

Facteurs contribuant à la réussite d'élèves lors d'un pentathlon en équipe

Tegwen Gadais

Candidat au doctorat en psychopédagogie
Université Laval

Résumé

Cette étude s'intéresse aux facteurs qui permettent à des élèves de 5^e et 6^e années du primaire d'améliorer leur pratique d'activités physiques pendant un pentathlon en équipe. Les perceptions des élèves sur leur pratique et sur leur participation au pentathlon ont été recueillies à partir d'un questionnaire administré à la fin de l'implantation du programme. Les résultats montrent que les prédispositions individuelles à l'activité physique ainsi que le fait de participer au pentathlon en équipe sont les facteurs qui permettent aux élèves d'être actifs. Il est possible qu'une culture favorable à la pratique d'activités physiques préexiste chez les élèves qui réussissent à être actifs.

Mots-clés

Pratique d'activités physiques/Réussite/Stratégies d'intervention/Pentathlon en équipe

1. Introduction

Un déclin important de la pratique d'activités physiques (PAP) est observé à l'échelle internationale malgré l'existence d'un consensus sur ses effets bénéfiques pour la santé (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale [INSERM], 2008; Organisation Mondiale de la Santé [OMS], 2012). Ce déclin est associé à la sédentarisation des populations qui est définie par l'OMS comme une pratique insuffisante et irrégulière d'activités physiques dans le mode de vie des individus. De façon générale, les rapports de recherche attestent que les individus ne font pas suffisamment d'activité physique pour être considérés comme étant « actifs » (OMS, 2012). Les jeunes constituent une population particulièrement sensible à ce phénomène de sédentarisation (INSERM, 2008; OMS, 2012). Ils adoptent de plus en plus tôt de mauvaises habitudes de vie et leur faible propension à faire de la PAP les prédispose à des problèmes d'ordres physique, mental et social. Il est donc primordial de faire réussir les jeunes en les amenant à devenir ou à se maintenir « actifs »¹.

La littérature révèle que la PAP est dépendante d'un certain nombre de facteurs

¹ Dans cette étude, la compréhension du concept de réussite s'inspire des propositions de Bouteyre (2004), selon lesquelles une personne réussit si elle obtient un résultat favorable dans une perspective déterminée (en l'occurrence, dans le cas présent, être actif).

d'influence qui expliquent qu'un individu choisit ou non de s'engager dans une PAP régulière (Dishman, Sallis et Orenstein, 1985). Quatre catégories de facteurs influencent la PAP (Higgins, Gaul, Gibbons et Van Gyn, 2003; Veitch, Salmon et Ball, 2010) : 1) les facteurs individuels qui ont trait aux caractéristiques particulières de l'individu; 2) les facteurs environnementaux-sociaux qui renvoient aux conditions sociales dans lesquelles l'individu évolue; 3) les facteurs environnementaux-physiques qui concernent les contextes physiques et climatiques dans lesquels l'individu pratique de l'activité physique; et 4) les facteurs culturels qui comprennent les éléments qui ont une influence sur la « culture physique » des individus. Parmi l'ensemble de ces facteurs, certains, comme le genre et le milieu socio-économique, influencent particulièrement la PAP des jeunes et ils contribuent ainsi au phénomène de la sédentarité juvénile (INSERM, 2008).

Divers organismes ont mis en place de multiples stratégies d'intervention (SI) pour contrer la sédentarité juvénile (Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy et Timperio, 2007). Certaines stratégies visent à « sensibiliser » la population par la transmission d'informations sur des concepts liés au domaine de la santé et aux bonnes habitudes de vie (Kahn et *et al.*, 2002); d'autres visent à « mettre en action » les participants en les incitant à adopter des comportements susceptibles d'améliorer leur santé (Van Sluijs, McMinn et Griffin, 2007); d'autres encore visent « le développement de l'autonomie » et tentent d'amener les participants à prendre en charge leur PAP par le biais d'un processus formel de régulation des comportements (De Bourdeaudhuij et *et al.*, 2011). Plusieurs études montrent que parmi toutes ces stratégies, les SI initiées en milieu scolaire sont les plus influentes (Van Sluijs *et al.*, 2007; Naylor et McKay, 2009) et qu'il est donc important de développer un processus de gestion autonome de la PAP chez les jeunes (Corbin, 2002).

