

UNE ÉTUDE DU STYLE DE VIE DES JEUNES DANS L'UNION EUROPÉENNE. QU'EN CONCLURE ET QUELS ENSEIGNEMENTS EN TIRER ?

M. PIÉRON, M. LEDENT,
C. DELFOSSE, & M. CLOES

La littérature internationale continue à rassembler des indices en nombre croissant montrant l'étroite relation entre l'état de santé et la condition physique.

Toutefois, une évolution très nette se marque dans l'identification des déterminants importants. La condition physique apparaît comme un produit très transitoire qui se détériore à partir du moment où l'on cesse de l'entretenir. La pratique régulière d'une activité physique bien adaptée aux caractéristiques individuelles importe davantage lorsqu'on considère l'avenir et les perspectives de santé.

De rares études longitudinales indiquent que ceux qui sont actifs pendant leur jeunesse présentent les plus fortes chances de le rester à l'âge adulte. La probabilité est encore plus forte pour indiquer que ceux qui sont inactifs le demeureront à l'avenir.

NOS CONCLUSIONS

L'étude du style de vie menée chez des jeunes de 12 et 15 ans a mis en évidence plusieurs différences très sensibles selon le pays, l'âge et le genre. Leur origine culturelle, géographique et économique peut être évoquée sans grand risque d'erreurs. Les différences entre les groupes d'âge s'avèrent moins importantes que celles qui séparent les garçons des filles.

Les jeunes annoncent qu'ils attribuent une importance relativement grande au sport, sans toutefois la concrétiser complètement dans une pratique régulière.

Les motivations à la pratique sportive présentent de fortes analogies dans les cinq pays étudiés, mettant surtout en évidence la motivation en relation avec la santé et la condition physique. Il apparaît que le message véhiculé par les campagnes d'information sur les bienfaits de l'activité physique a été bien perçu par les jeunes. Il s'avère que l'activité physique est considérée par les jeunes comme une "bonne chose", favorable à la santé.

Toutefois, pour une grande proportion d'entre eux, elle ne se traduit pas par un passage à une pratique régulière. Il serait cependant utile d'engager une recherche sur les conceptions qu'ils développent en matière de santé, de condition physique et de capacités sportives.

On peut se réjouir que les jeunes, y compris ceux de la Communauté française de Belgique, se caractérisent par une orientation psychologique d'objectifs favorables à l'adhésion à la pratique de l'exercice et à sa poursuite à plus long terme.

La fréquence et l'intensité de l'activité pratiquée par les



"La condition physique : un produit très transitoire qui se détériore dès que l'on cesse de l'entretenir"

PIERON, M., LEDENT, M., DELFOSSE, C., & CLOES, M. (1997). Une étude du style de vie de jeunes dans l'Union Européenne. Qu'en conclure et quels enseignements en tirer? Sport, 159/160, 106-108.

Aders

106

N° 159/160
Automne
Hiver
'97

groupes de jeunes analysés se révèlent souvent insuffisantes pour produire les effets bénéfiques souhaités. La situation des jeunes de la Communauté française ne permet pas de poser un pronostic très favorable quant à une pratique ultérieure des activités physiques, particulièrement chez les filles. Plus de 50 % d'entre elles ne participent qu'avec une fréquence très limitée et une faible intensité. On peut avancer sans grand risque de se tromper qu'elles se classeront aussi parmi les sédentaires, une fois à l'âge adulte. Ces résultats obtenus par des instruments de collecte de données valides confirment qu'en majorité, les filles sont peu actives dès 12 ans et que leur participation à des activités physiques et sportives se réduit avec l'âge. La situation paraît nettement moins défavorable chez les garçons.

La perception par les jeunes de leur état de santé et de leur forme physique paraît les conforter dans l'idée que leurs besoins d'activité régulière concerne surtout les autres. Il existe ainsi une différence très nette entre l'importance donnée à la condition physique et la mise en œuvre de l'activité.

L'attitude que les jeunes développent vis-à-vis de l'école ne manque pas de nous interpeller tant elle apparaît se détériorer au fil des ans et plus particulièrement pendant l'adolescence. Les écoliers francophones présentent à plus de 50 % des attitudes d'indifférence ou défavorables à l'école. L'éducation physique n'échappe pas à une certaine désaffection, heureusement moins marquée.

DES RECOMMANDATIONS

Il apparaît que, dans notre Communauté, les recommandations publiées dans le *Livre blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique* gardent une profonde actualité.

Les différences mises en évidence entre les divers pays indiquent que si l'on peut s'inspirer d'exemples d'autres pays de l'Union Européenne, il serait inopportun de se livrer à des copies sans nuance, ni adaptation.

