

## Analyse de l'activité physique et sportive. Constats et réflexions

Marc CLOES

Département des Activités physiques et sportives  
Université de Liège

Journée du 75ème anniversaire des Amis de l'Université de Liège  
Sart Tilman - 23 octobre 2004



## Qu'est-ce que l'«activité physique»?

### Activité physique

L'AP comprend tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques et qui résulte en une augmentation substantielle par rapport à la dépense d'énergie de repos

Bouchard & Shephard (1993)



## Qu'est-ce que l'«activité physique»?

### Activité physique

#### Activité physique sportive

Institutionnalisée

Libre

Education physique

Danse et fitness

#### Activité physique non-sportive

Fonctionnelle

Professionnelle

De loisir



Pratique d'activités motrices visant spécifiquement plusieurs des objectifs suivants: expression ou l'amélioration de la condition physique, amélioration du bien-être psychologique, développement des relations sociales, réalisation de performances physiques, amélioration de la motricité



Elle s'appelle aussi « sport ».

Pratique d'activités physiques sportives dans un contexte déterminé par des règles, organisée par une institution et associée à toute forme de compétition (haut niveau/récréatif)



Pratique d'activités physiques sportives dans un contexte de loisir, en dehors de structures organisées dans un but compétitif



L'éducation physique = activité scolaire

Finalités

- ◆ Amélioration de la santé, de la sécurité, de l'expression et de la culture motrice
- ◆ Adoption d'un style de vie actif

Objectif

- ◆ Acquisition et la maîtrise de compétences (condition physique, habiletés gestuelles, coopération socio-motrice)



Pratique d'activités d'expression motrice dans une structure organisée visant l'amélioration de la motricité et la production de mouvements codifiés ou non



Pratique d'activités motrices dont la finalité première ne concerne pas directement l'expression ou l'amélioration de la condition physique, l'amélioration du bien-être psychologique, le développement des relations sociales, la réalisation de performances physiques et l'amélioration de la motricité



Activité physique non-sportive réalisée dans la vie courante: monter des escaliers, marcher pour se rendre au travail,...



Activité physique non-sportive réalisée dans le cadre de son métier : manipuler des charges, faire le ménage,...

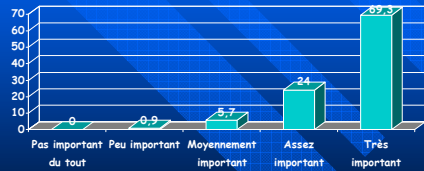


Activité physique non-sportive réalisée lors des temps libres: jardiner, jouer avec les enfants, danser le samedi soir, se promener,...



## Quelle est la place de l'AP dans la société?

- ◆ Prise de conscience de son importance dans une perspective d'amélioration du bien-être



Martin et al. (1999)



## Quelle est la place de l'AP dans la société?

- ◆ Intégrées dans le concept de « style de vie sain » (ensemble des comportements et habitudes d'un individu)

- ◆ Absence de tabagisme
- ◆ Alimentation équilibrée
- ◆ Activité physique régulière

Bouchard, Shephard & Stephens (1990)



## Quels sont les bienfaits attribués à l'activité physique

- ◆ Modifications physiologiques et métaboliques
  - ⇒ Systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire
- ◆ Effets sur la santé et la maladie
  - ⇒ Mortalité
  - ⇒ Maladies cardio-vasculaires, diabète, arthrose, ostéoporose
  - ⇒ Chute, obésité
  - ⇒ Santé mentale
- ◆ Autres effets
  - ⇒ Vie sociale, limitation de comportement à risque
  - ⇒ Vie économique



## Quels sont les bienfaits attribués à l'activité physique

- ◆ Sujets français de 15 à 49 ans
- ◆ Sportifs intensifs
  - ⇒ Sport au moins 500h/an
  - ⇒ N=1237
- ◆ Sportifs modérés
  - ⇒ Sport moins de 500h/an
  - ⇒ N=5381
- ◆ Non sportifs
  - ⇒ Pas de sport
  - ⇒ N=2048

Geneste et al. (1998)



## Quels sont les bienfaits attribués à l'activité physique

	Non sportifs	S	Sportifs modérés	S	Sportifs intensifs
Nottingham Health Profile (sur 100 - score bas souhaité)					
Mobilité physique	4,6 ± 9,7		2,5 ± 7,1		2,2 ± 6,1
Isolement	9,7 ± 19,9	***	6,1 ± 15,2	***	5,5 ± 13,9
Douleurs	5,3 ± 13,5	***	3,1 ± 9,9	*	2,6 ± 8,1
Réactions émotionnelles	14,8 ± 21,1	***	9,2 ± 15,8	***	8,5 ± 13,2
Tonus	17,2 ± 27,7	***	8,5 ± 19,8	***	6,0 ± 16,8
Sommeil	15,2 ± 24,7	***	10,3 ± 19,9	***	12,4 ± 21,1
Total	10,9 ± 12,9	***	6,7 ± 9,5	***	6,4 ± 8,2
Auto-évaluation (bonne ou très bonne)					
Etat général	82,6%	***	91,6%	***	96,5%
Qualité sommeil	71,6%	***	77,8%		76,7%
Activité sexuelle	75,7%		77,6%	*	80,9%
Condition physique	59,2%	***	78,1%	***	88,4%
Etat nerveux	49,1%	***	62,1%		63,8%