Le pentathlon en équipe est une SI qui a été élaborée en suivant les résultats d'études sur les SI. Il s'agit d'un programme qui permet à chaque participant d'apprendre à gérer individuellement sa PAP en tenant compte du contexte qui lui est propre. Le pentathlon en équipe est une « activité-défi » qui comporte à la fois un volet individuel et un volet en équipe (chaque équipe réunit cinq ou six participants). Il se déroule sur une période de six semaines consécutives, pendant lesquelles les membres de chacune des équipes doivent déclarer toutes les activités qu'ils ont pratiquées la veille (à l'exception de celles réalisées lors des cours d'éducation physique) afin de cumuler le plus d'heures de PAP possible. Les élèves sont initiés aux modalités de réalisation de cette SI dans le cadre de leur cours d'éducation physique, mais ils vivent leur pentathlon en équipe principalement en dehors de l'école. Cette SI et ses caractéristiques ont été décrites par Martel, Gagnon, Nadeau, Michaud et Godbout (2011).

Des recherches menées sur le pentathlon en équipe ont montré qu'environ 70 % des élèves qui participent à cette activité réussissent à être « actifs » ou « très actifs » (Martel, Nadeau, Gagnon, Michaud et Normandin, 2006; Michaud, Nadeau, Gagnon, Martel et Godbout, 2012). Bien qu'encourageants, ces résultats se révèlent néanmoins insuffisants, puisque 30 % des élèves demeurent « peu actifs ». Étant donné que l'objectif du pentathlon en équipe est de conduire tous les élèves à un niveau de PAP minimalement « actif », des chercheurs ont tenté de comprendre pourquoi certains élèves demeureraient

« peu actifs » malgré l'implantation du pentathlon en équipe (Gadai, Gagnon et Nadeau, 2013). Afin de permettre à ces derniers de devenir « actifs », il peut être intéressant d'étudier les comportements des élèves qui réussissent à devenir ou à demeurer « actifs » et « très actifs » afin de s'en inspirer pour perfectionner les stratégies d'intervention. Dans ce sens, la présente étude vise à :- décrire le profil des participants en réussite sous les angles de l'évolution de leur PAP, de leur propension pour la PAP et de leur participation au pentathlon en équipe;

- décrire les raisons que ces élèves en réussite évoquent pour expliquer leur niveau de PAP (facteurs qui les ont aidés).

Dans cet article, nous allons tout d'abord exposer les éléments méthodologiques qui ont été utilisés pour réaliser ce projet de recherche. Par la suite, nous allons décrire les résultats obtenus par les profils des participants en réussite ainsi que les facteurs qui les ont aidés pour devenir actifs. Enfin, nous allons conclure en essayant de dégager des hypothèses explicatives à propos des résultats que nous avons obtenus.

2. Méthodologie

Dans cette section, nous présentons succinctement la procédure et les étapes de réalisation de notre projet de recherche.

2.1 Population

Cinq enseignants volontaires (qui ont reçu trois formations pour réaliser le projet) et 104 élèves ont participé à cette étude. L'échantillon d'élèves était composé de 42 filles et 62 garçons de 5^e et 6^e années du primaire, âgés de 10 à 13 ans et provenant de cinq écoles de la région de Québec. Deux écoles accueillait des élèves d'un milieu « défavorisé » (n=33), deux autres des élèves d'un milieu « favorisé » (n=44) et une dernière des élèves d'un milieu « moyen » (n=27)².

2.2 Déroulement du projet

L'étude s'est déroulée en trois phases (phases préparatoire, de réalisation et de bilan) sur une période de neuf semaines. Lors de la phase préparatoire (semaines 1 et 2), les enseignants ont rencontré les élèves pour leur expliquer comment déclarer leurs épisodes de PAP sur la fiche de compilation individuelle des épisodes de PAP (annexe A). À partir de ce moment et pour les deux premières phases du projet, les élèves ont inscrit quotidiennement, chaque matin en début de classe, leurs épisodes de PAP, en précisant le numéro de l'activité pratiquée et la durée de pratique en minutes. À la fin de la semaine 2 du projet, les enseignants ont présenté le pentathlon en équipe et ses modalités de réalisation à leurs élèves et ont également procédé à la formation d'équipes de cinq ou six élèves. La phase de réalisation (semaines 3 à 8) s'est déroulée pendant six semaines consécutives durant lesquelles les élèves ont continué de déclarer leurs épisodes de PAP, mais cette fois dans le cadre du pentathlon en équipe. Les fiches des élèves étaient

² La détermination de l'origine socio-économique des clientèles des écoles a été réalisée par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2010) à partir de l'indice du seuil de faible revenu.

récupérées par les chercheurs à intervalle de deux semaines pour permettre la saisie des épisodes de PAP dans une base de données et la production de tableaux de résultats à transmettre aux élèves et aux enseignants. Ces tableaux leur révélaient périodiquement leur volume de PAP cumulé ainsi que les résultats de leur équipe. Les élèves pouvaient ainsi comparer leurs résultats avec les cibles du programme et réguler, au besoin, leurs démarches individuelles et collectives pour atteindre les cibles convoitées. Enfin, lors de la phase de bilan (semaine 9), l'enseignant a invité tous les élèves ayant participé au projet à réaliser un bilan à partir de leurs résultats finaux et à répondre à un questionnaire (annexe B).

