Quels sont les impacts des cours d'éducation physique sur la pratique d'activités physiques, la condition physique et la santé des jeunes ?**

Depuis les dix dernières années, les différents programmes de formation en éducation physique ont déployé énormément d'efforts afin de motiver les jeunes à pratiquer des activités physiques et adopter des habitudes de vie qui contribuent à l'atteinte d'un état de santé souhaitable. Aux niveaux primaires et secondaires la compétence « *adopter* » vise principalement la réflexion et la mise en œuvre de plans d'activités orientés sur la santé. Au niveau collégial, deux cours sont plus spécifiquement axés sur la réflexion vis-à-vis son état de santé ainsi qu'à l'adoption d'une démarche visant l'autonomie dans sa pratique d'activités physiques.

Qu'en est-il des retombées de cette orientation « santé » ? Les cours d'éducation physique favorisent-ils l'adoption d'une pratique suffisante et efficace d'activités physiques ? Puisque plus récentes données nous révèlent des chiffres plutôt inquiétants (Nolin & Hamel, 2005; Chiasson, 2003; Kino-Québec, 1999), il semble opportun de vérifier si le virage santé en éducation physique contribue positivement à ce problème. Puisque bien peu de données existent à ce niveau, c'est une question à laquelle les enseignants au Collège Shawinigan ont tenté de répondre. Une étude subventionnée par le MELS réalisée sur une période de deux ans a été réalisée auprès de plus de 500 étudiants. Un des objectifs de cette recherche (voir tableau 1) était d'évaluer l'impact des cours d'éducation physique sur le niveau de condition physique ainsi que la quantité d'activités physiques pratiquées par les étudiants au cours de leur passage au collégial. Nous ne présenterons ici qu'une partie (objectif 1) des résultats de cette étude.

Tableau 1. Objectifs de l'étude PAREA, réalisée au Collège Shawinigan.

<b>Objectif 1</b>	<b>Analyses effectuées</b>	<b>Retombées pour l'enseignement</b>
Vérifier les influences des cours d'éducation physique	Comparer la pratique et la condition des étudiants au cours de leur cheminement.	Connaître les retombées des cours d'éducation physique sur divers paramètres.
<b>Objectif 2</b> Identifier les facteurs associés à un mode de vie actif.	Élaborer et tester un modèle pour prédire la pratique d'activités physiques	Identifier des pistes pour des interventions efficaces en éducation physique.
<b>Objectif 3</b> Vérifier comment se développent les facteurs d'influence et la pratique d'activités physiques lors du passage au collégial.	Observer l'influence des cours d'éducation physique sur le développement des variables étudiées	Comprendre le phénomène d'adoption d'un mode de vie actif. Proposition d'actions sur les interventions futures visant l'acquisition des saines habitudes de vie.

### Description sommaire du projet : Mesures effectuées sur deux ans

Les étudiants inscrits au cours d'éducation physique à la session automne 2008 ont participé à l'étude. Au début et à la fin de chaque session, ils ont complété un questionnaire qui permettait de mesurer différentes variables comme : la quantité d'activités physiques pratiquées et des variables psycho-sociales (attitudes, intentions, estime de soi, etc). Lors des cours 1 (Situer) et 3 (Autonomie), ils ont complété des tests de condition physique en lien avec les objectifs des cours. Au total, 457 étudiants ont pris part à l'étude. La proportion filles-garçons était représentative de la population étudiante au Collège Shawinigan (Collège Shawinigan, 2007). Des analyses statistiques ont été réalisées afin d'évaluer les impacts sur différentes variables à l'étude.

### Influences des cours sur la quantité d'activités physiques pratiquées

La figure 1 nous permet de constater qu'à l'entrée au collégial, la quantité d'activités physiques pratiquées (en minutes par semaine) est significativement supérieure chez les garçons. Ce constat n'est pas étonnant et va en accord avec la plupart des écrits sur le sujet (Buckworth & Nigg, 2004). Par contre, au cours 3, la pratique des filles augmente de façon importante, surpassant même celle des garçons de plus de 10 minutes par semaine.

Tableau 1. La quantité d'activités physiques tout au long du passage au collégial.

