

**ENQUÊTE SUR LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES
JEUNES EN MILIEU SCOLAIRE**

RAPPORT DE RECHERCHE

Présenté à la Commission scolaire des Découvreurs

PAR

Gaston Godin, Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé

ASSISTANTE DE RECHERCHE

Ariane Bélanger-Gravel, B.Sc.

Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé

*Cette étude a été financée par le Ministère des Affaires
Municipales, du Sport et du Loisir

Université Laval
Mai 2006

Table des matières

Table des matières	i
Table des figures	ii
Table des tableaux	ii
Remerciements	iii
Résumé exécutif	iv
Introduction	1
La théorie sous-jacente	1
Méthodologie	3
Population et échantillonnage	3
Instruments de mesure	3
Le questionnaire destiné aux enfants	3
Le questionnaire destiné aux parents	5
Protocole de collecte des données	5
Résultats	6
Échantillon	6
Activités physiques	7
Activités sédentaires	9
Indice de masse corporelle (IMC)	11
Prédiction de l'intention	12
Structure des croyances selon le niveau d'intention	13
Discussion	14
Conclusion et recommandations	18
Bibliographie	19
Annexe 1	I
Annexe 2	II
Annexe 3	III
Annexe 4	IV

Table des figures

Figure 1 : Le modèle intégrateur.....	2
Figure 2 : Pourcentage de pratique des activités physiques en fonction du sexe.....	7
Figure 3 : Proportion des activités favorites chez les filles.....	8
Figure 4 : Proportion des activités favorites chez les garçons	9
Figure 5 : Pourcentage des enfants qui ont fait des activités sédentaires (télévision, jeux vidéo et ordinateur) la semaine et la fin de semaine en fonction du temps (rapporté par les enfants).	10
Figure 6 : Pourcentage des enfants qui ont fait des activités sédentaires (télévision, jeux vidéo et ordinateur) la semaine et la fin de semaine en fonction du temps (rapporté par les parents).	11
Figure 7 : Score moyen des items reliés à une attitude positive selon le niveau d'intention.....	13
Figure 8 : Score moyen des items reliés à l'efficacité personnelle selon le niveau d'intention.....	14

Table des tableaux

Tableau 1 : Variables et items des différents construits.....	4
Tableau 2 : Répartition de la participation selon les écoles	6
Tableau 3 : Prédiction de l'intention à faire des activités physiques presque à tous les jours pour l'ensemble des élèves.....	12

Remerciements

Nous tenons à remercier la direction de la Commission scolaire des Découvreurs, ainsi que les directions des écoles primaires participantes pour leur collaboration dans la réalisation de cette étude.

Également, nous tenons à remercier les professeur(e)s de cinquième année pour leur accueil, enthousiasme et implication active au projet.

Finalement, nous remercions tout particulièrement les élèves et les parents qui ont participé à cette étude, sans qui celle-ci n'aurait pu être réalisée.

Résumé exécutif

La présente étude visait principalement la compréhension des facteurs psychosociaux associés à la motivation des élèves de cinquième année du primaire à faire des activités physiques régulièrement.

À cette fin, un échantillon de 334 élèves et 325 parents a été formé, avec un taux de réponse de 84% chez les enfants et de 82% chez les parents. Ces participants ont été recrutés dans différentes écoles de la Commission scolaire des Découvreurs. Le questionnaire utilisé mesurait des variables d'un cadre théorique basé sur diverses théories sociales cognitives. La variable d'intérêt était l'intention (la motivation) de faire des activités physiques presque à tous les jours.

En ce qui a trait à la pratique de l'activité physique, 93,5% des élèves rencontrent les standards émis par Kino-Québec concernant ce comportement chez les jeunes¹. Le modèle d'analyse des facteurs qui prédisent l'intention des enfants démontre que ceux-ci construisent leur motivation sur leur capacité à surmonter des barrières physiques et psychologiques, sur leur identité personnelle à titre de «sportif» et de «personne active», ainsi que sur leur attitude positive. L'expérience passée d'activité physique semble également influencer les enfants.

Chez les élèves ayant une intention faible, le niveau de difficulté perçu, la température extérieure, le fait d'avoir des devoirs ou d'autres activités à faire, représentent toutes des barrières difficilement surmontables. De plus, ces jeunes ne retirent pas autant de plaisir à pratiquer des activités physiques et ne considèrent pas l'activité physique comme étant une façon de se désennuyer. Aucun effet significatif n'a été observé concernant les variables environnementales reliées essentiellement à la dynamique familiale.

En conclusion, la présente étude a permis d'identifier certaines pistes d'intervention qui pourront contribuer à adapter les services de promotion de l'activité physique dans une population d'élèves de cinquième année.

Introduction

Cette étude en milieu scolaire menée à l'hiver 2006 visait l'identification et la compréhension des facteurs de motivation des élèves de cinquième année face à la pratique régulière de l'activité physique. Ceci dans une perspective d'améliorer ou de développer des programmes de promotion mieux adaptés à la réalité de cette population. La pertinence d'une telle étude reposait sur des données récentes révélant une augmentation du surplus de poids des jeunes et un faible taux de participation à des activités physiques²⁻⁷. En plus de ce faible niveau d'activité physique, ces données suggèrent qu'un désengagement s'amorce au début de l'adolescence et qu'il se poursuit jusqu'à l'âge adulte. La connaissance des facteurs de motivation en amont de ce désengagement pourrait être utile à des fins de prévention de celui-ci, tout en favorisant la participation des enfants et en améliorant leur santé^{8,9}. Actuellement, il existe très peu d'informations concernant la pratique de l'activité physique des enfants d'âge primaire et les raisons qui la motivent. Le but de la présente étude visait à combler ce manque d'information.

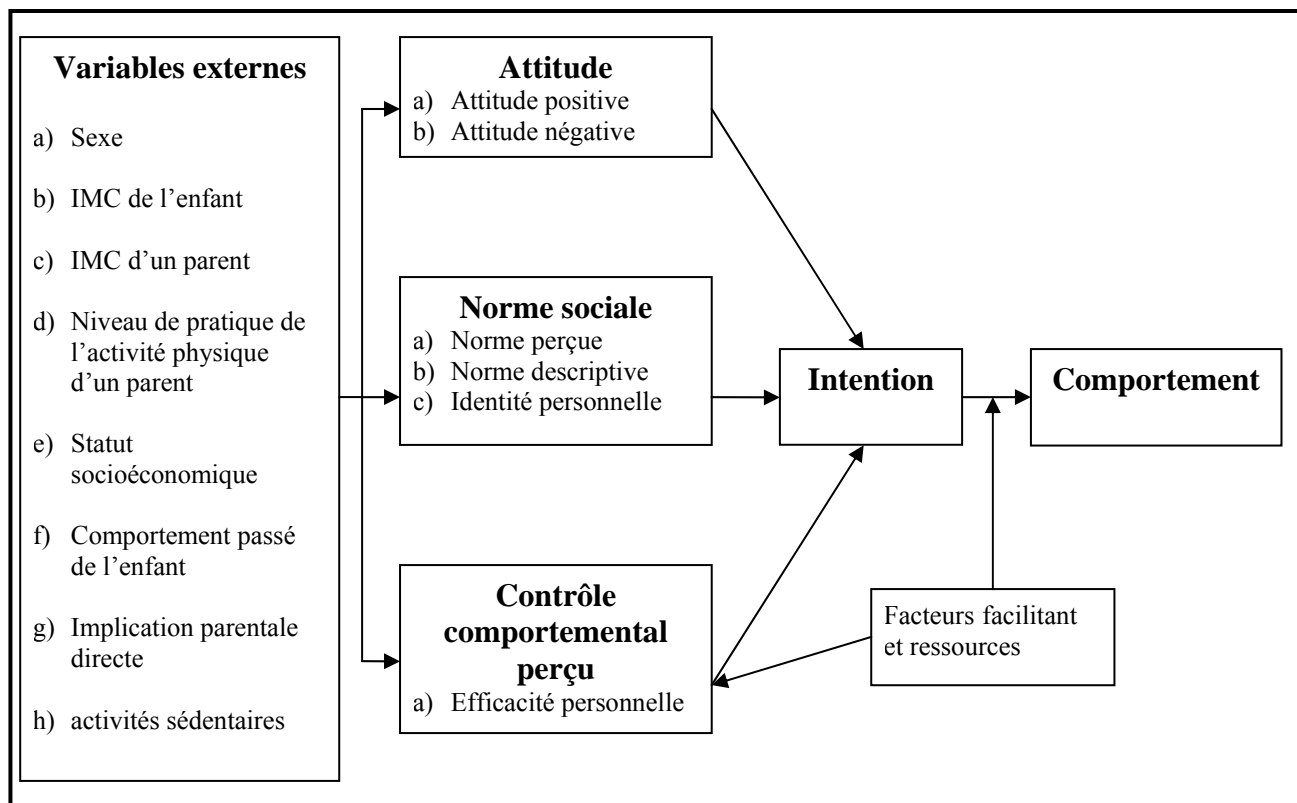
La théorie sous-jacente

La pratique régulière de l'activité physique chez les enfants est un comportement multidimensionnel complexe, intégrant le contexte scolaire et familial de l'enfant, ainsi que des caractéristiques personnelles et environnementales. Selon des résultats de recherches antérieures, les principaux facteurs associés à la pratique de l'activité physique des jeunes seraient le sexe, une intention élevée de pratiquer des activités physiques, une attitude positive face au comportement, un sentiment d'efficacité à surmonter les barrières, l'accès aux infrastructures et le temps de jeu à l'extérieur¹⁰⁻¹². Cependant, il n'existe toujours pas de consensus concernant les cibles d'action prioritaires et les messages spécifiques qui devraient être véhiculés.