2.3 Détermination du Volume de PAP et du NAP

Le volume de PAP des élèves a été calculé en Heures Pentathlon (HP), l'unité de mesure utilisée par le pentathlon en équipe. L'évolution du volume de PAP a permis de déterminer dans quelle mesure la PAP des élèves a varié au cours du programme³. Aussi, les niveaux d'activité physique (NAP) « peu actif », « actif » et « très actif » ont été déterminés en fonction de leur moyenne de HP/semaine comme suit :

- « peu actifs » si les élèves ont cumulé en moyenne de 0 à 1,9 HP par semaine;
- « actifs », s'ils ont cumulé en moyenne de 2 à 2,9 HP par semaine;
- « très actifs », s'ils ont cumulé en moyenne plus de 3 HP par semaine.

La moyenne d'HP des semaines 1 et 2 (phase préparatoire) a constitué leur NAP de base avant le pentathlon en équipe et la moyenne d'HP des semaines 3, 5 et 7 (phase de réalisation) a constitué leur NAP pendant le programme.

2.4 Questionnaire pour les élèves

Les perceptions des élèves sur leur PAP ont été recueillies à partir du questionnaire (annexe B) qui a été administré par les chercheurs lors de la phase de bilan du projet (semaine 9). Il a permis de recueillir les perceptions des élèves sur leur propension à la PAP, sur leur participation au pentathlon en équipe ainsi que sur les facteurs qui les ont aidés à faire de la PAP pendant la SI. Pour la question 19, les intitulés proposés aux élèves renvoient à des facteurs individuels, à des facteurs environnementaux-physiques et environnementaux-sociaux ainsi qu'à des caractéristiques du pentathlon. Par ailleurs, les élèves ont dû répondre à cette question en deux temps : ils ont d'abord encadré les cinq lettres qui correspondaient à leur choix, puis ils ont dû classer (de 1 à 5) les intitulés choisis en fonction d'un ordre : du facteur qui les a beaucoup aidés (5) à celui qui les a moins aidés (1).

³ Le concept d'Heures Pentathlon a été créé par les auteurs du pentathlon en équipe qui considéraient que la PAP d'un individu ne dépend pas uniquement de la quantité de sa pratique, mais aussi de l'intensité de celle-ci et de son caractère continu (ex. : jogging) ou intermittent (ex. : match de volleyball). Plus précisément, la durée d'un épisode de PAP, multipliée par le facteur de correction correspondant à l'activité pratiquée, donne la valeur en HP de l'épisode en question. Cette procédure assure une équivalence quant à la quantité réelle de PAP rapportée par les élèves. À titre d'exemple, 60 minutes de soccer équivalent à 0,75 HP [60 minutes x 0,75 (facteur de correction) = 45 minutes].

3. Résultats

L'analyse des données a été réalisée en trois étapes. Premièrement, pour répartir les élèves selon des profils spécifiques, nous avons procédé à une analyse de fréquence (statistiques descriptives) du NAP des élèves avant et pendant le programme en utilisant les épisodes de PAP qu'ils ont déclarés. En comparant le NAP avant et le NAP pendant le pentathlon, nous avons établi les profils d'évolution des élèves (tableau 1). Deuxièmement, pour décrire le profil des élèves eu égard à l'évolution de leur NAP, nous avons utilisé les réponses des élèves aux questions identifiées (questions 1 à 17) afin de décrire leur PAP ainsi que leur participation au pentathlon en équipe. Troisièmement, pour établir les facteurs qui ont aidé les élèves à faire de la PAP pendant le pentathlon en équipe, nous avons regroupé les réponses des élèves à la question 19. Les intitulés retenus par ces derniers ont été regroupés par famille de facteurs d'influence et classés en fonction des réponses obtenues de la part des élèves (tableau 2).

3.1 Trois profils d'élèves établis en fonction de l'évolution de leur NAP

L'évolution des élèves en fonction de leur NAP avant et pendant le pentathlon en équipe est présentée au Tableau 1.

Tableau 1 : Répartition des élèves (N=104) en fonction de leur NAP avant et pendant le pentathlon en équipe

<i>NAP avant pentathlon</i>		<i>NAP pendant pentathlon</i>	
Peu actifs	34	Peu actifs	17
		Actifs	9
		Très actifs	8
Actifs	23	Peu actifs	6
		Actifs	5
		Très actifs	12
Très actifs	47	Peu actifs	1
		Actifs	4
		Très actifs	42
<i>Total</i>	<i>104</i>	<i>Total</i>	<i>104</i>

Avant le programme, 70 élèves (67,3 %) étaient déjà « actifs » ou « très actifs » et 34 élèves (32,7 %) étaient « peu actifs ». Durant le programme, le nombre d'élèves « actifs » et « très actifs » est passé à 80 élèves (76,9 %), soit une amélioration d'environ 10 % qui correspond fort probablement à l'effet de l'implantation du pentathlon sur la PAP des élèves.