Geneste et al. (1998)

## Quels sont les bienfaits attribués à l'activité physique

	Non sportifs	S	Sportifs modérés	S	Sportifs intensifs
Tabac					
Non	42,5%	***	57,1%	*	51,3%
Anciens fumeurs	11,0%		13,2%		13,9%
< 10 cigarettes par jour	17,2%		17,1%		25,7%
> 10 cigarettes par jour	29,3%		12,6%		9,1%
Alcool					
Occasionnelle	57,1%		62,3%		64,0%
Régulière	17,0%	***	13,5%		11,7%
Alimentation					
Régime	20,8%	***	30,5%	***	35,5%

Geneste et al. (1998)

## Quel niveau d'activité physique est nécessaire?

- ◆ Les adolescents et adultes devraient effectuer une activité physique d'intensité modérée (40-60% de la capacité aérobie maximale) au moins 30 minutes par jour
- ◆ Les enfants devraient atteindre 60 minutes par jour
- ◆ Cette période peut être "découpée" en séquences de 5 à 10 minutes

CDC (1999)

<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm>



## Quel niveau d'activité physique est nécessaire?

- ◆ La pratique quotidienne devrait atteindre l'équivalent de 3 à 5 km de marche/jour

CDC (1999)

<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm>



## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique?

Image globale (OMS, 1999)

- ◆ + de 60% de la population mondiale n'est pas active (sédentaire) ou insuffisamment active que pour bénéficier des effets de l'activité physique
- ◆ L'activité physique diminue significativement avec l'âge à partir de l'adolescence
- ◆ L'inactivité physique est généralement supérieure chez les filles que chez les garçons
- ◆ La tendance à l'inactivité est la pire dans les zones urbaines pauvres



## Les niveaux de participation aux activités physiques

- ◆ Pas de consensus international
- ◆ Echelles très nombreuses
- ◆ Unités très variables (fréquence, Kcal, ...)

- ◆ Sédentaire: pas d'activité pendant les 2 dernières semaines
- ◆ Relativement inactif: <2,5 h la dernière semaine
- ◆ Relativement actif: entre 2,5 et 5 h la dernière semaine
- ◆ Très actif: plus de 5 h la dernière semaine
- ◆ Très peu ou pas actif: moins d'une X/semaine
- ◆ Peu actif: une activité physique/semaine
- ◆ Moyennement actif: au moins deux X/semaine
- ◆ Actif: au moins 3X/semaine

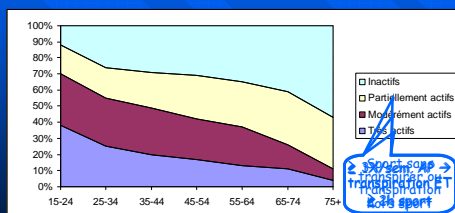
Hillary Commission for Sport Fitness and Leisure (1999)

Nolin, Prud'homme, Godin & Hamel (2002)



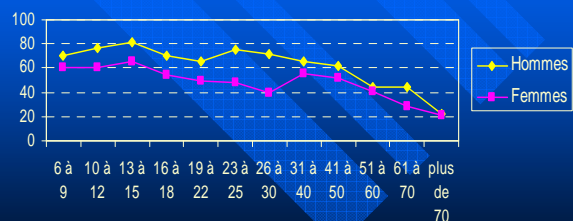
## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique sportive?

- ◆ Evolution de l'activité physique selon l'âge, en Suisse (Lamprecht & Stamm, 2000)



## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique sportive?

Proportion de participants selon l'âge en Communauté française (d'après Bodson, 1997)

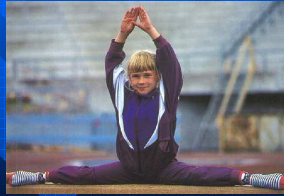


## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique sportive?

Place des activités physiques dans les loisirs des jeunes Belges francophones (Cloes et al, 1997)

- 1456 adolescents de 12 et 15 ans
- 22 écoles
- Questionnaire

- Sport en club : 60%
- Sport non organisé: 52%
- Proportions supérieures chez les garçons et les plus jeunes



## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique sportive?

### Index d'activité physique

- Prends-tu part à des activités sportives en dehors de l'école (dans un club ou ailleurs)?
  - 1 point = jamais
  - 2 points = moins d'une fois par semaine
  - 3 points = chaque semaine
  - 4 points = presque chaque jour
- Prends-tu part à des activités extérieures et de loisirs sans passer par un club?
  - 1 point = jamais
  - 2 points = moins d'une fois par semaine
  - 3 points = chaque semaine
  - 4 points = presque chaque jour
- En dehors des heures d'école, combien de fois par semaine, prends-tu part à des sports pendant au moins 20 minutes?
  - 1 point = jamais à moins d'une fois par mois
  - 2 points = une fois par mois à une fois par semaine
  - 3 points = 2 à 3 fois par semaine à 4 à 6 fois par semaine
  - 4 points = chaque jour
- En dehors des heures d'école, combien d'heures par semaine consacres-tu à la pratique d'activités sportives au point d'être essouffé ou en transpiration?
  - 1 point = aucune
  - 2 points = ± 1/2 heure à ± 1 heure
  - 3 points = ± 3 heures à ± 4 à 6 heures
  - 4 points = 7 heures ou plus
- Prends-tu part à des compétitions sportives?
  - 1 point = non, je n'en ai jamais fait et/ou plus maintenant mais j'en ai fait
  - 2 points = oui, je participe au niveau interscolaire
  - 3 points = oui, je participe au niveau d'un club
  - 4 points = oui, je participe à un niveau national ou international