Dans le but d'étudier ce comportement et de supporter des interventions futures, il existe plusieurs théories valides concernant la pratique de l'activité physique issues de la psychologie sociale cognitive (i.e. la théorie du comportement planifié¹³, la théorie sociale cognitive¹⁴ et la théorie des comportements interpersonnels¹⁵). Ainsi, dans le but d'avoir une vision plus holistique de ce

comportement, un modèle intégrant les principales théories a été utilisé pour supporter cette étude (voir figure 1)¹⁶.

Figure 1 : Le modèle intégrateur



(Adapté de Godin, Gaston. *Le changement des comportements de santé*. Dans : Fischer, G-N (Dir), 2002. *Traité de psychologie de la santé*. Paris, Dunod, p.375-388)

Sommairement, ce modèle repose sur l'importance de l'intention (motivation) dans l'adoption d'un comportement ; sans la présence d'une motivation à adopter un comportement, celui-ci ne sera pas adopté par l'individu. Toutes les autres variables du modèle sont, quant à elles, des facteurs qui influencent l'intention. Ces facteurs sont classés selon trois grandes catégories de variables : Les attitudes, les normes sociales et le contrôle perçu sur le comportement. Il existe aussi une quatrième catégorie de variables, qui sont dites externes (i.e. les caractéristiques sociodémographiques et environnementales des enfants), car leur influence s'exerce par l'entremise de l'une ou l'autre des trois catégories de variables précédentes.

Ainsi, basée sur ce cadre théorique, l'enquête avait pour objectif spécifique d'approfondir l'influence des déterminants individuel, familial, social et environnemental pouvant moduler l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques (i.e. faire des activités physiques presque à tous les jours).

Méthodologie

Population et échantillonnage

La population visée par cette étude était des enfants âgés de 10 et 11 ans, habitant en périphérie de la ville de Québec et étant inscrits en 5^{ième} année du primaire au moment de la collecte de données. Plus spécifiquement, ces élèves étaient inscrits dans six écoles de la Commission scolaire des Découvreurs. Les écoles étaient les suivantes : Le Ruisselet ; Des Hauts-Clochers (pavillon Notre-Dame) ; St-Louis-de-France II ; Des Grandes-Marées ; Des Pionniers (pavillon de la Salle) et Du Versant (école Notre-Dame-de-Foy). La population adulte visée correspondait quant à elle aux parents de ces élèves. Il est à noter que le projet a été approuvé par le comité d'éthique de l'Université Laval (numéro CERUL : 2004-211).

Instruments de mesure

Le questionnaire destiné aux enfants

Afin de stimuler la participation des enfants, le questionnaire a été construit sur un ordinateur de main de type *PocketPC* (annexe 1) par une équipe d'informaticiens rattachée à la faculté des sciences infirmières de l'Université Laval, ainsi qu'avec la collaboration d'un graphiste. Le questionnaire destiné aux enfants (annexe 2) visait à mesurer le niveau de pratique de l'activité physique ainsi qu'à identifier les sources de motivation des enfants à pratiquer régulièrement des activités physiques. Pour la mesure des activités physiques, les élèves devaient indiquer, parmi un choix de douze activités, lesquelles ils avaient pratiqué dans les derniers sept jours, combien de fois et à quelle intensité. Pour la mesure des variables du modèle théorique, les élèves devaient répondre à 32 questions en indiquant leur degré d'accord avec les items. Ces items, ainsi que les variables auxquelles ils se rattachent, sont présentés au tableau 1 de la page suivante. Une échelle à

quatre niveaux a été utilisée afin d'évaluer ce degré d'accord, allant généralement de «*Non, pas du tout*» à «*Oui, c'est sûr*». Afin que ce questionnaire présente des qualités psychométriques adéquates (validité et fidélité), il a été soumis à plusieurs étapes de validation.

Tableau 1 : Variables et items des différents construits

Variables	Items
Intention	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cette semaine, est-ce que tu vas faire des activités physiques presque à tous les jours? 2) Cette semaine, est-ce que tu vas essayer de faire des activités physiques presque à tous les jours? 3) Quelles sont tes chances de faire des activités physiques presque à tous les jours cette semaine?
Attitude <i>Est-ce que faire des activités physiques presque à tous les jours...</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ça te permet d'être en meilleure forme physique? 2) C'est amusant pour toi? 3) Ça va te causer plusieurs blessures? 4) Ça te permet d'être plus calme à l'école? 5) C'est fatigant pour toi? 6) Ça te permet de te désennuyer?
Norme perçue <i>Est-ce que... t'encouragent à faire des activités physiques presque à tous les jours?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tes parents 2) Les autres membres de ta famille 3) Ton professeur(e) de 5^{ième} année 4) Tes ami(e)s
Norme descriptive <i>Est-ce que...font du sport ?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tes ami(e)s 2) Au moins un de tes frères ou soeurs 3) Ton professeur(e) de 5^{ième} année 4) Ton père 5) Ta mère
Identité personnelle <i>Trouves-tu que tu es...</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Un sportif ou une sportive ? 2) Quelqu'un qui fait beaucoup d'activités physiques ?
Facteurs facilitant <i>Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours...</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Si tu aimes les activités qu'on te propose? 2) Si tu as de l'équipement à la maison? 3) Si tes parents t'inscrivent à des cours? 4) Si tu peux les faire à l'école? 5) Si tu as un transport? 6) Si tu es encouragé par tes parents? 7) Si tu fais partie d'une équipe à l'école ou ailleurs? 8) Si tu as un ou une ami(e) avec toi?
Efficacité personnelle perçue <i>Penses-tu que tu peux faire des activités physiques presque à tous les jours même...</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) S'il ne fait pas beau dehors? 2) Si tu as des devoirs à faire? 3) Si tu as d'autres activités (ex : sorties, voyages, etc)? 4) Si elles sont difficiles?

Le questionnaire destiné aux parents

Le questionnaire des parents visait à obtenir des informations supplémentaires reliées à certains éléments se rapportant à l'environnement familial et pour lesquelles les enfants n'étaient pas en mesure de nous fournir des réponses exactes (annexe 3). Par exemple, certaines des questions concernaient le niveau de pratique d'activités physiques de loisir des parents, ainsi que le poids et la taille de leurs enfants et d'eux-mêmes. Il est cependant à noter que ce questionnaire n'a pas été soumis à une validation aussi approfondie que le questionnaire destiné aux enfants. Les résultats issus de ce questionnaire ont permis d'effectuer des analyses descriptives visant essentiellement l'exploration de l'environnement familial.

Protocole de collecte des données

Dans un premier temps, les directions d'écoles et les professeur(e)s qui avaient acceptés de participer à l'étude ont été rencontrés. Ceci, dans le but de leur expliquer clairement le projet et ses implications et de mettre en place un mode de fonctionnement pour la collecte des données. Les élèves ont été rencontrés par une assistante de recherche dans chacune des classes sélectionnées pendant environ quinze minutes. Lors de cette rencontre, les objectifs de l'étude ont été présentés et une pochette contenant une enveloppe de retour, le formulaire de consentement (annexe 4) et le questionnaire destiné aux parents a été remise à tous les élèves. Approximativement une semaine après cette rencontre, les enveloppes de retour cachetées ont été récupérées. Lors de l'activité de collecte des données, les classes ont été séparées en deux sous groupes d'au maximum quinze élèves, nombre correspondant au nombre d'ordinateurs de main disponibles. Les élèves ont complété le questionnaire dans un local à proximité de leur classe régulière sous la supervision de l'assistante de recherche responsable du projet. Lorsque les élèves avaient terminé de compléter le questionnaire, ils retournaient immédiatement en classe pour ne pas distraire les autres élèves et poursuivre leurs activités académiques.

Résultats

Échantillon

Au total, 334 élèves ont retourné le formulaire de consentement dûment signé. Également, 325 parents ont complété le questionnaire qui leur était destiné. Le taux de participation global des élèves a été de 84% et celui des parents de 82%. La répartition de la participation des élèves selon les écoles est présentée au tableau 2. Le plus fort taux de participation a été observé à l'école Des Pionniers de St-Augustin-de-Desmaures, où cinq classes ont été invitées à participer (89%). Pour l'ensemble des élèves, il y a eu une participation quasi équivalente de la part des filles et des garçons : 51% et 49% respectivement. La moyenne d'âge de ces élèves était de $10,5 \pm 0,5$ ans et le rang décile moyen de défavorisation selon l'indice du seuil de faible revenu (SFR), était de 3,3¹⁷. Selon l'indice de milieu socioéconomique (IMSE), toutes les écoles se situaient au rang décile 1. Concernant l'échantillon formé par les parents, 73,1% des répondants était la mère, 26,0% le père et 1,0 % le tuteur légal. La moyenne d'âge des répondants était de $41,9 \pm 4,9$ ans.