Par ailleurs, on constate que le NAP des élèves n'a pas évolué de la même façon. Certains ont réussi à augmenter leur NAP, quelques-uns ont régressé alors que d'autres se sont maintenus dans la même catégorie. De manière plus précise, chez les élèves « peu actifs » la moitié est demeurée « peu active » (n=17) tandis que l'autre moitié a réussi à améliorer son NAP d'une (n=9) ou de deux (n=8) catégories. Le nombre d'élèves « actifs » est demeuré le même avant et pendant le pentathlon en équipe (n=23), mais la moitié des participants « actifs » avant le programme a amélioré son NAP (n=12), tandis que l'autre

moitié se divise presque équitablement entre une diminution (n=6) ou un maintien (n=5) de son NAP. Enfin chez les élèves « très actifs », la grande majorité est restée « très active » (n=42), tandis que cinq élèves ont vu leur NAP chuter d'une (n=4) ou de deux (n=1) catégories. Somme toute, 29 élèves sont passés à un NAP supérieur durant le pentathlon en équipe alors que 11 élèves ont régressé.

Ces résultats attestent que les élèves ont réagi différemment à l'implantation du programme. Pour certains élèves, le pentathlon semble avoir été une aide pour réussir à améliorer leur PAP tandis que pour d'autres, il ne semble pas avoir été bénéfique. Comme nous l'avons dit plus tôt, il est intéressant d'examiner plus en détail les raisons qui expliquent que certains élèves qui étaient « peu actifs » ou « actifs » avant le pentathlon deviennent ou se maintiennent « actifs » pendant le pentathlon. Dans cette optique, nous retenons pour analyse les perceptions des trois profils d'élèves suivants (N=34):

Profil A (9 garçons et 8 filles) : Les élèves qui étaient « peu actifs » avant le programme et qui sont devenus « actifs » (9/17) ou « très actifs » (8/17) durant le pentathlon en équipe sont autant des garçons que des filles et ils proviennent des trois milieux socio-économiques (favorisé : 7/17, moyennement favorisé : 6/17 et défavorisé : 4/17). Les élèves de ce profil révèlent aimer moyennement (10/17) ou beaucoup (6/17) la PAP et 14 élèves se perçoivent moyennement bons ou très bons en éducation physique. Parmi les 17 élèves de ce profil, neuf élèves sont devenus « actifs » avec une augmentation moyenne de leur volume de PAP de 0.41 à 2.18 HP/semaine et huit autres élèves en améliorant leur NAP de 1.72 à 3.87 HP/semaine (moyenne de 3.12HP/semaine) pour devenir « très actifs ». Pour expliquer cette amélioration, les élèves de ce profil prétendent avoir fait de la PAP plus souvent que d'habitude (12/17) et avoir augmenté la durée de leurs épisodes (12/17).

Profil B (2 garçons et 3 filles) : Les élèves qui étaient « actifs » et qui le sont demeurés pendant le pentathlon en équipe sont également autant des garçons que des filles. Contrairement au profil A, les élèves du profil B proviennent cette fois-ci principalement d'un milieu défavorisé (4/5). Trois élèves disent aimer beaucoup la PAP et deux l'aiment moyennement. Trois élèves ont une perception moyenne de leur habileté en éducation physique et deux se considèrent plutôt bons ou très bons. L'analyse révèle également que quatre élèves sur cinq ont augmenté leur volume de PAP pendant l'implantation du programme. Pour améliorer leur PAP, quatre élèves ont mentionné qu'ils ont réalisé des épisodes plus souvent que d'habitude et trois élèves ont fait des épisodes de PAP plus longs.

Profil C (7 garçons et 5 filles) : Le profil d'élèves qui étaient « actifs » avant le programme et qui sont parvenus à devenir « très actifs » est composé de sept garçons et de cinq filles, et ils proviennent principalement d'un milieu socio-économique favorisé (7/12) ou moyennement favorisé (4/12). Parmi les élèves de ce profil, neuf disent aimer beaucoup la PAP tandis que trois l'aiment moyennement. Sur 12 élèves, cinq seulement se perçoivent plutôt bons ou très bons en éducation physique, alors que cinq autres se considèrent plutôt moyens et deux ont une faible perception de leurs habiletés. Dans ce profil, presque tous les élèves (11/12) ont amélioré sensiblement leur volume de PAP (de

0.69 HP/semaine à 5.67 HP/semaine) pour devenir « très actifs ». Par ailleurs, tous les élèves (12/12) ont fait des épisodes plus souvent pour améliorer leur PAP et huit d'entre eux ont réalisé de nouvelles activités en augmentant également la durée de leurs épisodes de PAP.