Ledent, Cloes, Telama, Almond, Diniz & Piéron (1997)



## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique?

Fréquence et intensité de la pratique chez les 12/15 ans (Cloes et al, 1997)



## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique?

Activités pratiquées par plus de 10% de la population (d'après Bodson, 1997)

Hommes	Femmes
Football	Natation
Cyclisme	Gymnastique
Marche	Marche
Natation	



## Quelle est la situation actuelle en matière d'activité physique?

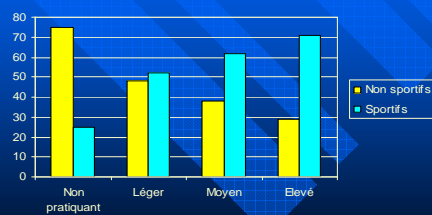
Discipline	Pourcentage
Natation	26%
Football	21%
Promenade	20%
Cyclisme	19%
Jogging	16%
Fitness	13%
Gymnastique	12%
Tennis	9%
Sports de combat	4%
Equitation	4%

INS (2000)



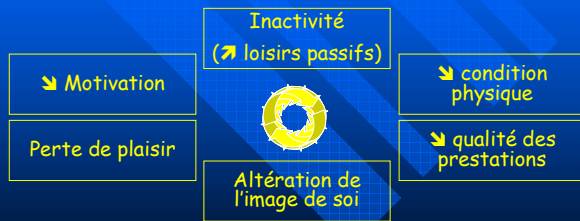
## Pourquoi faut-il lutter contre l'inactivité physique?

- Habitudes de l'enfant se retrouvent chez l'adulte (d'après Van Reusel et al, 1990)



## Pourquoi faut-il lutter contre l'inactivité physique?

- ◆ L'inactivité fait partie d'un cercle vicieux (d'après Piéron & Vrijens, 1991)

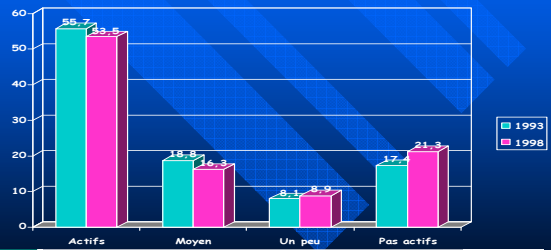


Ulg



## Pourquoi faut-il lutter contre l'inactivité physique?

- ◆ Evolution en fonction du temps (d'après Nolin et al., 2002)



Ulg



## Comment lutter contre l'inactivité?

### ◆ Programmes de promotion de l'activité physique

- ⇒ De très nombreuses initiatives
- ⇒ Modèle trans-théorique
- ⇒ Approches écologiques
- ⇒ L'action du « service » Gestion & Intervention en APS de l'Ulg

Ulg



## Modèle trans-théorique

U.S. Department of Health and Human Services (1996)

- ◆ Le changement de comportement est conceptualisé en un processus en **cinq étapes**
- ◆ Continuum lié à la préparation d'une personne au changement
  - ⇒ La pré contemplation
  - ⇒ La contemplation
  - ⇒ La préparation
  - ⇒ L'action
  - ⇒ Le maintien
- ◆ Progression en **spirale**
- ◆ Changements efficaces essentiellement liés à la réalisation des bonnes actions au moment opportun

Ulg



## Modèle trans-théorique

Berg & Burke (1998)

- ◆ Les questions de référence pour chaque étape
  - ◆ La personne connaît-elle les bénéfices de l'AP?
  - ◆ La personne croit-elle que des modifications de son comportement sont souhaitables?
  - ◆ La personne a-t-elle déjà essayé d'augmenter son niveau d'AP? Comment ces expériences affectent-elles les opinions actuelles sur l'augmentation de l'AP?
  - ◆ La personne croit-elle qu'elle peut augmenter son AP maintenant?
  - ◆ Selon la personne, quels sont les problèmes/barrières susceptibles de perturber les modifications attendues?