Tableau 2 : Répartition de la participation selon les écoles

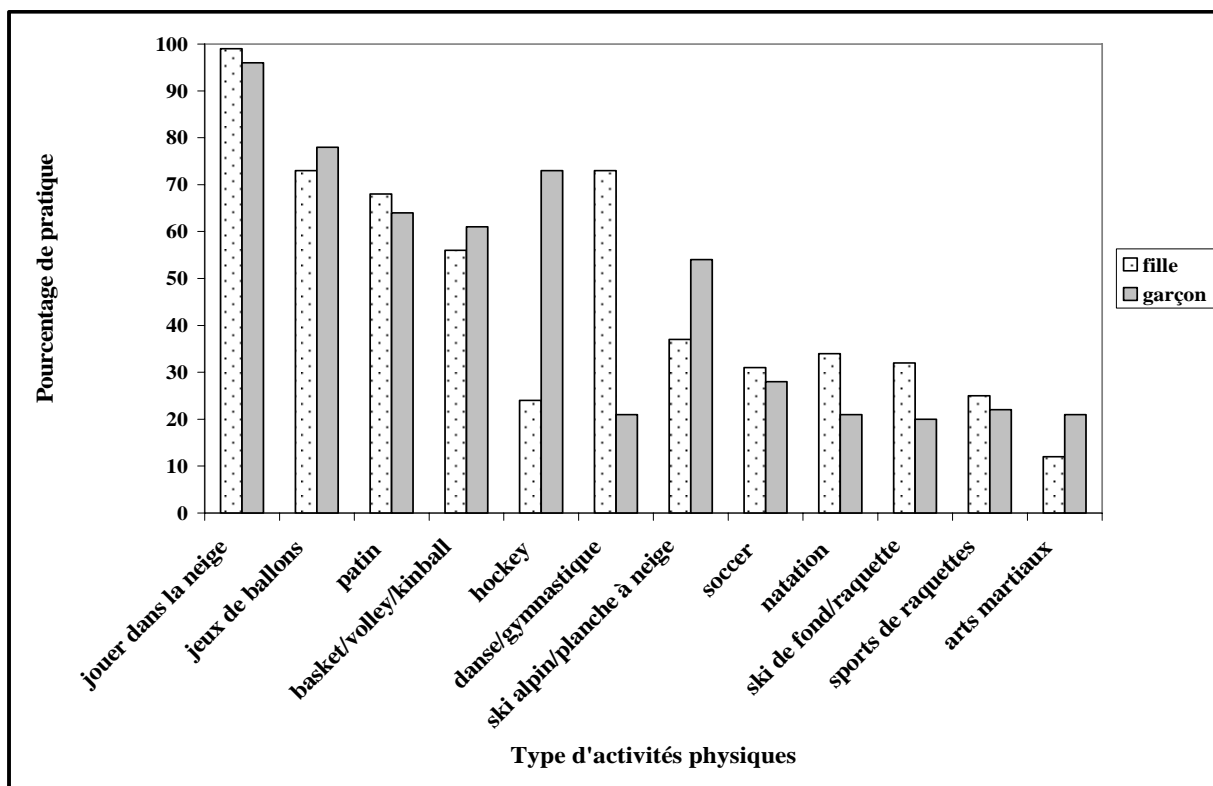
Nom des écoles	Nb de classes rencontrées	Nb d'élèves de 5 ^{ième} année	Nb d'élèves rencontrés		Taux de participation par école (%)
			filles	garçons	
• Le Ruisselet	2	48	21	19	83,3
• St-Louis-de-France II	2	54	20	26	85,2
• Des Pionniers Pav. De la Salle	5	137	59	63	89,1
• Des Hauts-Clochers Pav. Notre-Dame	2	53	23	21	83,0
• Notre-Dame-de-Foy	1	22	7	9	72,7
• Des Grandes-Marées	3	82	36	30	80,5

Activités physiques

Selon la recommandation du comité scientifique de Kino-Québec¹, c'est-à-dire «*que tous les enfants soient actifs à tous les jours ou presque à l'école, à la maison ou en plein air*», seulement 6,5% des élèves n'atteignent pas un minimum des sept périodes d'activité physique dans une semaine. La fréquence moyenne de participation ne diffère pas entre les filles et les garçons ($p>0,05$).

Les activités physiques les plus fréquemment pratiquées au moment de l'étude (hiver) sont présentées à la figure 2. Les trois activités physiques les plus populaires sont, dans l'ordre, jouer dans la neige (97% des enfants ont pratiqué cette activité), jouer au ballon (75%) et faire du patin (66%). Les trois activités les moins fréquemment pratiquées sont : faire du ski de fond ou de la raquette (26%), faire des sports de raquettes (tennis, badminton, etc) (24%) et pratiquer des arts martiaux (16%).

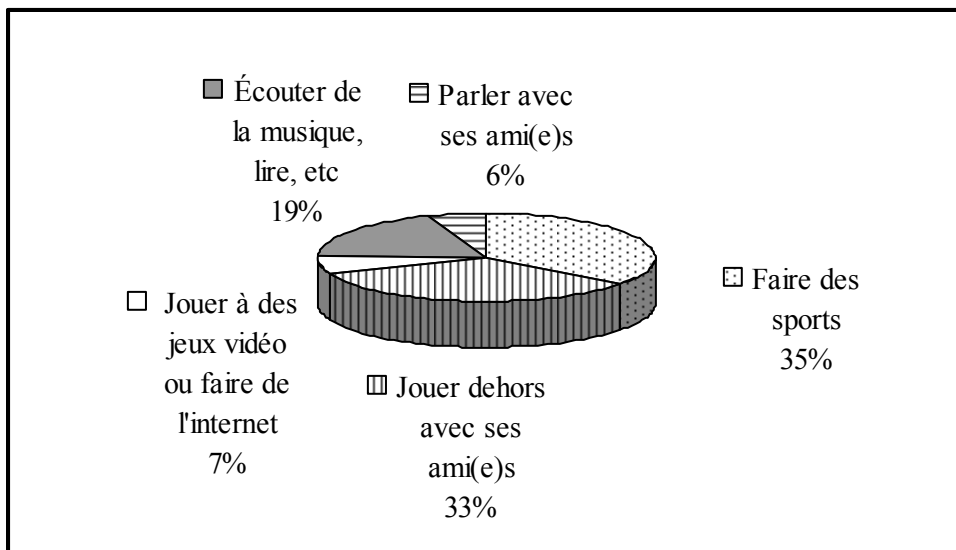
Figure 2 : Pourcentage de pratique des activités physiques en fonction du sexe



Chez les deux sexes, jouer dans la neige est l'activité la plus pratiquée. Cependant, l'ordre de préférence des autres activités diffère sensiblement entre les filles et les garçons. Pour les filles, faire de la danse ou de la gymnastique représente la deuxième activité la plus pratiquée (73%). Elles sont moins attirées par les sports de raquettes (25%), le hockey (24%) et les arts martiaux (12%). Chez les garçons, jouer au ballon (78%) prend la deuxième place alors que jouer au hockey la troisième (73%). Les garçons semblent moins attirés par la danse ou la gymnastique (21%), la natation (21%), les arts martiaux (21%) et le ski de fond ou la raquette (20%).

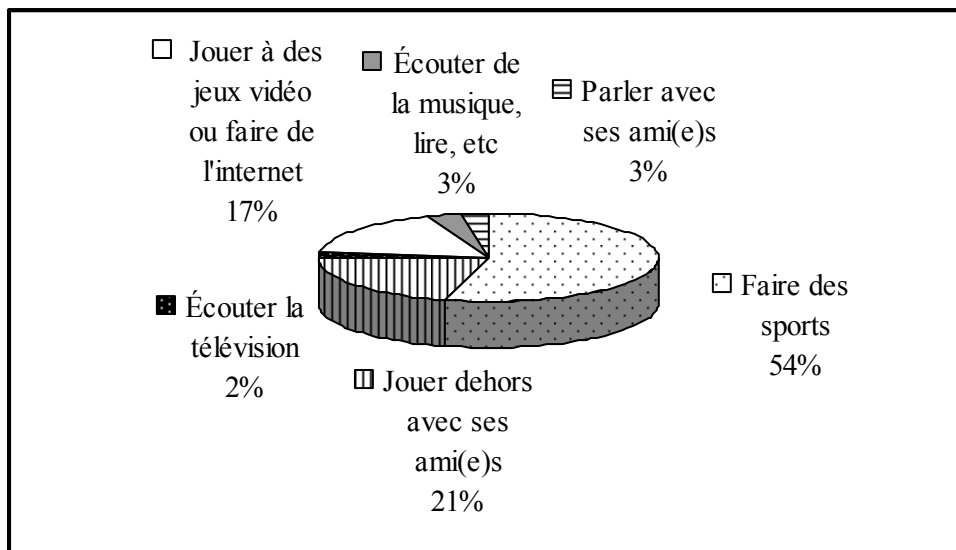
Parmi un choix d'activités physiques ou d'une autre nature, la répartition des jeunes selon l'activité préférée et le genre est présentée aux figures 3 et 4. À la figure 3, on observe que très peu de filles ont sélectionné jouer à des jeux vidéo ou «faire de l'internet» (7%). Leur préférence consiste à faire du sport et jouer dehors avec des ami(e)s. Ces deux dernières activités sont également celles préférées par les garçons, mais dans des proportions légèrement supérieures.

Figure 3 : Proportion des activités favorites chez les filles



À noter que chez les garçons, 17% de ceux-ci préfèrent écouter la télévision, jouer à des jeux vidéo ou «faire de l'internet». Cette proportion est plus importante que celle qui a été observée chez les filles pour ces activités.