3.2 Perceptions des élèves au sujet des facteurs qui ont favorisé leur PAP

Les facteurs qui, selon les élèves, ont influencé positivement leur PAP durant le pentathlon sont présentés au Tableau 2. L'examen des perceptions de l'ensemble des élèves qui ont participé au projet (population totale: N=104) révèle que les facteurs individuels représentent 39 % du vote de ces derniers, les caractéristiques du pentathlon comptent pour 28 %, les facteurs environnementaux-physiques pour 22 % et les facteurs environnementaux-sociaux pour 11 %. Ainsi, ce sont les facteurs individuels et les caractéristiques du programme qui ont le plus aidé les élèves à faire de la PAP. Parmi l'ensemble des facteurs, quatre d'entre eux représentent 51 % du vote, à savoir : « le fait d'aimer faire de l'activité physique » (facteur individuel, 14 %), « la température extérieure » (facteur environnemental physique, 13 %), « le fait d'être dans une équipe » (caractéristique du pentathlon, 12 %) et « le fait de faire déjà de l'activité physique avant le pentathlon » (facteur individuel, 12 %).

Tableau 2 : Comparaison des réponses des trois profils d'élèves concernant les facteurs qui les ont aidés à faire de la PAP pendant le pentathlon (question 19)

Facteurs individuels	Profil A N (P)	Profil B	Profil C	Population totale
Le fait que tu aimes faire de l'activité physique	8 (30)	3 (10)	9 (27)	69 (206)
Le fait que tu faisais déjà de l'activité physique avant le pentathlon	8 (19)	4 (7)	8 (19)	61 (174)
Le fait que tu es habile dans plusieurs activités physiques	5 (12)	4 (11)	3 (9)	42 (114)
Le fait que tu avais du temps disponible pour faire de l'activité physique	5 (15)	2 (7)	2 (2)	30 (83)
Total %	26 (76) (32 %)	13 (35) (47 %)	22 (57) (34 %)	202 (577) (39 %)
Caractéristiques pentathlon				
Le fait d'être dans une équipe	11 (40)	1 (2)	7 (27)	47 (178)
Le fait d'avoir à inscrire tes épisodes d'activité physique chaque jour	8 (26)	1 (4)	2 (9)	26 (80)
Les prix symboliques du pentathlon	3 (8)	0 (0)	5 (13)	23 (74)
Le grand nombre d'activités proposées dans le pentathlon	2 (3)	1 (1)	4 (7)	29 (61)
Les réflexions que tu as effectuées à partir des tableaux de résultats du pentathlon	1 (5)	0 (0)	1 (5)	4 (16)
Total %	25 (82) (35 %)	3 (7) (9 %)	19 (61) (37 %)	129 (409) (28 %)

Facteurs environnementaux physiques				
La température extérieure (climat/météo)	10 (32)	5 (20)	5 (12)	64 (186)
Tes propres équipements sportifs	4 (12)	1 (4)	4 (13)	40 (109)
Les équipements sportifs de ton quartier	1 (1)	0 (0)	1 (3)	8 (18)
Les équipements sportifs de ton école	1 (2)	0 (0)	2 (6)	5 (11)
Total	16 (47)	6 (24)	12 (34)	117 (324)
%	(20 %)	(32 %)	(21 %)	(22 %)

Facteurs environnementaux sociaux				
Tes parents ou tuteurs	4 (14)	2 (8)	1 (2)	19 (67)
Ton éducateur physique ou ton titulaire de classe	4 (10)	1 (1)	1 (2)	18 (53)
Des amis qui ne sont pas dans ton équipe du pentathlon	3 (8)	0 (0)	2 (9)	15 (51)
Total	11 (32)	3 (9)	4 (13)	52 (171)
%	(13 %)	(12 %)	(8 %)	(11 %)
Grand total	78 (237)	25 (75)	57 (165)	500 (1481)

N : nombre de réponses; (P) : poids des réponses; % : pourcentage du poids des réponses

L'analyse des résultats par profil montre des tendances différentes. Premièrement, les résultats des élèves des profils A et C sont presque identiques aux résultats de la population générale. Les facteurs individuels et les caractéristiques du pentathlon représentent les deux catégories de facteurs qui les ont plus aidés à faire de la PAP. Deuxièmement, les élèves du profil B révèlent que des facteurs individuels leur ont permis, pour une large part, d'améliorer leur PAP (47 %), principalement « le fait d'aimer la PAP » (13 %) et « le fait d'être habile dans plusieurs activités physiques » (15 %). Les élèves de ce profil accordent également une grande importance aux facteurs environnementaux-physiques (32 %) et notamment à la belle température extérieure. Cette dernière représente à elle seule 26 % du choix total des élèves du profil B à propos des facteurs qui les aident à améliorer leur PAP.