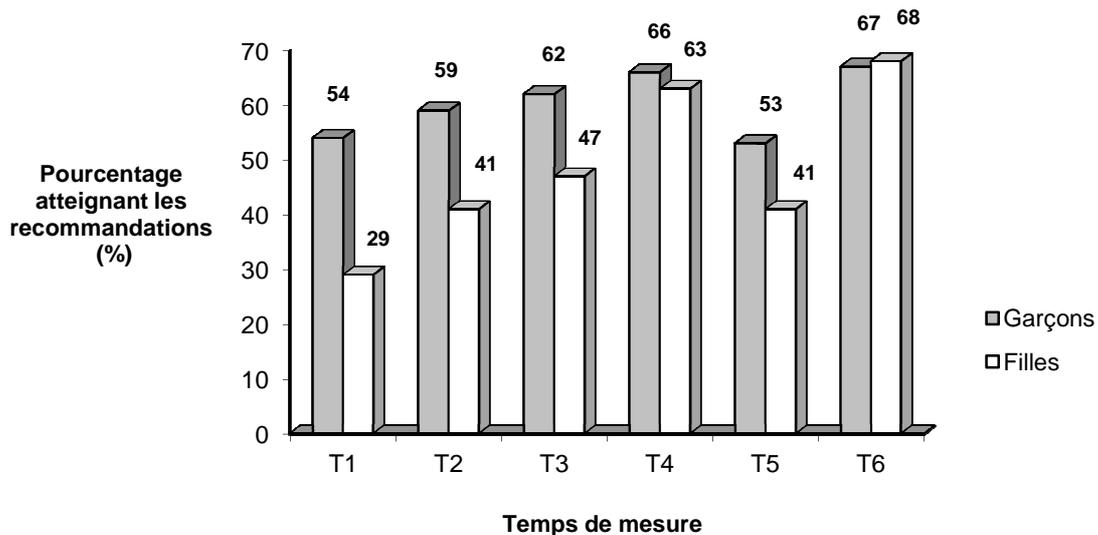
Temps de mesure	Total d'activités physiques (minutes / semaine)		Activités Sportives (minutes / semaine)		Activités de condition. physique (minutes / semaine)	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
<b>Session 1</b>						
<b>T1</b>	161.7 ±125.5	126.1±106.5	41.1 ±56.8**	24.2 ±46.8	84.0 ±65.8**	52.1 ±56.2
<b>T2</b>	193.3 ± 117.2 (n=154)	156.9±92.4 (n=302)	48.3 ±63.0**	31.1 ±51.8	106.1 ±69.8**	77.0 ±54.0
<b>Session 2</b>						
<b>T3</b>	158.2±120.8	134.2 ±102.5	38.1±77.0	29.2±48.5	67.0±57.5	56.0±53.9
<b>T4</b>	191.1±131.4 (n=83)	171.7±89.5 (n=152)	61.5±66.4	52.7±53.6	81.5±79.9	68.2±57.1
<b>Session 3</b>						
<b>T5</b>	151.4±106.6	118.9±97.1	33.6±51.2	22.0±48.5	59.2±65.1	45.6±50.1
<b>T6</b>	188.8±101.3 (n=93)	169.4±76.0 (n=164)	44.0±52.1**	19.0±40.6	96.2±53.2	108.7±45.8

**Constat** La pratique d'activités physiques (filles et garçons) augmente au cours des sessions  
 Les garçons pratiquent généralement plus d'activités physiques que les filles  
 La pratique des filles augmente de façon significative au cours de la session 3  
 Lors du passage au collégial, la pratique de sports diminue dans son ensemble.

Pour ce qui est de l'impact des cours d'éducation physique, il semble qu'ils jouent un rôle positif au cours de chacun de trimestres. À chacun des débuts de session, on observe qu'il y a baisse de la quantité d'activités physiques pratiquées, le niveau de

pratique étant à son plus faible au début du cours 3. Cette observation nous permet de souligner la pertinence de ce cours, si ce n'est que du point de vue de maintenir un niveau de pratique suffisant. Au niveau des types d'activités physiques, ce sont les activités de conditionnement physique qui connaissent la plus grande hausse. La pratique de sports (équipe, individuel) est en diminution tout au long du passage au collégial.

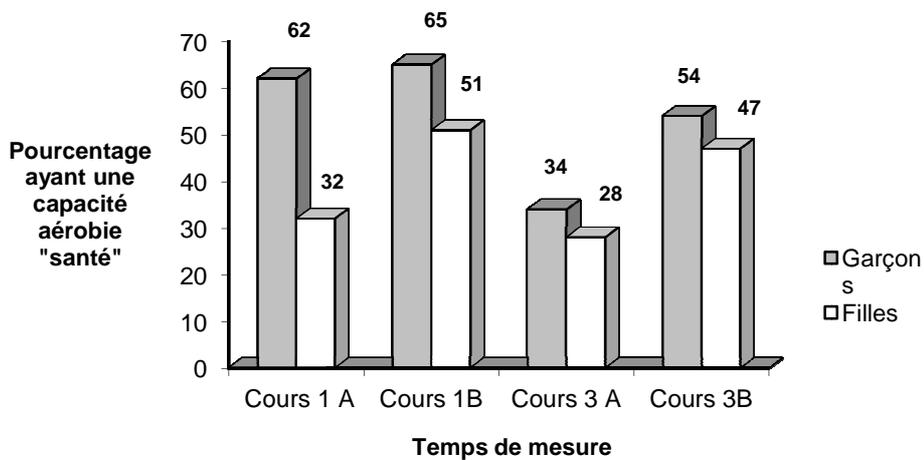
Le niveau de pratique est-il suffisant pour en retirer des bénéfices-santé ? Nous avons tenté de répondre à cette question en estimant la proportion d'étudiants qui réussissent à atteindre les recommandations en termes de dosage requis pour retirer effets bénéfiques. À partir de la littérature sur le sujet, nous avons fixé ce standard à une pratique qui permet de cumuler plus de 120 minutes hebdomadaires d'activités d'intensité modérée à très élevée (Warburton, 2007). Le pourcentage d'individus atteignant les recommandations-santé (voir figure 2) connaît une hausse non négligeable, et ce particulièrement à la fin du cheminement au collégial alors que près de 70% des jeunes pratiquent une quantité suffisante d'activités physiques. Encore à ce niveau, les filles connaissent une progression nettement supérieure à celle des garçons.