Figure 4 : Proportion des activités favorites chez les garçons



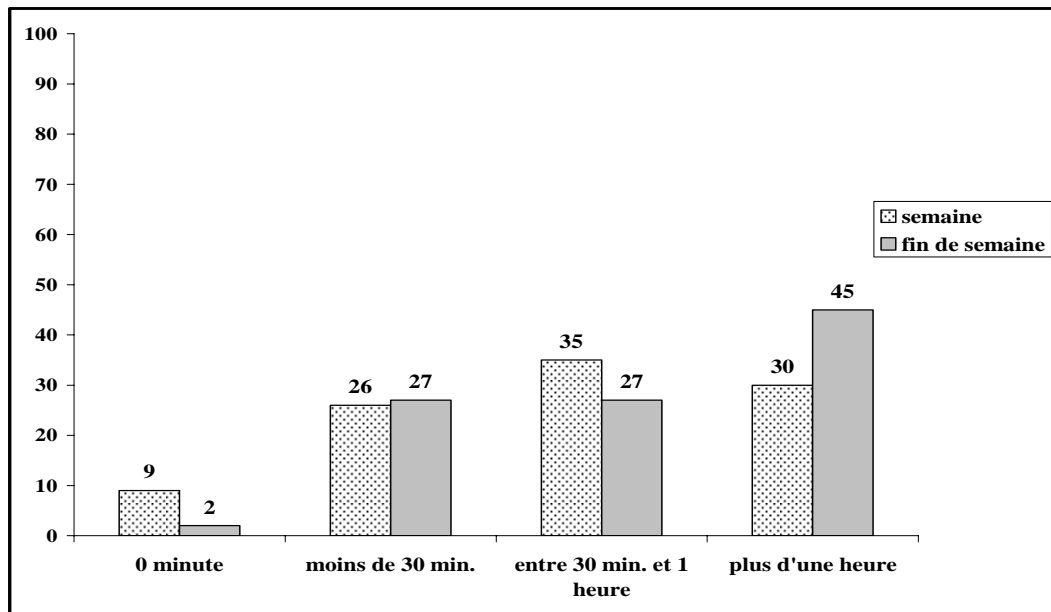
Concernant la pratique de l'activité physique des parents, 38% d'entre eux peuvent être considérés actifs, car ils pratiquent au moins trois fois par semaine des activités physiques d'intensité modérée pendant un temps cumulatif de 30 minutes. Pris séparément, seulement 38% des mères et 41% des pères sont actifs. Par contre, 77% des parents font au moins 1 à 2 fois par semaine des activités physiques avec leurs enfants. Concernant cette influence parentale, le niveau de pratique de l'activité physique de loisir d'un parent et l'habitude de pratiquer des activités physiques avec leurs enfants ne sont cependant pas des variables reliées à la pratique des jeunes ($p > 0,05$). Chez les enfants considérés actifs, 10% des parents sont souvent impliqués dans l'organisation sportive de leurs enfants, 51% sont souvent présents lors des activités sportives et 68% offrent souvent un transport. Il existe un lien significatif entre ces trois derniers facteurs et la pratique de l'activité physique des garçons uniquement (implication : $r = 0,16$, $p < 0,05$; présence : $r = 0,33$, $p < 0,0001$; transport : $r = 0,27$, $p < 0,001$).

Activités sédentaires

Dans cette étude, les activités sédentaires correspondent au total du nombre d'heures rapportées par les enfants ou les parents à écouter la télévision, jouer à des jeux vidéo et/ou «faire de

l'ordinateur». Les proportions des enfants qui ont fait des activités sédentaires, tel qu'ils l'ont eux-mêmes rapporté, sont représentées à la figure 5.

Figure 5 : Pourcentage des enfants qui ont fait des activités sédentaires (télévision, jeux vidéo et ordinateur) la semaine et la fin de semaine en fonction du temps (rapporté par les enfants).

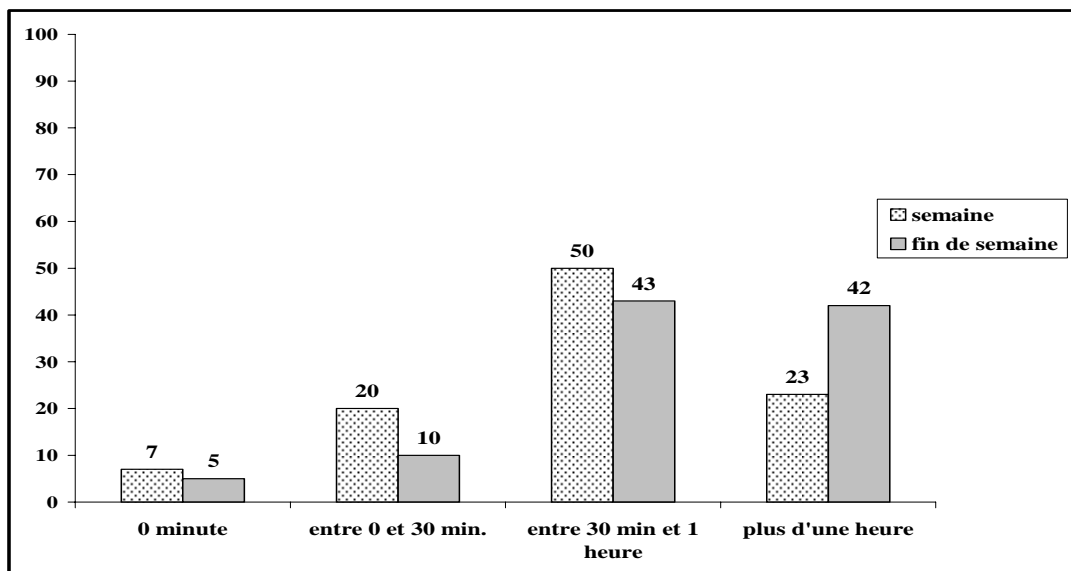


En moyenne, les enfants ont mentionné avoir fait des activités sédentaires pendant 54 ± 36 minutes la semaine et 62 ± 38 minutes la fin de semaine. Les filles ont rapporté un temps moyen significativement plus bas que les garçons (51 ± 34 minutes versus 60 ± 37 minutes) ($p < 0,05$). Concernant les habitudes d'activités sédentaires des enfants, 99% des élèves écoutent quelques fois à souvent la télévision et 93% d'entre eux jouent de quelques fois à souvent à des jeux vidéo et/ou utilisent un ordinateur. Les filles écoutent plus souvent la télévision que les garçons, tandis que ceux-ci jouent plus souvent à des jeux vidéo et/ou utilisent l'ordinateur. En lien avec la fréquence de participation à des activités physiques, il existe une légère relation inverse entre le temps consacré à des activités sédentaires et celle-ci ($r = -0,16$, $p < 0,01$). En fait, plus un jeune participe à des activités physiques, moins il consacre du temps à des activités sédentaires.

À la figure 6, on retrouve les proportions des enfants qui ont fait des activités sédentaires en fonction du temps évalué par leurs parents. Selon les parents, 73% des enfants font des activités

sédentaires pendant plus de trente minutes la semaine et 85% la fin de semaine. Ces proportions sont légèrement plus élevées que celles rapportées par les enfants (voir figure 5). Le temps moyen consacré à des activités sédentaires estimé par les parents, est significativement plus élevé la fin de semaine (52 ± 30 minutes la semaine versus 65 ± 32 minutes la fin de semaine) ($p < 0,001$). Cependant, ce résultat n'est pas observé pour les proportions estimées par les enfants. Finalement, la différence significative observée entre le temps moyen consacré à des activités sédentaires des filles et celui des garçons se maintient lorsque le temps est évalué par les parents.

Figure 6 : Pourcentage des enfants qui ont fait des activités sédentaires (télévision, jeux vidéo et ordinateur) la semaine et la fin de semaine en fonction du temps (rapporté par les parents).



Indice de masse corporelle (IMC)

Dans cet échantillon, l'IMC moyen des élèves est de $17,7 \pm 3,2$ kg/m² pour les filles et $17,9 \pm 3,8$ kg/m² pour les garçons. Selon une classification internationale du surplus de poids chez les enfants¹⁸, les IMC moyens de ces élèves correspondent à un poids normal pour toutes les catégories d'âges et de sexe. Une faible proportion de filles présente de l'embonpoint (9,4%) et de l'obésité (2,4%). Chez les garçons, 14,0% font de l'embonpoint et 2,7% sont obèses. Concernant les parents de ces élèves, l'IMC moyen est de $23,5 \pm 3,4$ kg/m² pour les mères qui ont répondu au questionnaire (224 répondantes) et $26,3 \pm 3,1$ kg/m² pour les pères (81 répondants). En somme,

32,1% de l'ensemble des répondants adultes font de l'embonpoint et 7,5% sont obèses. Chez les mères, 25,5% d'entre elles font de l'embonpoint et 4,5% sont obèses. Chez les pères, 50,6% d'entre eux font de l'embonpoint et 14,8% sont obèses. Selon les résultats, il existe un lien faible, mais significatif, entre le poids d'un parent (répondant) et le poids de l'enfant ($r = 0,15$; $p < 0,01$).

Prédiction de l'intention

Toutes les variables du modèle et les variables externes (se référer à la figure 1) ont été analysées à l'aide de la régression multiple. Le modèle explicatif final de l'intention de *faire des activités physiques presque à tous les jours* est présenté au tableau 3. Les principaux déterminants de l'intention des élèves sont, par ordre d'importance : le sentiment d'efficacité personnelle (capacité à surmonter les obstacles physiques ou psychologiques), l'identité personnelle (image de soi) et l'attitude positive. À ces facteurs, s'ajoute le comportement passé (fréquence de pratique de l'activité physique dans les sept derniers jours). Pour l'ensemble des élèves, le modèle permet d'expliquer 48% de la variance de l'intention. En d'autres termes, il est possible de comprendre près de 50% de la motivation des élèves de 5^{ème} année. Concernant l'influence du sexe, on observe une tendance qui demeure cependant non significative.

Tableau 3 : Prédiction de l'intention à faire des activités physiques presque à tous les jours pour l'ensemble des élèves.

Variables	Ensemble des élèves	
	Coefficient β_1 standardisé	Valeur-p
Efficacité personnelle	0,37	<0,001
Identité personnelle	0,22	<0,001
Attitude positive	0,21	<0,001
Comportement passé	0,11	<0,05
Sexe	0,08	0,06*

* variable non significative

Structure des croyances selon le niveau d'intention

Une analyse de variance multivariée (MANOVA) a été utilisée dans le but de différencier les élèves ayant une intention élevée de faire des activités physiques presque à tous les jours, de ceux qui ont une intention faible. Les élèves ont été divisés en deux groupes à la médiane du score moyen de l'intention (valeur = 3,67). Les variables retenues pour les analyses ont été formées des croyances saillantes de l'attitude positive et de l'efficacité personnelle, pour lesquelles un lien significatif avec l'intention a été identifié lors de l'analyse de régression multiple. Les résultats de ces analyses sont présentés aux figures 7 et 8. Il est à noter que toutes ces moyennes sont significativement différentes à $p < 0,0001$.