Ulg



## Approches écologiques

U.S. Department of Health and Human Services (1996)

- ◆ Attention aux aspects socio-culturels et à l'environnement physique des individus
- ◆ Création d'un environnement de support, développement d'habiletés personnelles et réorientation des services de santé
- ◆ Cinq niveaux peuvent être distingués (individuel, inter individuel, organisationnel, communautaire et gouvernemental)
- ◆ Quatre situations (école, travail, institutions de prévention de la santé et institutions communautaires)
- ◆ Supports environnementaux tels que des pistes cyclables, parcs et incitants

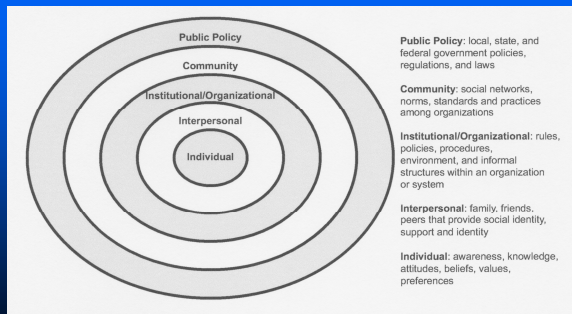
Ulg





## Approches écologiques

Gregory, S. (2002)



## Comment promouvoir l'accès à la pratique?

L'action du « service »  
Intervention & Gestion en APS de l'ULg

- ◆ Sur la « Société »
  - ⇒ Fondation Roi Baudouin
- ◆ Sur le milieu sportif
  - ⇒ Améliorer les connaissances en matière de motivation et d'abandon
  - ⇒ Formation des responsables
- ◆ Sur le milieu scolaire
  - ⇒ Motivation à l'égard de l'éducation physique
  - ⇒ Intervention dans la formation des enseignants



## L'action du « service » Intervention & Gestion en APS de l'ULg

Cloes & Vincke (2004)

- ◆ Travaux de la Commission « Société et Sport » de la Fondation Roi Baudouin
- ◆ Deux thèmes:
  - ❖ La cohésion sociale
  - ❖ L'accessibilité aux activités physiques et sportives
- ◆ Proposition 1
  - « On a mis en évidence que l'amélioration de l'accessibilité au sport nécessiterait la programmation d'activités diversifiées, de qualité, répondant aux aspirations du public, ayant un coût adapté et se déroulant dans l'environnement proche »
- ◆ Proposition 2
  - « On a mis en évidence que l'amélioration de l'accessibilité au sport nécessiterait une meilleure coordination entre les différents acteurs de la société »



## Comment améliorer l'accessibilité aux APS?

Cloes & Vincke (2004)

- ◆ Objectifs prioritaires des pouvoirs locaux
  - ❖ Ex.: espaces verts accessibles et aménagés comme aires de jeu
  - ❖ Ex.: urbanisation planifiée et encourageant les activités physiques
- ◆ Objectifs prioritaires de l'enseignement
  - ❖ Ex.: privilégier les formules inter réseaux et ouvrir ses infrastructures
  - ❖ Ex.: élaborer des partenariats pour développer le concept d'école intégrée



## Comment améliorer l'accessibilité aux APS?

Cloes & Vincke (2004)

- ◆ Objectifs prioritaires des associations
  - ❖ Ex.: coordination entre les structures existantes
  - ❖ Ex.: développement du travail social utilisant les activités physiques
- ◆ Objectifs prioritaires du secteur privé
  - ❖ Ex.: créer un crédit de temps pour les APS
  - ❖ Ex.: intégrer les APS dans la culture d'entreprise



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1998)

- ◆ 6.843 jeunes de 12 et 15 ans
- ↓ Allemagne 999
- ↓ Communauté française de Belgique 1456
- ↓ Estonie 1290
- ↓ Finlande 1108
- ↓ Grande-Bretagne 295
- ↓ Hongrie 444
- ↓ Portugal 811
- ↓ Tchéquie 440



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1998)

3) Nous te proposons différentes raisons de pratiquer un sport. Indique le degré d'importance que tu leur accordes.

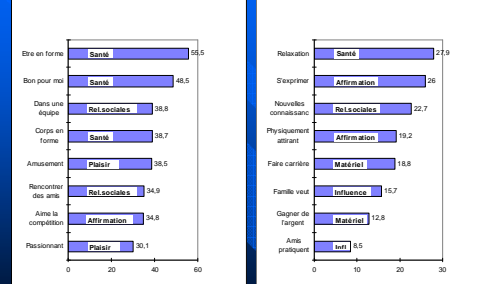
Je pratique un sport parce que:	Très important	Important	Peu important	Pas important du tout
1. Mes amis le pratiquent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je veux faire une carrière de sportif(ve)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je fais de nouvelles connaissances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je peux faire quelque chose de bon pour moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. J'aime la compétition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je veux être en forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cela me relaxe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je m'amuse en pratiquant une activité physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'aime faire partie d'une équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ma famille veut que je participe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je peux avoir une silhouette plus sportive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je peux gagner de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. C'est passionnant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cela me rend physiquement attirant(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je peux rencontrer des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Cela me donne la possibilité de m'exprimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1998)

Proportions de jeunes considérant les items comme très importants



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Le «Top 5» dans les huit pays

Cloes et al. (1998)

BEL	FIN	ALL	G-B
Etre en forme	Etre en forme	Bon pour moi	Etre en forme
Corps en forme	Dans une équipe	Etre en forme	Bon pour moi
Amusement	Rencontre	Amusement	Passionnant
Bon pour moi	Bon pour moi	Corps en forme	Dans une équipe
Passionnant	Amusement	Dans une équipe	Compétition