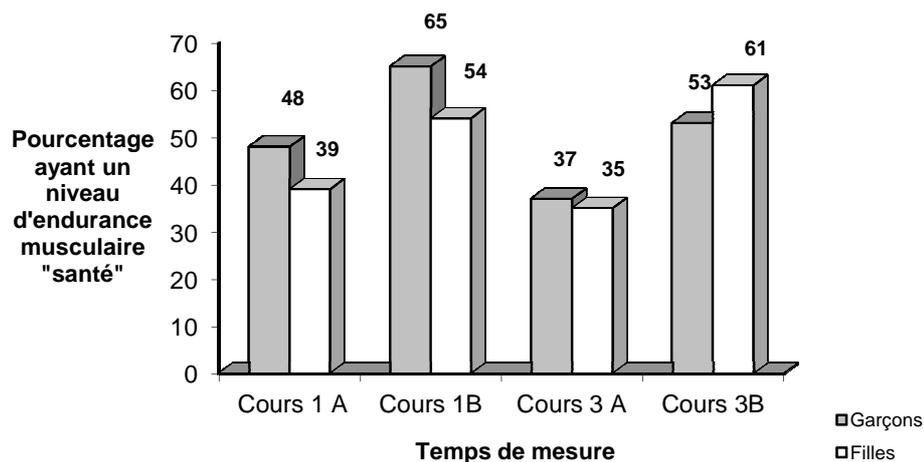
**Figure 2.** Proportion de la population étudiante atteignant les recommandations nationales en quantité d'activités physiques pratiquées (Minimum de 120 minutes par semaine d'activités physiques vigoureuses).

### Influences sur le niveau de condition physique des étudiants : des retombées sur la santé des jeunes

Les résultats sont similaires en ce qui concerne le niveau de condition physique des étudiants. L'influence la plus marquée est certes la hausse de la proportion d'étudiants qui atteignent un niveau de capacité aérobie associé à des bénéfices-santé (Blair). Sur le plan des aptitudes musculaires, les résultats aux tests ont aussi démontré une amélioration dans chacun des cours (figure 3B). Cependant, comme c'était le cas avec la pratique d'activités physiques, les étudiants affichent, encore une fois, leurs moins bons résultats lors du début du cours 3.



**Figure 3.** Proportion d'étudiants atteignant un niveau de capacité aérobie répondant aux standards de santé, selon le cours suivi.



**Figure 3B.** Proportions de répondants atteignant un niveau acceptable de vigueur musculaire.

### **Des pistes d'interventions ?**

De tels résultats nous permettent de croire que sans la présence du troisième cours en éducation physique, il y a le potentiel d'une chute dramatique de la pratique d'activités physiques et par conséquent, sur le niveau de condition physique des jeunes. Les résultats de cette étude nous permettent de croire que l'influence des cours d'éducation physique est immédiate et qu'un certain déclin est observé suite à la participation aux cours. Le projet réalisé au Collège Shawinigan a permis de faire le point sur les impacts potentiels et immédiats des cours d'éducation physique. Par contre, ces données nous en disent peu sur les actions à préconiser pour élaborer des interventions efficaces.

L'identification de pistes d'interventions qui permettront d'encourager l'adoption ou le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques fait aussi l'objet de l'étude qui a été réalisée au Collège Shawinigan. Dans le prochain numéro, nous présenterons les résultats de cette partie du projet et nous proposerons des pistes d'interventions concrètes afin d'encourager nos jeunes à demeurer actifs.

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](mailto:Jean.lemoyne@uqtr.ca)

### **Références**

- Chiasson, L. (2003). L'évolution des mesures anthropométriques, de composition corporelle et de condition physique des cégépiens, 1991-2003 : Statistiques descriptives. Lévis, Cégep de Lévis-Lauzon.
- Collège Shawinigan. (2007). Répartition de la clientèle étudiante 2007-08. Données fournies par l'organisation scolaire.
- Warburton, D. E., Katzmarzyk, P. T., Rhodes, R. E., & Shephard, R. J. (2007). Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Canadian Journal of Public Health, 98* (S2), 16-68.
- Kino-Québec, C. s. d. (1999). "Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé." Synthèse de l'Avis du Comité scientifique de Kino-Québec et applications, ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec 16.
- 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.

Lemoyne, J. (2008). Éducation Physique: Vers l'adoption d'un mode de vie actif ? Les influences des cours d'éducation physique au collégial. 2008, Collège Shawinigan: Shawinigan.

Buckworth, J., Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1): p. 28-34.