À la figure 7, on observe que les élèves qui ont une intention élevée considèrent l'activité physique plus amusante et que ceci leur permet de se désennuyer. Quant aux items liés à l'efficacité personnelle présentés à la figure 8, on observe que le fait que la température extérieure ne soit pas belle, qu'il y ait des devoirs ou d'autres activités à faire et que l'activité soit difficile représentent toutes des barrières que les enfants ayant une intention faible de faire des activités physiques perçoivent comme étant difficilement surmontables.

Figure 7 : Score moyen des items liés à une attitude positive selon le niveau d'intention

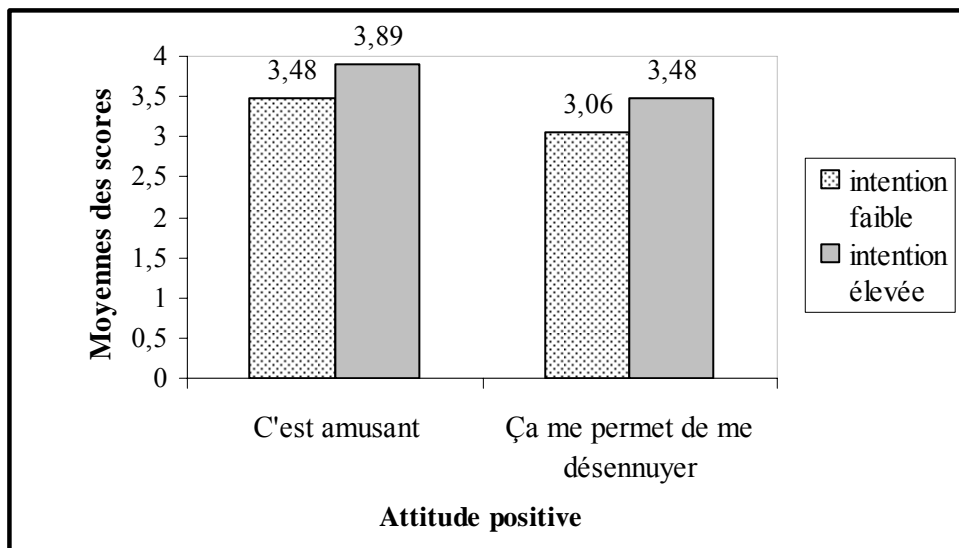
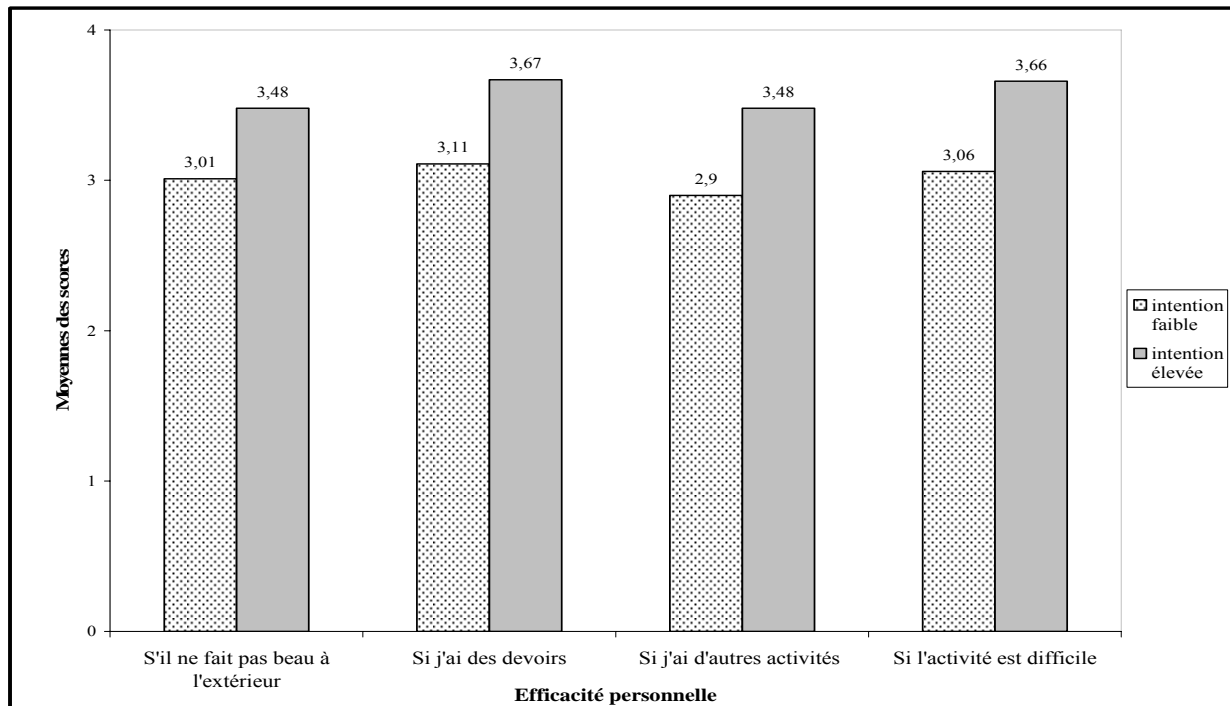


Figure 8 : Score moyen des items liés à l'efficacité personnelle selon le niveau d'intention



Discussion

La présente étude a permis de dégager les principaux facteurs de motivation des élèves de 5^{ème} année du primaire de la Commission scolaire des Découvreurs à faire des activités physiques à tous les jours ou presque. Elle a également permis de brosser un tableau de la participation des jeunes à des activités physiques et sédentaires, ainsi que du poids corporel. Il est cependant à noter que cette étude n'avait aucune visée épidémiologique.

Essentiellement, les résultats suggèrent que les enfants de cet âge sont très actifs, toutes activités physiques confondues (à la maison, à l'école pendant les cours d'éducation physique et à la récréation). Cependant, quelques considérations s'impliquent. En effet, l'évaluation de la participation est, dans ce cas-ci, le reflet de la fréquence de pratique des enfants dans la semaine qui a précédé la passation du questionnaire. Ce critère de fréquence a été utilisé dans le but de répondre à une des recommandations d'activité physique émises par Kino-Québec (i.e. faire des

activités physiques à tous les jours)¹. Un rappel d'une semaine a été effectué pour avoir une vue d'ensemble de la pratique des jeunes¹⁹. Par contre, le temps consacré aux activités physiques n'a pas été évalué, car il semblerait que les enfants de cet âge n'ont pas la capacité d'évaluer précisément le temps consacré à des activités²⁰. Bien qu'effectivement les élèves de 5^{ième} année semblent très actifs, il faut garder à l'esprit que les enfants peuvent avoir tendance à surestimer leur participation à des activités physiques afin de donner une réponse socialement désirable.

Selon les résultats, il semblerait que jouer à l'extérieur soit un aspect important de la pratique de l'activité physique chez les enfants. Sans qu'il semble y avoir de variations majeures entre la fréquence de pratique des filles et des garçons, il se dégage une légère différence concernant les préférences d'activités. Cela peut être le reflet de la socialisation envers l'activité physique, ce qui favorise, par exemple chez les garçons, le goût pour les jeux plus actifs tel que le hockey. En contrepartie, la socialisation des filles envers les activités de loisir favoriserait le choix d'activités telles que faire de la danse et de la gymnastique, écouter la télévision et écouter de la musique, lire, etc.

Il est également intéressant de noter que le temps consacré à des activités sédentaires ne semble pas être un facteur déterminant de la motivation des enfants à faire des activités physiques. En d'autres termes, les enfants qui font des activités sédentaires peuvent tout autant avoir une motivation élevée à faire des activités physiques. Dans la littérature, des résultats similaires ont été rapportés par certains auteurs^{10,21,22}. En effet, ces auteurs n'observent pas de relation claire entre le temps consacré à des activités sédentaires (écouter la télévision et jouer à des jeux vidéo) et la pratique de l'activité physique des enfants.

L'examen des déterminants de l'intention des élèves à être actifs a permis d'identifier certaines pistes d'intervention. En particulier, les enfants semblent construire leur motivation sur leur capacité à surmonter les obstacles, leur identité personnelle et leur attitude positive face à la pratique de l'activité physique.

L'analyse des croyances reliées à une attitude positive révèle que la motivation des élèves est fortement reliée au caractère amusant et désennuyant de l'activité physique. La notion de plaisir

semble toujours dominante à cet âge et les activités de promotion devraient focaliser sur celle-ci. Par exemple, offrir une variété d'activités physiques en lien avec les goûts des enfants et permettre aux enfants de sélectionner leur activité préférée pourrait stimuler une participation plus enthousiaste de leur part.

L'identité personnelle est quant à elle une image qu'a l'enfant de lui-même. Dans ce cas-ci, les résultats suggèrent que les jeunes qui présentent une intention élevée s'identifient à titre de «sportif» ou de «personne active physiquement» et que cette identification semble importante à leurs yeux. Ainsi, il se pourrait que les enfants ressentent une certaine fierté à être reconnus comme étant sportifs ou actifs. Cet aspect de la motivation des jeunes pourrait être favorisé par le biais de renforcement et d'expériences positives.

Concernant les barrières et croyances reliées à l'efficacité personnelle, les jeunes ayant une intention faible perçoivent la difficulté de la tâche comme étant un obstacle à leur pratique. Ceci souligne l'importance de proposer des activités physiques qui correspondent non seulement aux goûts des enfants, mais aussi à leur niveau de compétence à les faire. Il faudrait donc s'assurer que les enfants moins confiants en leurs moyens puissent développer graduellement un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé. Par le fait même, ils éprouveront beaucoup plus de plaisir à pratiquer une activité qu'ils réussissent bien.