POR	CZE	EST	HUN
Etre en forme	Bon pour moi	Etre en forme	Bon pour moi
Bon pour moi	Etre en forme	Corps en forme	Dans une équipe
Dans une équipe	Corps en forme	Bon pour moi	Relaxation
Rencontre	Amusement	Passionnant	Etre en forme
Compétition	Compétition	Attractif	Amusement



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1997)

Les deux derniers items dans les huit pays

BEL	FIN	ALL	G-B
Famille veut	Argent	Argent	Argent
Amis pratiquent	Attirant	Amis pratiquent	Amis pratiquent

POR	CZE	EST	HUN
Argent	Famille veut	Argent	Argent
Amis pratiquent	Argent	Amis pratiquent	Amis pratiquent



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Ledent et al. (1997)

Analyse de l'orientation des objectifs d'accomplissement (CF)

		Filles 12 ans	Filles 15 ans	Garçons 12 ans	Garçons 15 ans
Valeurs moyennes /24	Ego	14,6	12,8	15,8	14,9
	Tâche	19,7	19,6	19,7	19,6
Pourcentages de jeunes considérant les items comme très importants					
	« Faire de son mieux » (tâche)	62,4	63,8	64,2	59,4
	« Apprendre une nouvelle habileté » (tâche)	34,9	37,7	40,7	37,5
	« Essayer très fort » (tâche)	35,1	36,3	39,7	40,4
	« Marquer le plus de points » (ego)	19,0	12,3	30,5	20,1
	« Etre le meilleur » (ego)	13,4	9,0	24,2	16,5



## Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

### ◆ Synthèse

- ⇒ Les pratiquants n'ont pas nécessairement comme objectif d'être les meilleurs, les plus performants
- ⇒ La recherche d'un certain plaisir est omniprésente
- ⇒ La compétition n'est pas une priorité absolue chez les participants

Certain décalage avec les objectifs du mouvement sportif





## Que se passe-t-il dans les clubs?

Cloes (2003)

- ◆ Comportements et attitudes des membres
- ◆ Technique du groupe nominal
- ◆ Formations des responsables sportifs (AISF)
- ◆ Quatre groupes de 25 à 35 personnes
- ◆ Bruxelles, Charleroi, Liège, Mons

### Manquements sur le plan de la motivation très largement représentés

- > Manque de persévérance et d'ambition
- > Manque d'investissement dans les activités du club
  - > Décrochage sportif
  - > Zapping



## Que se passe-t-il dans les clubs?

Cloes (2003)

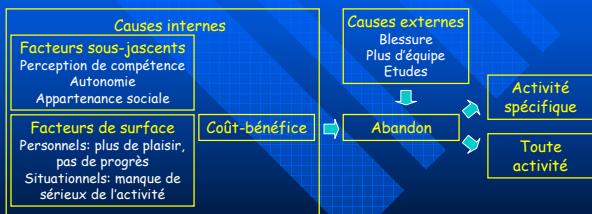
Bruxelles	Liège
Difficulté d'amener les sportifs à accepter un effort soutenu Tout le monde a des droits, pas de devoirs ; beaucoup d'attente mais pas de retour Manque de persévérance, jeunes vite contents, manque d'ambition Drop out à l'adolescence Zapping	Sportifs centrés sur eux-mêmes Manque de combativité (jouer sans s'entraîner), les jeunes n'ont pas la patience d'attendre Inertie des membres, esprit de consommateur, manque d'implication Diversité des objectifs chez les sportifs (amusement Vs performance) Difficulté du comportement des adolescents (instabilité, zapping) Abandon fréquent chez les adolescents (drop out)
Charleroi	Mons
Abandon à l'adolescence Manque de volonté pour surmonter un obstacle, plus d'ambition Perte d'intérêt pour le sport organisé Conflit entre deux types de motivations : pratique ou compétition Zapping	Sportifs vite contents, manque d'ambition sportive Public de consommateurs (profiteurs, tout est dû) Décrochage sportif des jeunes à l'adolescence Moins le goût de l'effort chez les jeunes Déclin dans la motivation en cours d'année Diminution de la motivation pour la compétition (pas les mêmes ambitions) Zapping des jeunes



## Pourquoi les jeunes abandonnent-ils?

d'après Gould & Weinberg (2003)

- ◆ Modèle intégrateur
  - Causes internes et externes
  - Analyse coût-bénéfice
  - Différents types d'abandon



## Pourquoi les jeunes abandonnent-ils?

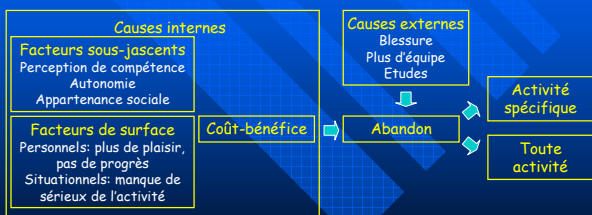
- ◆ Bénéfices
  - Anticipation de conséquences positives (argent, biens, perspective d'atteindre des buts désirés, amélioration des habiletés, démonstration de sa supériorité, affiliation, bien-être physique, reconnaissance et approbation d'autrui significatif)
  - Sentiment de compétence, de progrès, de plaisir ou de soutien des autres
- ◆ Coûts
  - Matériels (investissement en temps, en énergie, voire en argent requis pour l'activité)
  - Sentiment d'incompétence, conflit avec l'entraîneur ou avec les coéquipiers, mal-être physique
- ◆ Participation tant que les résultats sont favorables (Gould, 1987; Smith, 1986)