4. Discussion

L'objectif de cette étude était d'identifier les raisons qui expliquent que certains élèves qui participent au pentathlon en équipe réussissent à améliorer leur PAP pour devenir « actifs ». À la lumière de l'ensemble des résultats, quatre constats peuvent être tirés concernant les profils d'élèves en réussite et les facteurs d'influence qui les aident à être actifs.

Un premier constat à mentionner est qu'il ne semble pas y avoir de différences majeures entre les trois profils d'élèves retenus (A, B et C) à propos de leur genre ou de leur milieu socio-économique d'origine. Ces résultats contrastent quelque peu avec ceux de la littérature puisqu'on aurait pu penser que les filles et les élèves d'un milieu défavorisé seraient nettement moins représentés dans les profils qui ont réussi à maintenir ou à augmenter leur PAP (INSERM, 2008). Sur ce point, l'implantation du pentathlon en

équipe s'avère positive, puisque le programme ne semble pas favoriser certaines prédispositions sociales.

Le deuxième constat concerne le fait que la grande majorité des élèves des trois profils (A, B et C) révèlent aimer moyennement ou beaucoup la PAP (33/34) et qu'ils se perçoivent moyens ou très bons en éducation physique (29/34). Ces perceptions nous laissent penser que ces élèves possédaient des prédispositions à la PAP avant même l'implantation du pentathlon. Ainsi, il est possible d'attribuer l'augmentation de la PAP de ces élèves à l'effet stimulant du programme.

Un troisième constat est que tous les élèves ont augmenté leurs volumes de PAP pendant le projet. Certains sont parvenus à changer d'une ou de deux catégories pour devenir « actifs » ou « très actifs » (Profils A et C), tandis que d'autres ont connu une amélioration insuffisante pour leur permettre de changer de catégorie de NAP (Profil B). Pour expliquer ce gain, bon nombre d'élèves prétendent avoir fait des épisodes de PAP plus longs (23/34) et plus souvent qu'à l'habitude (28/34). Notre hypothèse est que les élèves ont continué à pratiquer ce qu'ils faisaient auparavant en cherchant principalement à augmenter la durée et la fréquence de leurs épisodes de PAP durant le pentathlon. Il est à noter que les élèves du profil C (qui ont connu la meilleure augmentation du volume de PAP) ont utilisé plus de paramètres de la PAP (fréquence, durée et nature) pour améliorer leur NAP contrairement aux élèves des deux autres profils qui ont augmenté leur PAP en fréquence et en durée. Ces élèves ont profité de l'implantation du pentathlon pour explorer de nouveaux paramètres de la PAP et notamment de nouvelles activités physiques qu'ils ne pratiquaient pas auparavant.

Le quatrième constat concerne les facteurs d'influence qui ont aidé les élèves à réussir. Premièrement, il ne semble pas y avoir de différences dans la distribution des élèves des profils A et C quant aux facteurs qui les ont aidés à faire de la PAP. En effet, ces deux profils ont indiqué que ce sont des facteurs individuels et des caractéristiques du pentathlon qui ont permis d'améliorer leur PAP. Ces résultats semblent confirmer, d'une part, que les élèves avaient un intérêt pour la PAP bien avant l'implantation du programme et, d'autre part, que les élèves des profils A et C ont profité de l'effet stimulant (être en équipe) et de l'effet structurant (inscrire ses épisodes) du pentathlon en équipe. Ces effets ont été encore plus marqués chez les élèves du profil C. Deuxièmement, les élèves du profil B quant à eux, semblent avoir davantage utilisé leur tendance naturelle à faire de la PAP, puisque les facteurs individuels se sont révélés très aidants (47 %). Ces élèves n'ont pas autant profité du pentathlon (9 %) comparativement aux autres profils d'élèves qui ont réussi à changer de catégorie de NAP. Cependant, les résultats montrent que la température extérieure a été un facteur déterminant pour les aider à faire de la PAP. En cela, les élèves révèlent faire beaucoup de PAP à l'extérieur et que de bonnes conditions climatiques leur sont nécessaires pour réussir à être actifs.