Toujours concernant le sentiment d'efficacité personnelle, les jeunes qui n'ont pas l'intention d'être actifs ne semblent pas en mesure de trouver des solutions lorsque la température extérieure n'est pas favorable et lorsqu'ils ont des devoirs et autres activités à faire. Ainsi, accorder une priorité à des périodes d'activités physiques tant à l'école qu'à la maison, dans les moments jugés opportuns, pourraient favoriser une meilleure gestion du temps des enfants et une pratique régulière. Aussi, la possibilité de pratiquer des activités physiques à l'intérieur pourrait être mieux adaptée à certains élèves.

Le sexe de l'enfant ne semble pas avoir une influence sur les cognitions responsables de la construction de l'intention ; les filles et les garçons sont motivés par les mêmes facteurs. En pratique, ceci implique qu'il ne semble pas essentiel, à cet âge, d'élaborer des interventions

différentes pour les filles et les garçons. Le comportement passé influence quant à lui légèrement la perception des jeunes face à la pratique régulière de l'activité physique. Ceci suppose que l'expérience de l'activité physique favorise, déjà à cet âge, des attitudes favorables, un sentiment d'appartenance à un groupe et un sentiment d'efficacité élevé.

Dans cette étude, certains aspects reliés à l'environnement ont été analysés, mais aucun ne s'est révélé significatif. Ainsi, les facteurs facilitant (i.e. avoir de l'équipement à la maison, être inscrit à des cours, pratiquer des activités physiques à l'école, avoir un transport offert par les parents, faire partie d'une équipe à l'école ou ailleurs, etc.) ne sont pas perçus comme étant importants dans la construction de la motivation des enfants. Il en est de même pour les variables liées à l'environnement familial (i.e. l'implication parentale, le niveau de pratique de l'activité physique de loisir des parents, l'obésité des parents et leur habitude de faire des activités physiques en famille) et le temps consacré à des activités sédentaires. Ces observations ne permettent cependant pas d'exclure complètement leur effet sur le comportement, car ils peuvent agir comme modérateurs de la relation intention-comportement. En d'autres termes, on peut émettre l'hypothèse que malgré une intention élevée d'être actifs, l'absence de ces facteurs dans l'environnement des enfants serait associée à un niveau insuffisant de pratique de l'activité physique. Cependant, la nature transversale (un seul temps de mesure) de cette étude ne permet pas de vérifier cette hypothèse. Seulement une étude longitudinale pourrait permettre de vérifier l'effet de ces variables environnementales sur le comportement ou la relation intention-comportement.

Conclusion et recommandations

Pour terminer, cette étude a permis de dégager certains facteurs reliés à la motivation d'élèves de 5^{ième} année du primaire de la Commission scolaire des Découvreurs. Compte tenu du fait que les taux de réponse ont été très élevés, ces résultats pourront être utilisés par la commission scolaire pour adapter les services d'activité physique à la réalité des jeunes de cet âge. Ainsi, les pistes d'intervention proposées sont :

- a) Offrir une variété d'activités physiques en lien avec les goûts des enfants et adaptée au niveau de difficulté perçu.
- b) Dans la mesure du possible, permettre aux enfants de choisir l'activité préférée pour stimuler une participation plus enthousiaste.
- c) Favoriser le développement d'une identité à titre de «sportif» ou «d'actif» chez l'enfant.
- d) Porter une attention au développement des habiletés personnelles à surmonter les barrières à l'activité physique. Par exemple, accorder une priorité à la pratique d'activités physiques tant à l'école qu'à la maison, dans les moments jugés opportuns, pour favoriser une gestion plus harmonieuse des devoirs et des autres activités et proposer des solutions d'activités physiques lorsque la température extérieure est défavorable ou extrême.

Bibliographie

1. Kino-Québec. L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes. Avis du comité scientifique de Kino-Québec. Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Québec, 2000.
2. Kino-Québec. Les jeunes et l'activité physique; Situation préoccupante ou alarmante? Ministère des Affaires municipales, Québec, 1998.
3. Kino-Québec. Les cibles d'action 2005-2008 du programme Kino-Québec. Promotion d'un mode de vie physiquement actif. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Québec, 2005.
4. Lavallée C. et Stan S. Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans, chapitre 2. Institut de la statistique du Québec. Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, volet nutrition. Gouvernement du Québec, Québec, 2004.
5. Tremblay M, Willms J. Secular trends in the body mass index of Canadian children. *Correction. CMAJ* ; 2001; 164(7):970.
6. Ledoux M, Mongeau L, Rivard M. Poids et image corporelle. Chapitre 14. Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents 1999. Institut de la statistique du Québec, Gouvernement du Québec, Québec, 2002.
7. Craig C, Cameron C, Russel S, Beaulieu A. Appuyer la participation des enfants pour accroître l'activité physique. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Ontario, 2001.
8. Strong W, Malina R, Blimkie C *et al.* Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr* ; 2005; 146(jun):732-7.
9. Pate R, Freedson P, Sallis J *et al.* Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Ann. Epidemiol*; 2002; 12:303-8.
10. Sallis J, Prochaska J, Taylor W. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports & Exerc*; 2000; 32(5):963-75.
11. Godin G, Shephard RJ. Psychosocial factors influencing intentions to exercise of young students from grades 7 to 9. *Res Q Exerc Sport*; 1986; 57(1):41-52.
12. Godin G, Anderson D, Lambert LD, Desharnais R. Identifying Factors Associated With Regular Physical Activity in Leisure Time Among Canadian Adolescents. *Am J Health Promotion*; 2005; 20(1):20-7.
13. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Academic Press, N.Y. 1991; 50:179-211.

14. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*; 1977; 84(2):191-215.
15. Triandis HC. Values, attitudes, and interpersonal behavior. In: Howe H.E. & Page M.M. Eds. *Nebraska symposium on motivation 1979*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1980: 195-295.
16. Godin G. Le changement des comportements de santé. in: Fischer G-N, dir. *Traité de psychologie de la santé*. Paris: Dunod, 2002: 375-88.
17. Ministère de l'Éducation, Direction de la recherche, des statistiques et des indicateurs, compilation spéciale des données du recensement de 2001. Indices de défavorisation par école - 2004-2005 [Page Web]. mars 2005 :

http://www.meq.gouv.qc.ca/stat/Indice_defav/Documents04/CS733000_0405.xls. (Accès le 15 mars 2006).
18. Cole T, Bellizzi M, Flegal K, Dietz W. Establishing a standard definition for children overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ*; 2000; 320:1-6.
19. Baranowski T, De Moor C. How many days was that? Intra-individual variability and physical activity assessment. *Res. Q Exerc. Sport* 2000; 71(2):74-8.
20. Lévesque L, Cargo M, Salsberg J. Development of the physical activity interactive recall (PAIR) for aboriginal children. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2004; 29 1(1):8.
21. Trost S, Kerr L, Ward D, Pate RR. Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *Int J Obes*; 2001; 25(6):822-9.
22. Trost S, Pate R, Ward D, Saunders R, Riner W. Correlates of objectively measured physical activity in preadolescent youth . *Am J Prev Med* ; 1999; 17(2):120-6.

Annexe 1
Les interfaces graphiques du PocketPC

ILLUSTRATIONS SPORTIVES



INTERFACES GRAPHIQUES

Cette semaine, est-ce que tu vas faire des activités physiques. ?

NON PAS DU TOUT	<input type="checkbox"/>
NON, PAS VRAIMENT	<input type="checkbox"/>
OUI, PEUT-ÊTRE	<input type="checkbox"/>
OUI C'EST SÛR!	<input type="checkbox"/>

»

Est-ce que **tes parents** t'encouragent à faire des activités physiques ?

NON Pas du tout!	<input type="checkbox"/>
Non Pas vraiment	<input type="checkbox"/>
Oui Un peu	<input type="checkbox"/>
OUI Beaucoup!	<input type="checkbox"/>

»

Est-ce que tu étais dans une équipe sportive ?

L'HIVER passé

oui	<input type="checkbox"/>
non	<input type="checkbox"/>

»

Est-ce que faire des activités physiques: ça te permet d'être en meilleure forme physique ?

NON Pas du tout!	<input type="checkbox"/>
Non Pas vraiment	<input type="checkbox"/>
Oui Un peu	<input type="checkbox"/>
OUI Beaucoup!	<input type="checkbox"/>

»

Annexe 2
Le questionnaire destiné aux enfants

**ENQUÊTE SUR LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES EN MILIEU
SCOLAIRE**

QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX ENFANTS

DIRECTIVES POUR RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE

1. Le questionnaire que tu vas remplir permet de faire une étude sur la pratique de l'activité physique.
2. Prends le temps de lire attentivement les questions.
3. Réponds à ton rythme et en silence.
4. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important c'est d'écrire ce que tu penses pour vrai.
5. Ce n'est pas un examen et tout ce que tu réponds restera entre toi et moi.
6. Si tu as un problème, lève la main et quelqu'un va venir t'aider.

SECTION 1

NIVEAU DE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CONSIGNES

- Dans cette partie, tu dois nous dire quelles sont les activités physiques que tu as faites **la semaine passée (dans les 7 derniers jours)**.
- Faire une activité physique c'est bouger, être essoufflé, avoir chaud, suer et avoir le cœur qui bat vite.

1a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait du **ski alpin/planche à neige**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

1b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait du ski alpin/planche à neige?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

1c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais du ski alpin/planche à neige?

- Non
- Un peu
- Oui

2a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait du **ski de fond/raquette**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

2b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait du ski de fond/raquette?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

2c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais du ski de fond/raquette?