## Pourquoi les jeunes abandonnent-ils?

d'après Gould & Weinberg (2003)

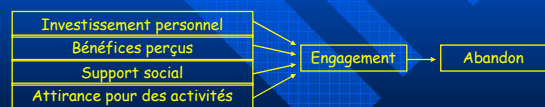
- ◆ Modèle intégrateur
  - Causes internes et externes
  - Analyse coût-bénéfice
  - Différents types d'abandon



## Pourquoi les jeunes abandonnent-ils?

Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keller (1993)

- ◆ Augmentation des risques d'abandon
  - Faibles bénéfices perçus
  - Grande attirance pour des activités alternatives
  - Faible support social
  - Faible investissement personnel



## Pourquoi les jeunes abandonnent-ils?

Lefèvre, Habsch et Cloes (2004)

- ◆ Analyse qualitative de l'abandon en natation (CF)
  - ⇒ Diminution du nombre de compétiteurs
  - ⇒ Quasi disparition des nageurs s'entraînant 2X/jour
- ◆ Interview de 20 nageurs
- ◆ Raisons de l'abandon (toujours une combinaison)
  - ⇒ Etudes
  - ⇒ Blessures
  - ⇒ Diminution des performances
  - ⇒ Autres activités
  - ⇒ Mauvaise ambiance
  - ⇒ Plus envie
  - ⇒ Départ collectif



Nageurs	Etudes	Blessures	Diminution des performances	Autres activités	Mauvaise ambiance	Plus envie	Départ collectif
1	X		X	X	X	X	X
2			X (puberté)				X
3			X (puberté)	X		X	
4	X						
5		X	X	X			
6	X		X		X		X
7	X		X		X		X
8	X		X				
9			X		X		
10			X (puberté)				
11		X					
12	X						
13				X	X	X	
14	X				X		X
15	X		X				
16		X	X (puberté)				
17			X	X			
18			X (puberté)	X			
19				X		X	
20				X			

Lefèvre, Habsch et Cloes (2004)

## Quelles sont les causes de l'abandon en centre de fitness?

Laraki, Ancion et Cloes (2004)

- ◆ Analyse qualitative de l'abandon de clients d'un centre de fitness
  - ⇒ Arrêt pendant le cycle
  - ⇒ Pas de renouvellement
  - ⇒ Pas d'inscription après une séance d'essai
- ◆ Interview de 36 clients d'un même centre



## Quelles sont les causes de l'abandon en centre de fitness?

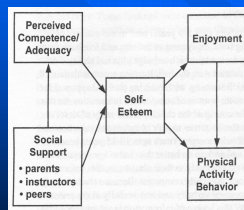
Laraki, Ancion et Cloes (2004)

	Abandon	Non renouvellement	Non inscription
Motifs participation	Perte poids, garder la forme, se raffermir, se muscler	Perte de poids, garder la forme, se raffermir, se muscler	
Raisons d'abandon	Problèmes santé, manque de temps, contact, compétition, autre centre	Problèmes santé, manque de temps, autre centre	
Motifs de non inscription			Population, manque de temps, abonnement, prix, pas son truc

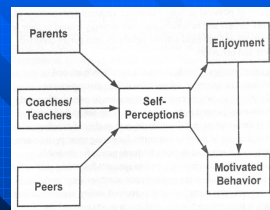


## Implications pratiques (appliquées à la pratique sportive)

- ◆ Développer une perception de compétences favorable
- ◆ Favoriser l'apparition du plaisir
- ◆ Augmenter le support social (famille, intervenants et pairs)



Harter (1985)



Weiss (2000)



## Quel est le rôle de l'éducation physique dans la pratique des APS ?

- ◆ La finalité de l'éducation physique est l'adoption par chaque élève d'un style de vie actif
- ◆ Tous les enfants vont à l'école
- ◆ Une attitude positive à l'égard de l'EP devrait être un élément déterminant
- ◆ L'étude des caractéristiques motivationnelles des élèves constitue une nécessité
- ◆ L'amélioration (et le contrôle) de la qualité de l'intervention en milieu scolaire est indispensable



## Quel est le rôle de l'éducation physique dans la pratique des APS ?

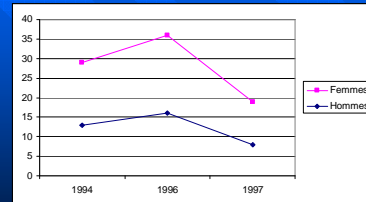
### Actions du service

- ◆ Identification des caractéristiques des élèves motivés
  - Par les enseignants (Cloes, Ledent, Delfosse & Piéron, 2001)
- ◆ Analyse des variables qui influencent la motivation des élèves
  - Analyse qualitative (Cloes, Motter, Ledent & Piéron, 2002)
- ◆ Comment améliorer l'attitude des élèves?
  - EP quotidienne (Delfosse, Cloes, Ledent & Piéron, 1994)
  - Sport-études (Cloes, Schelings, Ledent & Piéron, 2002, 2004)
  - Recherche-action (Cloes & Viseur, 2004)
  - Formation continuée (Fischbach & Cloes, 2004)
  - Identification de solutions à la non participation des filles au cours de natation (Motter, Maraite & Cloes, 2004)