Les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour les jeunes mettent l'accent sur le fait que l'exercice ne doit pas nécessairement être très intense pour procurer des bénéfices. Une activité modérée peut déjà convenir. L'essentiel est de dépenser de l'énergie et de faire de l'activité physique une habitude quotidienne. Il est clair que d'autres sources que l'éducation physique et le sport peuvent contribuer à la dépense énergétique souhaitable : marcher rapidement, grimper des escaliers, rouler à vélo, faire du skateboard ou encore du roller-skate pour son simple plaisir, etc.

L'école possède une mission irremplaçable. Il serait naïf et vain de croire que le club sportif peut régler le problème du manque d'activité physique de la jeunesse et surtout la préparer à l'activité régulière à l'âge adulte. Ses objectifs sont très logiquement différents.

L'éducation physique scolaire reste probablement une des rares matières donnant un caractère attractif à l'école. Son importance est primordiale. Les recommandations du *Livre*

blanc et des "Assises du sport" tenues en 1991 demandant un horaire plus large doivent être rappelées avec force et surtout mises en œuvre.

Par son caractère "universel", l'école doit conserver un rôle décisif. Il paraît souhaitable d'inclure dans les programmes une véritable éducation à la santé par le développement d'attitudes, de connaissances et enfin de compétences qui trouveront un prolongement à l'issue de la scolarité.

Le développement de la condition physique a été introduit dans les programmes d'éducation physique de l'enseignement secondaire en Communauté française. On ne peut que s'en réjouir.

Toutefois, la simple consigne d'augmenter l'intensité des activités peut produire des réponses indésirables de la part des enseignants. Adopter une ligne de conduite imposant aux élèves un travail forcené d'endurance, reposant sur des activités répétitives, contribue très largement à la désaffection de l'éducation physique chez les élèves les moins actifs.

Adopter une démarche favorisant une activité d'intensité modérée, moins rébarbative, moins susceptible de conduire à l'accident ou simplement aux douleurs musculaires d'après exercice, pourrait mieux convenir aux élèves déjà sédentaires. Ceci ne signifie pas qu'il faille rejeter l'activité plus intense pour ceux qui y sont accoutumés. Rappelons qu'environ 50 % des garçons de 12 ans et de 15 ans se classaient parmi ceux qui pratiquaient une activité à forte intensité.

Adeps

Les motivations à la pratique sportive mettent un accent sur l'aspect de plaisir à trouver dans l'activité physique. Il est bon de s'en souvenir.

Dans l'adaptation des programmes d'éducation physique, il est primordial de prendre en compte que l'état de condition physique est transitoire. L'objectif d'une activité physique que les élèves poursuivent au-delà de la scolarité obligatoire ne peut s'atteindre que par :

- une meilleure connaissance des effets de l'activité sur la santé physique et psychologique;
- l'identification d'activités qui suscitent une forte motivation de pratique, à la fois dans l'instant et dans le futur;
- le développement et le renforcement d'attitudes favorables aux activités physiques;
- des activités qui trouveront application bien au-delà de l'adolescence ou de la jeunesse.

L'enseignant constitue l'élément incontournable de la réussite. Les recommandations qui le concernent directement traitent du choix des moyens et de la démarche pédagogique.

CHOIX DES MOYENS

Retenons les principes suivants :

- tenir compte des différences individuelles dans le choix des activités à proposer;
- rechercher une grande souplesse dans les choix des activités afin de répondre aux



"L'exercice ne doit pas nécessairement être très intense pour procurer des bénéfices"

intérêts, préférences et aux expériences précédentes de chacun;

- sélectionner des activités capables de favoriser le sentiment de compétence chez l'élève;
- rechercher les activités qui procurent un plaisir, une joie dans la participation, celles qui favorisent les contacts sociaux entre les jeunes, en particulier des activités de coopération;
- mettre en avant des objectifs et bénéfiques à court terme de l'activité physique plutôt que d'insister sur les risques à long terme de la sédentarité, ces derniers laissant souvent les jeunes indifférents.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Les différences les plus marquées dans la participation, les motivations, les perceptions, les attitudes furent observées dans les comparaisons entre filles et garçons, plus que selon l'âge. Il en découle de manière évidente que toute action en vue de promouvoir un style de

vie actif doit être spécifique, c'est-à-dire approprié aux caractéristiques physiques et psychologiques des groupes auxquels on s'adresse. La mixité dans les cours d'éducation physique présente un nombre considérable de désavantages.

Le respect des principes didactiques associés à l'efficacité de l'enseignement est impératif : temps d'engagement moteur élevé, information spécifique, notamment en feedback, renforcement psychologique et maintien d'une attention soutenue de l'élève.

Les formateurs et les organisations professionnelles devraient développer les dossiers de contenus facilitant le choix des moyens répondant aux meilleures possibilités de mise en œuvre et de réussite dans une perspective éducative valorisante pour l'élève.

Adeps