- Non
- Un peu
- Beaucoup

3a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as **patiné**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

3b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu patiné?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

3c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu patines?

- Non
 - Un peu
 - Beaucoup
-

4a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait des **arts martiaux** (karaté, judo)?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

4b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait des arts martiaux?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

4c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais des arts martiaux?

- Non
 - Un peu
 - Beaucoup
-

5a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait du **basketball/volleyball/kin-ball**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

5b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait du basketball/volleyball/kin-ball?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

5c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais du basketball/volleyball/kin-ball?

- Non
- Un peu
- Beaucoup

6a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait du **soccer**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

6b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait du soccer?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

6c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais du soccer?

- Non
 - Un peu
 - Beaucoup
-

7a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait du **hockey**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

7b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait du hockey?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

7c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais du hockey?

- Non
 - Un peu
 - Beaucoup
-

8a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait de la **natation/sports aquatiques**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

8b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait de la natation/sports aquatiques?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

8c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais de la natation/sports aquatiques?

- Non
- Un peu
- Beaucoup

9a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait de la **danse/gymnastique**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

9b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait de la danse/gymnastique?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

9c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais de la danse/gymnastique?

- Non
 - Un peu
 - Beaucoup
-

10a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as fait des **sports de raquette**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

10b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu fait des sports de raquette?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

10c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu fais des sports de raquette?

- Non
 - Un peu
 - Beaucoup
-

11a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as **fait des jeux de ballon**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

11b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu joué au ballon?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

11c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu joues au ballon?

- Non
- Un peu
- Beaucoup

12a. Depuis (*jours de la semaine*) passé, est-ce que tu as **joué dans la neige**?

- Non
- Oui, quelques fois
- Oui, souvent

12b. Depuis (*jours de la semaine*) passé, **combien de fois** as-tu joué dans la neige?

- 1 à 2 fois
- 3 à 4 fois
- + de 5 fois

12c. D'habitude, est-ce que tu es essoufflé quand tu joues dans la neige?

- Non
- Un peu
- Beaucoup

13. Depuis (*jours de la semaine*), est-ce que tu as eu des cours d'éducation physique?

- Non, **aucun** cours
- Oui, **1** cours
- Oui, **2** cours et +

SECTION 2

MESURE DES VARIABLES PSYCHOSOCIALES

CONSIGNES

- Dans cette partie, tu dois répondre comme si tu devais faire des activités physiques à tous les jours.
- Pense aux activités que tu veux faire cette semaine et n'oublie pas de penser aux journées de fin de semaine.
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important c'est **d'écrire ce que tu penses** pour vrai.
- Lis attentivement les questions et réponds à ton rythme.

14. Cette semaine, est-ce que **tu vas faire** des activités physiques presque à tous les jours?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Peut-être	OUI c'est sûr !

15. Est-ce que c'est **plus facile** pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu aimes les activités** qu'on te propose?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Peut-être	OUI c'est sûr !

16. Est-ce que faire des activités physiques presque à tous les jours ça te permet d'être en **meilleure forme physique**?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Peut-être	OUI c'est sûr !

17. Est-ce que faire des activités physiques presque à tous les jours c'est **amusant** pour toi?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

18. Est-ce que **tes amis** font du sport?

Non

Oui

Je n'ai pas d'ami

19. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu as de l'équipement** à la maison?

NON
pas du tout !

NON
pas vraiment

OUI
Un peu

OUI
Beaucoup !

20. Penses-tu que tu peux faire des activités physiques presque à tous les jours **même s'il ne fait pas beau dehors?**

NON
pas du tout !

NON
pas vraiment

OUI
Peut-être

OUI
c'est sûr !

21. Cette semaine, est-ce que **tu vas essayer** de faire des activités physiques presque à tous les jours?

NON
pas du tout !

NON
pas vraiment

OUI
Peut-être

OUI
c'est sûr !

22. Penses-tu que tu peux avoir le temps de faire des activités physiques presque à tous les jours **même si tu as des devoirs à faire?**

NON
pas du tout !

NON
pas vraiment

OUI
Peut-être

OUI
c'est sûr !

23. Penses-tu que tu peux faire des activités physiques presque à tous les jours **même si tu as d'autres activités** (ex :sorties)?

NON
pas du tout !

NON
pas vraiment

OUI
Peut-être

OUI
c'est sûr !

24. Est-ce que faire des activités physiques presque à tous les jours ça va te causer plusieurs **blessures?**

NON
pas du tout !

NON
pas vraiment

OUI
Peut-être

OUI
c'est sûr !

25. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tes parents t'inscrivent à des cours?** (natation, danse, etc)?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

26. Est-ce qu'au moins **1 de tes frères ou sœurs** font du sport?

- Non
- Oui
- Je suis enfant unique

27. Est-ce que faire des activités physiques presque à tous les jours ça te permet d'être plus **calme à l'école?**

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

28. Est-ce que tes **parents** t'encouragent à faire des activités physiques presque à tous les jours?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

29. Est-ce que les **autres membres de ta famille** t'encouragent à faire des activités physiques presque à tous les jours?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

30. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu peux les faire à l'école?**

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

31. Trouves-tu que tu es un sportif ou une sportive?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

32. Trouves-tu que tu es quelqu'un qui fait beaucoup d'activités physiques?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Énormément !

33. Est-ce que tu trouves que faire des activités physiques presque à tous les jours c'est **fatigant** pour toi?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

34. Est-ce que tu trouves que faire des activités physiques presque à tous les jours ça te permet de te **désennuyer**?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

35. Quelles sont **tes chances** de faire des activités physiques presque à tous les jours cette semaine?

•	•	•	•
Très petites	Petites	Grandes	Très grandes

36. Est-ce que **ton ou ta professeur(e) de 5^e année** fait du sport?

- Non
- Oui
- Je ne sais pas

37. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu as un transport**?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

38. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu es encouragé par tes parents**?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

39. Est-ce que ton **père** fait du sport?

- Non
- Oui
- Je n'ai pas de père

40. Est-ce que ta **mère** fait du sport?

- Non
- Oui
- Je n'ai pas de mère

41. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu fais partie d'une équipe à l'école ou ailleurs?**

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

42. Penses-tu que tu peux faire des activités physiques presque à tous les jours **même si elles sont difficiles?**

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Peut-être	OUI c'est sûr !

43. Est-ce que ton ou ta **professeur(e) de 5^e année** t'encourage à faire des activités physiques presque à tous les jours?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

44. Est-ce que tes **amis** t'encouragent à faire des activités physiques presque à tous les jours?

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

45. Est-ce que c'est plus facile pour toi de faire des activités physiques presque à tous les jours **si tu as un ou une ami(e) avec toi?**

NON pas du tout !	NON pas vraiment	OUI Un peu	OUI Beaucoup !

46. Cet hiver, fais-tu partie d'une équipe sportive (à l'école ou ailleurs)?
 Non
 Oui
47. Quand tu es à l'école, est-ce que tu as l'habitude de faire des activités physiques à la récréation?
 Jamais
 Quelques fois
 Souvent
48. Est-ce qu'il y a un endroit pour aller jouer ou faire des sports près de chez toi (parcs, cours d'école, terrains vague, etc)?
 Non
 Oui
49. Parmi les activités suivantes, laquelle aimes-tu le plus ? (**tu dois en choisir une seule**)
 Faire des sports
 Jouer dehors avec tes amis
 Écouter la télévision
 Jouer à des jeux vidéo ou faire de l'Internet
 Écouter de la musique, lire, dessiner, peindre, etc...
 Parler avec tes amis
- 50a. Est-ce que tu as écouté la télévision **hier**?
 Non
 Oui, pendant moins que 30 minutes
 Oui, entre 30 minutes et 1 heure
 Oui, pendant plus d'une heure
- 50b. D'habitude, est-ce que tu écoutes la télévision?
 Non, jamais
 Oui, quelques fois
 Oui, souvent
- 51a. Est-ce que tu as fait de l'ordinateur/jeux vidéo **hier**?
 Non
 Oui, pendant moins que 30 minutes
 Oui, entre 30 minutes et 1 heure
 Oui, pendant plus qu'une heure
- 51b. D'habitude, est-ce que tu fais de l'ordinateur/jeux vidéo?
 Non, jamais
 Oui, quelques fois
 Oui, souvent

52. Est-ce que tu es ?

- Une fille
- Un garçon

53. Quel âge as-tu ?

- 9 ans
- 10 ans
- 11 ans
- 12 ans

Voilà, c'est terminé !
Merci beaucoup d'avoir participé
à notre étude.



Annexe 3
Le questionnaire destiné aux parents

**ENQUÊTE SUR LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES EN MILIEU SCOLAIRE**

QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX PARENTS

*Ce questionnaire peut être complété par l'un ou l'autre des deux parents
(mère, père ou tuteur légal)

Date : _____

--	--	--	--

DIRECTIVES POUR RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE

1. Prenez le temps de lire attentivement chaque question ou énoncé.
2. Notez que les questions concernent uniquement votre enfant inscrit(e) en 5^{ième} année qui participe à la présente étude.
3. Dans le cas où la garde de votre enfant est partagée, **ne considérez que votre environnement familial** et non celui de votre ancien conjoint.
4. Déposez votre questionnaire, ainsi que les formulaires de consentement à l'intérieur de l'enveloppe prévue à cette fin et veuillez la sceller. Votre enfant nous acheminera ces documents par le biais de son école.
5. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Donnez la réponse qui reflète le mieux votre situation et celle de votre enfant.
6. Soyez assuré(e) que vos réponses demeureront entièrement confidentielles.

Dans ce questionnaire, plusieurs questions porteront sur 'votre enfant'. Ainsi, dans vos réponses, nous vous demandons de référer à votre enfant de 5^{ème} année concerné par la présente étude.

