

# Petites ou grosses bouchées pour bouger davantage au CÉGEP?

**Jérôme Leriche, Ph.D.** | Enseignant-chercheur, Cégep de Sherbrooke  
 Professeur associé à la Faculté des sciences de l'activité physique de  
 l'Université de Sherbrooke

Cette recherche est financée par le  
 Programme d'aide à la recherche sur  
 l'enseignement et l'apprentissage (PAREA)



## INTRODUCTION

L'adoption d'un mode de vie sain et actif chez les jeunes adultes demeure une préoccupation de premier plan pour tout le milieu de l'enseignement collégial et en particulier pour les enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé. Ce projet de recherche quasi expérimental visait à évaluer l'efficacité de deux approches pédagogiques en éducation physique sur la pratique d'activité physique (PAP) et la sédentarité de la population cégepienne.

Les recommandations canadiennes pour la sédentarité et l'activité physique (SCPE, 2021)



• **8 heures maximum** de comportement sédentaire (position assise ou couchée en journée)



• **150 minutes** d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée par semaine



## LES APPROCHES PÉDAGOGIQUES TESTÉES

### 1. APPROCHE PÉDAGOGIQUE PAR GROSSES BOUCHÉES (TRADITIONNELLE)

#### ► Semaine 2

Analyse du niveau de PAP à partir de prétests formatifs de condition physique (Léger-navette, pompes, redressements assis)

#### ► Semaines 3 à 13

10 semaines d'entraînement visant 150 minutes d'activités physiques par semaine (grosses bouchées)

#### ► Semaine 13

Post tests sommatifs de condition physique basés sur la performance



### 2. APPROCHE PÉDAGOGIQUE PAR PETITES BOUCHÉES (EXPÉRIMENTALE)

#### ► Semaine 2

Analyse du niveau d'activité physique en minute/semaine et analyse des comportements sédentaires en minute/semaine. Se fixer des paliers réalistes à atteindre pour la PAP et les comportements sédentaires quotidiens en fonction du point de départ de l'étudiante ou l'étudiant.

| Paliers                         | 1           | 2           | 3          | 4         | 5         | 6       |
|---------------------------------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|---------|
| Activités physiques en min/jour | 0-9         | 10-19       | 20-29      | 30-39     | 40-49     | 50 et + |
| Activités sédentaires           | 11h01-10h00 | 10h01-11h00 | 9h01-10h00 | 8h01-9h00 | 7h01-8h00 | 7h et + |

#### ► Semaine 3 à 13

| Semaine du _/_                          | Lu.      | Ma.      | Mer.     | Je.      | Ve.      | Sa.      | Di.      | Moyenne des paliers |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------|
| Activités physiques (palier de 1 à 6)   | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | 1-2-3-4-5-6         |
| Activités sédentaires (palier de 1 à 6) | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | Palier _ | 1-2-3-4-5-6         |

#### ► Semaine 13

Analyse réflexive sur les paliers atteints ou non au cours de la session.

## MÉTHODOLOGIE

Durant les sessions d'hiver et d'automne 2023, des questionnaires en ligne validés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour mesurer la pratique d'activité physique déclarée par semaine ont été remplis en début et fin de session. La collecte a été effectuée dans neuf classes d'éducation physique et à la santé pour l'approche contrôle dirigée par deux enseignantes. L'approche expérimentale a été testée par 14 classes pilotées par deux enseignantes différentes de l'approche contrôle.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON

Notre échantillon de 423 personnes était composé de 185 hommes et de 238 femmes dont la moyenne d'âge était 18,1 ans (ET=2,20). De ces personnes, 263 étaient dans le groupe « **petites bouchées** » (expérimental) et 160 dans le groupe « **grosses bouchées** » (contrôle).

## RÉSULTATS

### Minutes d'activité physique par semaine

| Fréquence    |        | T1          |             | T2               |                  | T1                |                   | T2           |              |
|--------------|--------|-------------|-------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------|--------------|
|              |        | - de 10 min | - de 10 min | 10 min - 149 min | 10 min - 149 min | 150 min - 299 min | 150 min - 299 min | 300 min et + | 300 min et + |
| Contrôle     | Hommes | 18          | 6           | 9                | 7                | 20                | 13                | 30           | 35           |
| Expérimental | Hommes | 23          | 45          | 42               | 29               | 22                | 18                | 37           | 32           |
| Contrôle     | Femmes | 34          | 22          | 21               | 18               | 14                | 13                | 30           | 46           |
| Expérimental | Femmes | 48          | 53          | 63               | 55               | 27                | 27                | 31           | 4            |

### Faits saillants pour l'activité physique :

- **29,8%** des personnes étudiantes ne font aucune activité physique dans leur semaine;
- **55,8%** des personnes étudiantes ne font pas suffisamment d'activité physique pour avoir un impact significatif sur leur santé (150 minutes par semaine);
- **L'approche par petites bouchées** ne semble pas produire les résultats attendus chez les personnes étudiantes les plus inactives;
- **L'approche par grosses bouchées** semble rendre les personnes étudiantes les moins actives plus actives tout en ayant un effet positif sur les personnes très actives.

## COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

### Heures passées en position assise ou couchée

|              |        | T1   |      | T2 |  |
|--------------|--------|------|------|----|--|
|              |        |      |      |    |  |
| Contrôle     | Hommes | 7h19 | 6h56 |    |  |
| Expérimental | Hommes | 6h46 | 7h28 |    |  |
| Contrôle     | Femmes | 7h46 | 6h57 |    |  |
| Expérimental | Femmes | 7h04 | 7h34 |    |  |

### Faits saillants pour les comportements sédentaires :

- Les personnes étudiantes respectent les recommandations des organisations de santé publique en passant moins de 8h en position assise ou couchée par jour;
- L'approche « **petites bouchées** » (expérimentale) semble faire augmenter le nombre de minutes sédentaires;
- L'approche « **grosses bouchées** » (contrôle) semble faire diminuer le nombre de minutes sédentaires.

## LIMITES

- Nous ne présentons que des résultats descriptifs basés sur des tendances centrales. Des analyses de dispersions et de croisement des données (Pearson, ANOVA et tests T) sont prévues pour aller plus loin dans nos analyses;
- L'effet enseignant n'a pas été évalué et pourrait avoir un impact sur les résultats;
- Il s'agit de questionnaires et donc de pratiques déclarées, ce qui appelle à une certaine prudence dans les interprétations.

## CONCLUSION

Ces résultats de recherche permettent d'actualiser les données de recherche sur la pratique d'activité physique et la sédentarité des personnes étudiantes du Cégep de Sherbrooke. Malgré certaines limites, cette recherche démontre des données plutôt encourageantes sur la sédentarité, mais des résultats inquiétants sur la pratique d'activité physique. L'approche pédagogique des grosses bouchées semble toutefois avoir des résultats plus prometteurs sur ces deux paramètres. Des analyses plus approfondies, notamment à l'aide des indicateurs de motivation, devraient permettre d'avoir un regard plus objectif sur ces phénomènes.

## RÉFÉRENCES

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)  
 Organisation mondiale de la santé  
<https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>



Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). (2021).  
 Les directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes (18-64 ans)  
[https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)

