

Les retombées des cours d'éducation physique sur la pratique d'activités physiques hors cours au cégep

Jérôme Leriche, Ph.D. Cégep de Sherbrooke, Canada
Jerome.Leriche@cegepsherbrooke.qc.ca

Frédéric Walczak, M.Sc. Cégep de Trois-Rivières, Canada
frederic.walczak@cegeptr.qc.ca

cégep
de Sherbrooke

CÉGEP
TROIS-RIVIÈRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

Introduction

Le taux d'inactivité des Québécois de 15-24 ans a augmenté sensiblement durant les 20 dernières années (Fédération des cégeps, 2010). L'adoption d'un mode de vie sain et actif chez les jeunes adultes demeure donc une préoccupation de premier plan pour tout le milieu de l'enseignement collégial et en particulier pour les éducateurs physiques qui y œuvrent. Cette recherche a pour objectif de décrire l'impact des trois cours d'éducation physique (EP) au cégep sur la pratique d'activités physiques hors cours et de la situer par rapport aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Méthodologie

Cette recherche a été réalisée dans le cadre du programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA). Notre échantillon était composé de 636 hommes (33,7 %) et 1250 femmes (66,3 %) âgés en moyenne de 19,8 ans (plus ou moins 4,34 ans). Parmi ces participants, 1473 (78,1 %) répondants provenaient du Cégep de Sherbrooke et 413 (21,9 %) provenaient du Cégep de Trois-Rivières. Ces étudiants ont répondu à un questionnaire en ligne élaboré à partir d'outils déjà validés tels que le « *Exercice barriers Scale* » (EBS), (Sechrist, Walker et Pender, 1987), le « *Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques* » (GPAQ), (OMS, 2006) et l'« *Échelle de motivation dans le sport* » (EMS), (Brière, Vallerand, Blais et Pelletier, 1995). Le questionnaire comportait 98 questions fermées et ouvertes. Il a été validé par trois experts du domaine et pré-testé auprès de 50 étudiants de cégep avant d'être administré.

Résultats

La figure 1 présente la répartition des étudiants par sexe selon les catégories suivantes :