Définition de l'activité physique régulière

La pratique **régulière** de l'activité physique recommandée pour une personne adulte correspond au cumul d'au moins **30 minutes** d'activité(s) physique(s) à intensité modérée au cours d'une journée, au moins **3 fois par semaine**.

Exemples d'activités physiques à intensité modérée (avec respiration et battements de cœur modérément accélérés) : marche alerte, bicyclette, natation, golf (marche), aquaforme, canot, patins à roues alignées, danse, conditionnement physique, etc.

1. Au cours des 3 derniers mois, combien de fois avez-vous pratiqué une ou des activité(s) physique(s) d'intensité modérée cumulant au moins 30 minutes dans une même journée, dans vos temps libres?

- Aucune fois
- Environ 1 fois par mois
- Environ 2 à 3 fois par mois
- Environ 1 fois par semaine
- Environ 2 fois par semaine
- Environ 3 fois par semaine
- 4 fois ou plus par semaine

2. Habituellement, faites-vous des activités physiques avec votre enfant dans vos temps libres?

- Non, jamais
- Oui, 1 à 2 fois par semaine
- Oui, 3 à 4 fois par semaine
- Oui, 5 fois et + par semaine

3. Y a-t-il, dans l'environnement physique à proximité de votre résidence, des installations sportives et récréatives?

- Non
- Oui
- Ne sais pas

Si vous avez répondu oui à la question #3:

a. Quelles sont-elles? _____

4. Votre enfant fait-t-il partie d'une ou plusieurs organisation(s) sportive(s) à l'école ou ailleurs?

- Non
- Oui
- Ne sais pas

Si vous avez répondu oui à la question #4:

a. Combien de fois par semaine votre enfant pratique-t-il ce/ces sport(s) (entraînements et *matches*)? _____

b. Êtes-vous impliqué dans l'organisation sportive de votre enfant (Ex : 'coaching')?

- Non, jamais
- Oui, à l'occasion
- Oui, souvent

c. Êtes-vous présent lors des activités sportives de votre enfant (Ex : la présence aux *matches*)

- Non, jamais
- Oui, à l'occasion
- Oui, souvent

d. Est-ce que vous offrez un transport à votre enfant pour qu'il puisse pratiquer ses activités.

- Non, jamais
- Oui, à l'occasion
- Oui, souvent
- Ne s'applique pas

5. À votre connaissance, votre enfant fait-t-il des activités physiques dans ses temps libres à **l'école** (ex : récréations, périodes du dîner, etc)?

- Non
- Oui
- Ne sais pas

6. À votre connaissance, votre enfant fait-t-il des activités physiques dans ses temps libres à **la maison** ou à **l'extérieur**?

- Non, jamais
- Oui, 1 à 2 fois par semaine
- Oui, 3 à 4 fois par semaine
- Oui, 5 fois et + par semaine
- Ne sais pas

7. Est-ce que votre enfant a écouté la télévision **hier**?

- Non
- Oui, pendant moins de 30 minutes
- Oui, entre 30 minutes et une heure
- Oui, pendant plus d'une heure

8. Est-ce que votre enfant a utilisé l'ordinateur ou joué à des jeux vidéo **hier**?

- Non
- Oui, pendant moins de 30 minutes
- Oui, entre 30 minutes et une heure
- Oui, pendant plus d'une heure

9. Est-ce que vous êtes :

- La mère de l'enfant
- Le père de l'enfant
- Autres (tuteur légal)

10. Quel âge avez-vous? _____ans

11. Quelle est approximativement votre grandeur? (en mètres ou en pieds) _____

12. Quel est approximativement votre poids? (en kilogrammes ou en livres)_____

13. Quelle est approximativement la grandeur de votre enfant?
(en mètres ou en pieds)_____

14. Quel est approximativement le poids de votre enfant?
(en kilogrammes ou en livres) _____

Annexe 4

Le formulaire de consentement des parents et
d'assentiment de l'enfant

FEUILLET D'INFORMATION

Enquête sur la pratique régulière de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire

En collaboration avec l'école de votre enfant, l'étude pour laquelle votre participation et celle de celui-ci sont sollicitées a pour **but d'évaluer la motivation face au maintien de la pratique régulière de l'activité physique des enfants**. Les informations permettront d'émettre des recommandations pour l'amélioration et le développement de programmes et services plus adaptés à la réalité des jeunes. Le projet est subventionné par le ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir et est sous la responsabilité du Dr. Gaston Godin (Ph.D.), professeur à l'Université Laval et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé.

Votre participation consistera à compléter le questionnaire annexé à ce feuillet, ainsi qu'à autoriser votre enfant à participer à l'étude qui se déroulera dans le cadre de ses cours à l'école. Le questionnaire qui vous est destiné a pour objectif de documenter la dynamique familiale entourant la pratique de l'activité physique de votre enfant. Veuillez noter que vous pouvez autoriser votre enfant à participer à l'étude même si vous ne complétez pas le questionnaire qui vous est adressé.

La tâche de votre enfant consistera à compléter, en groupe, un questionnaire d'une durée approximative de 30 minutes. Celui-ci a été développé sur un support informatique et porte sur leurs opinions face à la pratique régulière de l'activité physique. Veuillez noter que dans le cas où votre enfant ne participerait pas à l'étude, il restera en classe, avec son professeur, pour s'adonner à des activités autres qu'académiques (lecture, activités artistiques, etc).

Toutes les informations recueillies resteront confidentielles. Elles ne seront jamais diffusées sur une base individuelle et ni votre nom ni celui de votre enfant n'apparaîtront sur les questionnaires. Ceux-ci ne seront identifiés que par un code numérique et l'appariement des questionnaires sera fait grâce à ces codes. Les documents seront gardés sous clé dans un classeur localisé dans le bureau du chercheur responsable de l'étude et seront détruits après la réalisation de l'étude. Veuillez noter que vous conservez, vous et votre enfant, le droit de vous retirer en tout temps et ce, sans préjudice.

Afin de nous autoriser à analyser les informations que vous et votre enfant nous auront fournies, nous avons besoin de votre consentement écrit, ainsi que celui de votre enfant. **Si vous acceptez, veuillez prendre connaissance des formulaires de consentement ci-joints, les signer, les remettre dans l'enveloppe prévue à cet effet et la sceller. N'oubliez pas d'insérer votre questionnaire complété.**

Nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration et veuillez agréer l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Dr Gaston Godin, Ph.D.
Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé

FEUILLET D'INFORMATION

Enquête sur la pratique régulière de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire

Pour toutes informations, vous pouvez contacter la coordonnatrice ou le chercheur responsable de cette étude aux coordonnées suivantes :

Coordonnatrice :

Ariane Bélanger-Gravel

Université Laval

Tél : (418) 656-2131 poste 12758

Courriel : ariane.belanger-gravel@fsi.ulaval.ca

Chercheur responsable :

Dr Gaston Godin, Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé

Pavillon des Services (SGA)

Université Laval

Québec, (Québec) G1K 7P4

Pour toute plainte ou critique concernant cette étude vous pouvez communiquer avec l'Ombudsman de l'Université Laval aux coordonnées suivantes :

Bureau de l'Ombudsman

Pavillon Alphonse-Desjardins

Université Laval

Québec, (Québec) G1K 7P4

tél. : (418) 656-3081

Courriel : ombudsman@ombuds.ulaval.ca

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DU PARENT

Enquête sur la pratique régulière de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire

Par la signature de ce formulaire de consentement, j'atteste que :

1. J'ai eu en ma possession un exemplaire du feuillet d'information que j'ai lu attentivement.
 2. J'ai bien compris les informations nécessaires concernant l'étude mentionnée ci-dessus.
 3. Je comprends que ma participation et celle de mon enfant sont volontaires et que nous pouvons, moi et/ou mon enfant, nous retirer en tout temps sans préjudice.
 4. Je comprends que les données de cette étude seront traitées en toute confidentialité et qu'elles ne seront utilisées qu'à des fins scientifiques. Je comprends que mon nom et celui de mon enfant ne seront jamais diffusés.
-

Je, soussigné (e), _____ déclare avoir pris connaissance de ce formulaire de consentement et : j'**accepte** de participer à l'étude **et** j'**accepte** que mon fils/ma fille participe à celle-ci.

Signature du titulaire de l'autorité parentale

Date

Signature de l'assistante de recherche

Date

FEUILLET D'INFORMATION POUR L'ENFANT

Enquête sur la pratique régulière de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire

Bonjour!

L'étude pour laquelle ta participation est demandée a pour but de **connaître ta motivation** à faire de l'activité physique à tous les jours ou presque.

Si tu acceptes de participer à l'étude, tu devras remplir un **questionnaire sur un mini ordinateur** pour connaître ton opinion sur la pratique de l'activité physique. Ça te prendra environ 30 minutes pour répondre à ce questionnaire et les réponses que tu donneras seront personnelles. **Elles resteront entre toi et moi seulement.**

Rassure-toi, même si tu signes le formulaire, **tu n'es pas obligé de participer à l'étude si jamais tu n'en as plus envie.**

Je te remercie beaucoup pour ta participation!

FORMULAIRE D'ASSENTIMENT DE L'ENFANT

Enquête sur la pratique régulière de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire

En signant ce formulaire, je suis certain(e) que :

1. J'ai bien compris les informations sur l'étude à laquelle je veux participer.
 2. J'ai bien compris que personne d'autre que le chercheur ne verra mes réponses.
 3. J'ai bien compris que **j'ai le droit de ne pas** participer à l'étude sans être blâmé si je n'en ai plus envie.
-

Je _____ déclare avoir pris connaissance de ce formulaire de consentement et **j'accepte** de participer à l'étude.

Signature de l'élève

Date

Signature de l'assistante de recherche

Date