## Est-il possible de diminuer le pourcentage de sédentaires ?

- ◆ Australie: Physical Activity Task Force
- ◆ Proportion de sédentaires (>18 ans)



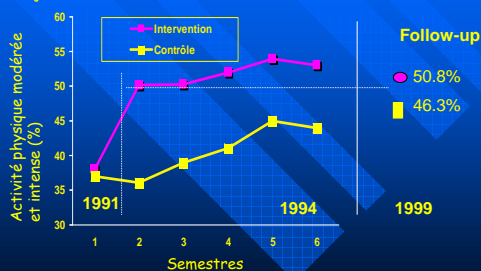
NSW Health Department (2000)



## Effets à court et long terme d'un programme scolaire

96 écoles élémentaires californiennes  
2650 leçons

McKenzie et al. (1996)  
McKenzie et al. (2003)



## Conclusions et recommandations

- ◆ Il est urgent de créer une culture du mouvement et de l'activité physique
- ◆ Recherche de qualité dans l'intervention chez les jeunes (école et clubs) afin d'agir dans une perspective à long terme (les adultes de demain)



## Conclusions et recommandations

- ◆ Améliorer la coordination entre tous les intervenants grâce à la mise en place d'une politique sportive cohérente reposant sur des objectifs à long terme dépassant la recherche de performance
- ◆ Intérêt de l'implication conjointe des praticiens et des chercheurs apparaît indispensable