Sédentaire : moins de 10 minutes d'activité physique par semaine

Peu actif : de 10 à 150 minutes d'activité physique par semaine

Suffisamment actif : plus de 150 minutes d'activité physique par semaine

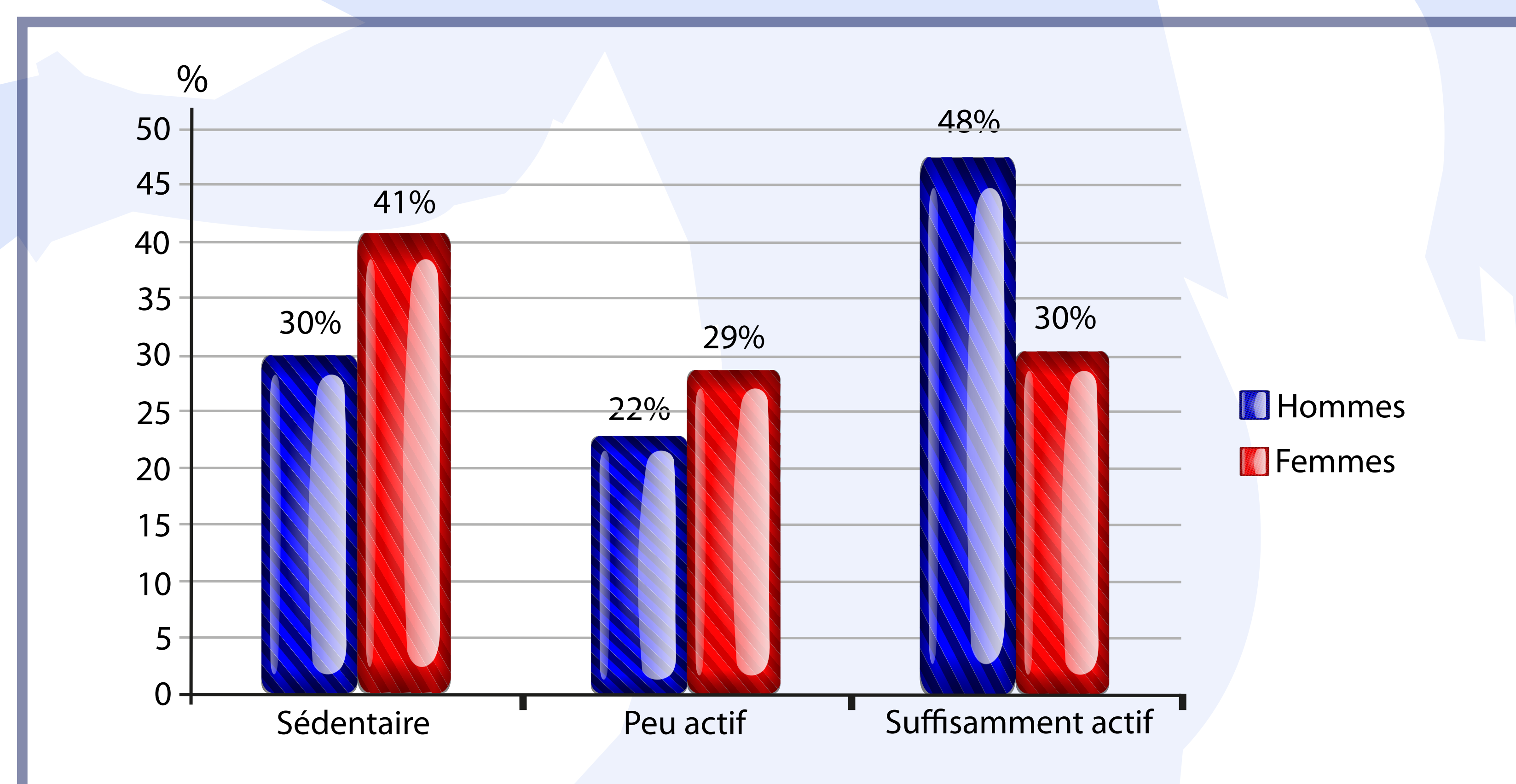


Figure 1 : Niveau d'activité physique des étudiants en fonction du sexe

Les analyses statistiques descriptives et comparatives démontrent que 61 % des étudiants ne pratiquent pas assez d'activité physique pour avoir un impact significatif sur leur santé (moins de 150 minutes par semaine). Il y a plus de femmes (70 %) qui ne pratiquent pas assez d'activité physique comparativement aux hommes (52 %).

La figure 2 présente la relation entre le niveau d'activité physique et le nombre de cours d'EP complétés au cégep.