5. Conclusion

Au regard de l'ensemble des résultats de cette étude et de l'état actuel de notre réflexion, trois pistes se dégagent pour identifier les raisons qui aident les élèves à devenir actifs. En premier lieu, certains facteurs individuels favorables à la PAP apparaissent essentiels pour

réussir à être actif. Le fait d'aimer la PAP, le fait de posséder un sentiment de compétence positif ou encore le fait d'avoir un intérêt pour la PAP sont tous des éléments qui aident les élèves à devenir actifs. En second lieu, l'implantation du pentathlon en équipe semble aussi avoir eu un impact positif pour la réussite des élèves. En effet, les élèves ont utilisé le programme pour se motiver ou pour structurer leur PAP. Ils ont utilisé plusieurs caractéristiques du pentathlon ou ils ont joué sur plusieurs paramètres de la PAP en profitant du vaste éventail d'activités proposées, du règlement du grand jeu, etc. pour devenir actifs. Enfin, une température favorable s'est révélée être une condition importante pour que les jeunes réussissent à être actifs.

Cependant, il est probable que ces conditions ne soient pas suffisantes pour que tous les jeunes soient actifs. En effet, certaines études rapportent que d'autres éléments appartenant à la « culture » du jeune peuvent avoir un rôle crucial sur son engagement actif (INSERM, 2008; Veitch *et al.*, 2010). L'attitude de ses parents, sa communauté locale, les installations qui lui sont disponibles à proximité, les traditions de son milieu de vie, etc., sont autant d'éléments sur lesquels le jeune n'a pas de contrôle, mais qui ont un impact fort sur son mode de vie. En ce sens, il importe désormais pour les chercheurs de se questionner sur les conditions de mise en place d'une culture favorable à la PAP dans le contexte de vie des jeunes. Un jeune aura davantage de facilité à s'activer si son entourage proche le supporte dans cette perspective.

Références

- Bouteyre, É. (2004). *Réussite et résilience scolaires chez l'enfant de migrants*. Paris, France: Dunod.
- Corbin, C. B. (2002). Physical Activity for Everyone: What Every Physical Educator Should Know about Promoting Lifelong Physical Activity. *Journal of teaching in physical education*, 21(2), 128-144.
- De Bourdeaudhuij, I., Van Cauwenberghe, E., Spittaels, H., Oppert, J. M., Rostami, C., Brug, J., ... Maes, L. (2011). School based interventions promoting both physical activity and healthy eating in Europe: a systematic review within the HOPE project. *Obesity Reviews*, 12(3), 205-216.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F. et Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158-171.
- Gadais, T., Gagnon, J. et Nadeau, N. (2013). Facteurs qui influencent la pratique d'activité physique des jeunes peu actifs pendant le Pentathlon en équipe. Article soumis pour publication.
- Higgins, J. W., Gaul, C., Gibbons, S., et Van Gyn, G. (2003). Factors influencing physical activity levels among Canadian youth. *Canadian Journal of Public Health*, 94(1), 45-51.
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) (2008). *Activité physique: contextes et effets sur la santé*. Paris, France: Inserm.

- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ... Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal Preventive Medicine*, 22(4), 73-107.
- Martel, D., Gagnon, J., Nadeau, L., Michaud, V. et Godbout, P. (2011). Team Pentathlon – Promoting physical activity among children and adolescents. *Physical & Health Education Academic Journal (PHEnex)*, 3(2), 1-20.
- Martel, D., Nadeau, L., Gagnon, J., Michaud, V. et Normandin, J.-M. (2006). Le Pentathlon en équipe: un programme efficace pour amener les élèves à être plus actifs. Dans N. Wallian, M.-P. Poggi et M. Musard (dir.), *Co-construire des savoirs: les métiers de l'intervention dans les APSA* (DVD – Articles expertisés, p. 1-14). Besançon, France: Presses Universitaires de Franche-Comté.
- Michaud, V., Nadeau, L., Gagnon, J., Martel, D. et Godbout, P. (2012). The effect of team pentathlon on ten- to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(5), 543-562.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2010). *Indices de défavorisation*. Récupéré le 30 mars 2013 du site du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport: <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/index.asp?page=fiche&id=956>
- Naylor, P. J. et McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 10-13.
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (2012). *Statistiques sanitaires mondiales 2012*. Récupéré le 4 avril 2013 du site de l'Organisation Mondiale de la Santé: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44857/1/9789242564440_fre.pdf
- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N. et Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiology Review*, 29, 144-159.
- Van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M. et Griffin, J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ* 335, 703-716.
- Veitch, J., Salmon, J. et Ball, K. (2010). Individual, social and physical environmental correlates of children's active free-play: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(11), 1-10.