Merci pour votre attention



## Références

- Berg & Burke (1998). Promoting physical activity. Consulté en août 2002 sur le site: <http://www.msu.edu/user/burkejoy/unit4d.htm>.
- Bodson, D. et al. (1997). La pratique du sport en Communauté française. Synthèse analytique des résultats. *Sport*, 159/160, 5-41.
- Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1993). Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens, T. (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health. Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 11-23.
- Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T. (1990). Physical Activity, Fitness, and Health. Consensus Statement. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cloes, M. (2002). *Chantier n°1 : Les structures du sport*. In: Communauté française (Ed.), *Les Chantiers du sport. Ensemble construisons le sport*. Bruxelles : Ministère des Sports de la Communauté française (ADEPS), 3-8.
- Cloes, M. (2003). *La motivation : un élément central dans la vie des associations sportives Chapitre 3*. In: M. Maes & T. Zintz (Eds.), *Vade-mecum Management du sport*, 2ème édition. Bruxelles : Comité Olympique et Interfédéral Belge, 59-78.
- Cloes, M., Ledent, M., Almond, L., Telama, R., & Piéron, M. (1998). *Motivation des jeunes de 12 et 15 ans pour la pratique des activités physiques et sportives. Comparaison des résultats obtenus dans huit pays européens*. Livre des abstracts des 26ème Journées de l'Association de Psychologie Scientifique de Langue Française, Psychologie & Sport, Louvain-la-Neuve : Université Catholique de Louvain, 12.
- Cloes, M., Ledent, M., Delfosse, C., & Piéron, M. (2001). Physical education teachers' perception of pupils' motivation. In: M.K. Chin, L.D. Hensley, & Y.K. Liu (Eds.), *Innovation and application of physical education and sports science in the new millennium - An Asia-Pacific Perspective*. Hong Kong, Hong Kong Institute of Education, pp.319-328.
- Cloes, M., Motter, P., Ledent, M., & Piéron, M. (2002). Analysis of variables related to intrinsic motivation in a boys' physical education class. *Avante*, 8, 1-14.
- Cloes, M., Schelings, V., Ledent, M., & Piéron, M. (2002). Sport-études : comparaison des caractéristiques motivationnelles et des relations sociales des élèves sportifs et de leurs condisciples. *eJRIEPS (e Journal de la Recherche sur l'Intervention en Education Physique et Sport)*.
- Cloes, M., Schelings, V., Ledent, M., & Piéron, M. (2004). Positive and negative aspects of « Sport + Studies Programmes » organized at secondary school level, perceived by athletes and their classmates. In: M.A. González Valeiro, J.A. Sanchez Molina & J. Gomez Varela (Eds.), *Preparacion profesional y necesidades sociales (Educacion fisica, deporte, ocio, tercera edad, salud...)*. Proceeding of the AIESEP International Congress La Coruña 2002. Oleiros - A Coruña: INEF Galicia, 364-368.
- Cloes, M., & Vincke, J. (2004). Développer les liens, améliorer l'accès. Une exploration de l'impact social du sport. Rapport Société & Sport. Bruxelles : Fondation Roi Baudouin.
- Delfosse, C., Cloes, M., Ledent, M., & Piéron, M. (1994). Attitude vis-à-vis de l'école chez des enfants en âge d'école primaire, participant ou non à un programme scolaire d'activités physiques quotidiennes. *Revue de l'Éducation Physique*, 34, 2-3, 77-88.
- Fischbach, W. & Cloes, M. (2004). Utilisation d'un module de formation continue en jonglerie par des enseignants du secondaire. Communication proposée pour le colloque ARIS-AFRAPS de Louvain-la-Neuve de janvier 2005.
- Geneste, C., Blin, P., Noouveau, A., Krzentsowski, R., Chalabi, H., Ginessy & Guezennec, Y. (1998). Activités sportives et état de santé déclaré. *Santé publique*, 10, 1, 17-27.
- Gould, D. & Weinberg, R. (2003). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 467-487.
- Gregory, S. (2002). Guidelines for comprehensive Programs to promote healthy eating and physical activity. Consulté en novembre 2002 sur le site <http://www.nationalcenterforchronicdiseaseprevention.org>.
- Harter, S. (1985). *Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of selfworth*. In: R. Leary (Ed.), *The development of the self*. New York: Academic Press, 95-121.
- Hillary Commission for Sport Fitness and Leisure (1999). Push play. Consulté sur Internet le 17 octobre 2004: <http://www.stpas.org.nz/pressroom/04/04pushplay.pdf>
- Institut National de Statistique (2003). Emploi du temps et loisir. Consulté en mai 2003 sur le site : <http://www.insee.fr>.
- Lamprecht, M. & Stamm, H. (2000). Activité physique, sport et santé dans la population suisse. Consulté sur Internet le 10 octobre 2002: <http://www.hepa.ch/français/pdf-hepa/vers/sonabr/eqes56897.pdf>
- Laraki, N., Ancion, G. & Cloes, M. (2004). Fidéliser sa clientèle ? Un exemple de démarche dans le milieu du fitness. Communication proposée pour le colloque ARIS-AFRAPS de Louvain-la-Neuve de janvier 2005. Ledent, M., Cloes, M., Onafre, M., & Piéron, M. (1997). Motivation des jeunes à la pratique des activités physiques et sportives. *Sport*, 159/160, 72-81.
- Ledent, M., Telama, R., Cloes, M., Carvalho, L., & Piéron, M. (1997). Orientation des objectifs et participation à des activités sportives. *Sport*, 159/160, 82-89.
- Lefevre, F., Habsch, I., & Cloes, M. (2004). Analyse de la problématique de l'abandon en natation de compétition. Communication proposée pour le colloque ARIS-AFRAPS de Louvain-la-Neuve de janvier 2005.
- Martin, B.W., Mäder, U., & Calmonte, R. (1999). L'opinion, les connaissances et le comportement de la population suisse par rapport à l'activité physique: résultats de l'enquête de 1999 sur l'activité physique. *Schweiz. Z. Sportzmed. Sporttraumatol.* 47, 4, 165-169.
- McKenzie, T. L., Li, D., Derby, C., Webber, L., Luepker, R. V., & Cribb, P. (2003). Maintenance of effects of the CATCH physical education program: Results from the CATCH:ON study. *Health Education & Behavior*, 30(4), 447-462.
- McKenzie, T. L., Nader, P. R., Strikmiller, P. K., Yang, M., Stone, E. J., Perry, C. L., Taylor, W. C., Epping, J., Feldman, H., Luepker, R. V., & Kelder, S. H. (1996). School physical education: Effect of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *Preventive Medicine*, 25, 423-431.
- Motter, P., Maraite, A.A. & Cloes, M. (2004). Solutions imaginées par les enseignants du secondaire en éducation physique pour lutter contre le phénomène de la dispense dans le cours de natation. Communication proposée pour le colloque ARIS-AFRAPS de Louvain-la-Neuve de janvier 2005.
- Nolin, B., Prud'homme, D., Godin, G. & Hamel, D. (2002). Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé. Québec: Institut national de Santé publique de Québec, Institut national de la Statistique du Québec, Kiné-Québec, consulté sur Internet le 17 octobre 2004: [http://www.inspq.ac.ca/ade/pdf/publications/097\\_FQAPS.pdf](http://www.inspq.ac.ca/ade/pdf/publications/097_FQAPS.pdf)
- NSW Health Department (2000). Report of the New South Wales Chief Health Officer. Physical activity in adults. Consulté sur Internet le 10 octobre 2003: <http://www.health.nsw.gov.au/public-health/chronicdisease/03nswreport.pdf>
- Piéron, M. & Vrijens, J. (1991). Livre Blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique. Bruxelles: Fondation Roi Baudouin et Comité Olympique Interfédéral Belge.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. et Keeler, B. (1993). An Introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.

- U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: A report of report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Van Reusel, B., Renson, R., Lefevre, J., Beunen, G., Simons, J., Claessens, A., Lysens, R., Van den Eynde, B. & Maes, H. (1990). Sportdeelname. Is jong geleerd ook oud gedaan? *BLOSO. Sport*, 32, 3, 68-72.
- Weiss, M. (2000). Motivating kids in physical activity. *Research Digest of the President Council for Physical Activity*. Series 3, 11, 1-6.