

# Favoriser la pratique d'activités physiques des jeunes du secondaire : facteurs facilitants, obstacles et pistes d'action



Ève-Marie Richard (DRSP du CCSMTL), Marie-Maude Dubuc (UQAM), Marylène Goudreault (DRSP du CCSMTL), Étienne Roy-Bisson (DRSP du CCSMTL), Félix Berrigan (UdeS), Sylvie Beaudoin (UdeS), Sylvain Turcotte (UdeS)

## Introduction

Avant la pandémie, seulement 24 % des jeunes canadiens de 12 à 17 ans respectaient la recommandation nationale en matière d'activité physique<sup>1,2</sup> (60 minutes d'activités physiques d'intensité intense à modérée par jour<sup>3</sup>).

À Montréal, un comité d'expert.es souhaitait connaître les freins et les facilitants à la pratique d'activités physiques des jeunes du secondaire pour mieux adapter leurs interventions.

La Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP du CCSMTL) a donc été mandatée pour dresser un portrait montréalais.

## Objectif

Identifier les actions à entreprendre pour favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes du secondaire à Montréal.

## Méthodologie

### Élèves

**Critère d'inclusion:** Élèves dans une école secondaire publique montréalaise.

- 2648 élèves provenant de 17 écoles ont complété un questionnaire en ligne en décembre 2020 et janvier 2021.
- 144 élèves provenant de 8 écoles ont participé à des groupes de discussion virtuels en avril-mai 2021.

### Intervenant.es scolaires

**Critère d'inclusion:** Être impliqué.e dans la mise en place d'activités physiques ou sportives dans une école secondaire publique montréalaise.

- 105 intervenant.es scolaires provenant de 17 écoles ont complété un questionnaire en ligne en décembre 2020 et janvier 2021.
- 38 intervenant.es scolaire provenant de 7 écoles ont participé à des groupes de discussion virtuels en avril-mai 2021.

### Organismes

**Critère d'inclusion:** Organismes de sport, de loisir ou de plein air ayant une offre d'activités dans les écoles secondaires publiques montréalaises.

- 50 répondant.es d'organismes ont complété un questionnaire en ligne entre novembre 2019 et mars 2020.
- 11 répondant.es d'organismes ont participé à des groupes de discussion en mai-juin 2021.

## Résultats

### Élèves

Seulement 18 % des élèves respectent la recommandation canadienne en matière d'activités physiques la semaine et 21 % la fin de semaine.

#### Principaux facteurs motivants, obstacles et besoins concernant la pratique d'activités physiques des élèves (% d'élèves)

Facteurs motivants	Obstacles	Solutions
Aspect <b>social</b> (57 %)	Manque de <b>motivation</b> (36 %)	Augmenter le temps alloué <b>au cours d'éducation physique</b> et à la santé (60 %)
Amélioration de la <b>condition physique</b> (57 %)	Manque d' <b>énergie</b> (32 %)	Augmenter et <b>diversifier</b> l'offre d'activités physiques (42 %)
<b>Plaisir</b> ressenti lors de la pratique d'activités physiques (40 %)	Manque de <b>temps</b> (32 %)	Proposer des <b>sorties</b> visant la pratique d'activités physiques (42 %)
Goût de la <b>compétition</b> et envie de performer (30 %)	Utilisation des <b>écrans</b> (28 %)	<b>Réorganiser la grille-horaire</b> pour avoir plus de temps pour la pratique d'activités physiques (35 %)

### Intervenant.es scolaires

#### Principaux facteurs facilitants, obstacles et solutions identifiés par les intervenant.es scolaires

Facteurs facilitants (% d'intervenant.es)	Obstacles (% d'intervenant.es)	Solutions (nb de groupes de discussion)
<b>Infrastructures</b> de qualité/quantité suffisante (33 %)	<b>Infrastructures</b> de qualité/quantité insuffisante (62 %)	<b>Promouvoir</b> davantage la pratique d'activités physiques (6/7)
<b>Implication et motivation</b> des intervenant.es (32 %)	Manque d'engagement et de <b>participation</b> des jeunes (21 %)	Proposer des <b>sorties</b> visant la pratique d'activités physiques (6/7)
Présence de <b>ressources humaines</b> (23 %)	Manque de <b>ressources financières</b> (19 %)	Augmenter et <b>diversifier</b> l'offre d'activités physiques (5/7)
Types de <b>programmes</b> (concentrations sportives, cours optionnels, activités parascolaires, etc.) (23 %)	Manque de <b>temps</b> (19 %)	<b>Réorganiser la grille-horaire</b> de l'école afin d'allouer plus de temps à la pratique d'activités physiques (5/7)

Le tiers des intervenant.es ont mentionné avoir **besoin de soutien additionnel** pour assumer leurs rôles en lien avec la pratique d'activités physiques, notamment par l'embauche de ressources humaines, l'accès à de la formation et du soutien financier.

### Organismes

#### Principaux facteurs facilitants, obstacles et solutions identifiés

Facteurs facilitants (% d'organismes)	Obstacles (% d'organismes)	Solutions (nb de groupes de discussion)
<b>Motivation</b> des intervenant.es de l'organisme (50 %)	Absence de <b>partenariat/communication</b> avec l'école (40 %)	Travailler davantage en <b>partenariat</b> (associations, clubs, cégeps, universités, milieux sportifs variés, etc.) (3/3)
<b>Gratuité</b> ou faible coût des activités offertes (46 %)	Problématiques liées au <b>transport</b> des jeunes (36 %)	Sonder les <b>intérêts</b> des élèves et offrir des activités adaptées à leurs besoins (2/3)
<b>Partenariat/communication</b> avec l'école (44 %)	Manque de <b>financement</b> obtenu par l'organisme (32 %)	Offrir une <b>diversité</b> d'activités physiques et sportives (2/3)
<b>Intérêt</b> manifesté par les jeunes (40 %)	<b>Infrastructures</b> de qualité/quantité insuffisante (26 %)	Augmenter la visibilité et la <b>promotion</b> de l'activité (2/3)



#### Références

1. Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: A Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys with 1.6 Million Participants. *The Lancet Child & Adolescent Health* 2020, 4: 23-35.
2. OMS. World Health Organization Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
3. Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes: une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Ottawa, 2021.

Contact: eve-marie.richard.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

## Conclusion

La pandémie a perturbé la pratique d'activités physiques des jeunes et des initiatives doivent être prises, afin de leur permettre d'adopter, de retrouver ou de maintenir un mode de vie physiquement actif.

Plusieurs pistes d'action sont proposées, entre autres:

- Mettre en place une **culture de l'activité physique** dans les écoles secondaires;
- **Sonder** régulièrement les élèves, particulièrement **celles et ceux qui ne participent pas aux activités** proposées;
- **Impliquer** tous les acteurs qui œuvrent auprès des jeunes montréalais (famille, milieu scolaire, communauté).