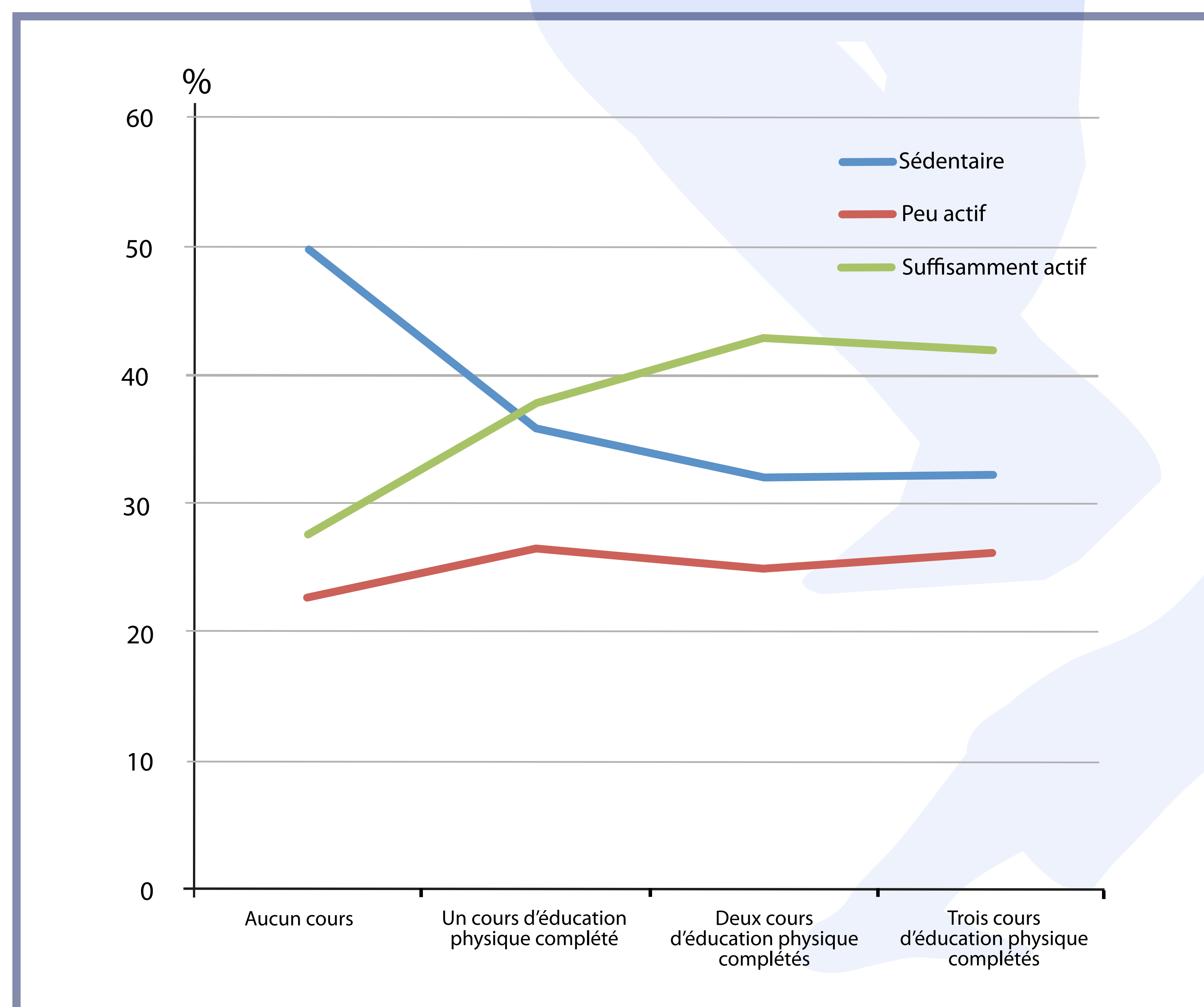


Figure 2 : Niveau d'activité physique des étudiants en fonction du nombre de cours d'EP complétés

Comme d'autres recherches avant nous (Lemoine, 2012), nos résultats montrent que les étudiants ayant suivi un, deux ou trois cours d'EP au cégep consacrent plus de minutes d'activité physique par semaine que ceux qui n'en ont pas suivi ($F=5,451$ [3; 294583,502]; $p=0,001$). Lorsque les étudiants ont complété leurs trois cours d'EP, ils font moins d'activité par semaine hors des cours. Malgré la baisse en fin de cheminement, ils en font davantage à la sortie de cégep qu'à l'entrée, ce qui est nouveau par rapport aux recherches précédentes sur le sujet.

Le tableau 1 présente les gains en minutes d'activité physique par semaine.

	Gain en minutes d'activité physique par semaine	Sig
Aucun cours → 1 cours d'EP complété	43,6	,035
Aucun cours → 2 cours d'EP complétés	57,3	,003
Aucun cours → 3 cours d'EP complétés	52,8	,030

• ANOVA : $p=0,01$
• Levene = 0,073
• Scheffe (post-hoc)

Tableau 1 : Résultat du test post-hoc de Scheffe à la suite de l'ANOVA pour déterminer le gain en minutes d'activité physique par semaine en fonction du nombre de cours d'EP complétés.

Discussion

Il est toujours bon de rappeler que les activités physiques ou les sports enseignés en EP sont des moyens et non des fins. L'objectif sous-jacent de l'ensemble du parcours en EP au cégep est de donner envie aux étudiants d'être physiquement actifs pour le reste de leur vie. Cela a un impact au plan pédagogique, car à la différence de l'entraîneur qui vise la performance, l'enseignant au cégep cherche à engager chacun des trente étudiants qu'il a en face de lui dans un mode de vie sain et actif. Le défi est de taille, car comme nous l'avons observé, certains étudiants sont totalement inactifs alors que dans la même classe, on peut avoir des sportifs de haut niveau. En ce sens, la diversité des étudiants présents dans nos classes nous amène à faire des interventions individualisées.

Conclusion

Les cours d'EP au collégial sont une occasion unique de motiver les jeunes adultes à adopter un mode de vie sain et actif. Ce projet de recherche PAREA dresse un état des lieux de la pratique d'activité physique dans deux cégeps (Sherbrooke et Trois-Rivières). Cela nous permet, entre autres, de constater que la sédentarité est présente, mais que les cours d'EP ont leur rôle à jouer pour inciter les étudiants à être actifs. Dans cette recherche, nous avons aussi questionné les étudiants sur les facteurs de motivation et sur les obstacles à la pratique sportive en utilisant respectivement les questionnaires de l'EMS et de l'EBS. Ces deux dimensions nous permettront de présenter des facteurs favorables ou défavorables à la pratique d'activité physique tels que la pratique antérieure, le transport actif, le niveau de motivation, etc. Ces éléments nous aideront à dresser un portrait plus global de la situation des étudiants au cégep ainsi qu'à appliquer certaines suggestions pédagogiques auprès des enseignants en EP.

Références

Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'échelle de motivation dans les sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.

Fédération des cégeps (2010). *Portrait de santé des jeunes Québécois âgés de 15 à 24 ans*. Montréal, Canada. Récupéré le 19 novembre 2013 de <http://www.fedecgeps.qc.ca>

Lemoine, J. (2012). *Étude sur les influences des cours d'éducation physique au collégial (PAREA 2008-012)*. Cégep de Shawinigan, Québec, Canada.

Organisation Mondiale de la Santé (2006). *Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques (GPAQ)*. Genève, Suisse. Récupéré le 19 novembre 2013 de http://www.who.int/chp/steps/GPAQ_Analysis_Guide_FR.pdf

Sechrist, K., Walker, S. et Pender, N. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in nursing & health*, 10, 357-365.