Notice biographique

Tegwen Gadais est doctorant en psychopédagogie à l'Université Laval (Canada). Il s'intéresse au domaine de l'éducation à la santé et plus particulièrement à l'implantation de stratégies d'intervention pour amener les jeunes à adopter un mode de vie sain et actif. Son projet de maîtrise a servi de projet pilote pour valider l'efficacité du pentathlon en équipe pour stimuler l'activité physique d'élèves du primaire. Au doctorat, il s'attache à évaluer l'efficacité de ce même programme en fonction de genres et de milieux socio-économiques différents. Il s'intéresse également aux facteurs qui influencent l'activité physique des jeunes durant le pentathlon en équipe.

Annexes

Annexe A : Fiche de compilation individuelle des épisodes d'activité physique

Fiche de déclaration de la pratique d'activités physiques Équipe : _____ Ton nom : _____

Activités aquatiques (11,3 ou 13,5 HP)	Jeux et sports d'équipe (26,3 ou 31,5 HP)	Activités cycliques (11,3 ou 13,5 HP)	Jeux ou activités artistiques (26,3 ou 31,5 HP)		Jeux et sports duels (7,5 ou 9 HP)
1. Entraînement de natation ³ 2. Cours de natation ³ 3. Bain libre ² 4. Nage synchronisée ³ 5. Water-polo en tube ³	6. Ultimate frisbee ou anneau mobile ³ 7. Hockey ou ringuette ³ 8. Soccer ³ 9. Football ² 10. Basketball ³ 11. Mini-volleyball ² 12. Baseball ou balle-molle ¹ 13. Récréations actives ² 14. Tchoukball ³ 46. Kinball ³	15. Vélo ³ 16. Cross-country ⁴ 17. Patins à roues alignées ³ 18. Patinage libre ³ 19. Patinage de vitesse ³ 20. Randonnée pédestre en montagne ³ 21. Marche de loisir ¹ 22. Ski de fond ³ 23. Jogging ⁴ 47. Raquettes à neige ³	24. Jonglerie ¹ 25. Plongeon ¹ 26. Corde à danser ² 27. Trampoline ² 28. Planche à roulettes ² 29. Activités gymniques ² 30. Patinage artistique ³ 31. Golf ¹ 32. Danse ³ 33. Glissade ¹	34. Ski alpin ¹ 35. Planche à neige ¹ 36. Aki ¹ 48. Escalade ²	37. Judo ³ 38. Karaté ³ 39. Tae-kwon do ³ 40. Aikido ³ 41. Badminton ³ 42. Tennis ou mini-tennis ³ 43. Ping-pong ¹ 44. Jeu du 21 ¹ 45. Jeux musculaires ²
Jours de la semaine	Pour chaque épisode d'activité physique réalisé, indique le numéro de l'activité et la durée de l'épisode. Si tu as pratiqué cette activité plusieurs fois dans la journée, utilise un espace pour chaque épisode pratiqué.				
Mardi	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
27 mars	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
Mercredi	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
28 mars	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
Jeudi	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
29 mars	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
Vendredi	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
30 mars	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
Samedi	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
31 mars	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
Dimanche	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
1er avril	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
Lundi	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		
2 avril	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes,	No : _____ Durée : _____ minutes		

1 : facteur de correction de 0,25 2 : facteur de correction de 0,50 3 : facteur de correction de 0,75 4 : facteur de correction de 1,00

© GRIEPS-Hiver 2012, Université Laval

Annexe B : Questionnaire sur ta participation au pentathlon en équipe

Ton nom : _____ Le nom de ton équipe : _____

Date : _____

Questionnaire sur ta participation au pentathlon

1) En général, aimes-tu faire de l'activité physique? (Encerle ton choix)

1
Un peu

2
Moyennement

3
Beaucoup

2) En éducation physique, tu es :

1

2

3

4

5

Pas très bon (ne)

Très bon (ne)

3) En général, est-ce que tu aimes pratiquer des activités d'équipes, telles que le basketball, le hockey ou le soccer?

Oui ____ Non ____

Qu'est-ce qui fait que tu aimes ou que tu n'aimes pas ce type d'activités?

Dans ce type d'activités d'équipe, tu te trouves...

1

2

3

4

5

Pas très bon (ne)

Très bon

4) En général, est-ce que tu aimes pratiquer des activités aquatiques, telles que la natation, la nage synchronisée ou le water-polo?

Oui ____ Non ____

Qu'est-ce qui fait que tu aimes ou que tu n'aimes pas ce type d'activités?

Dans ce type d'activités aquatiques, tu te trouves...

1

2

3

4

5

Pas très bon (ne)

Très bon

5) En général, est-ce que tu aimes pratiquer des activités exigeantes, telles que le jogging, le vélo ou le ski de fond?

Oui ____ Non ____

Qu'est-ce qui fait que tu aimes ou que tu n'aimes pas ce type d'activités?

Dans ce type d'activités exigeantes, tu te trouves...

1 2 3 4 5

Pas très bon (ne)

Très bon

6) En général, est-ce que tu aimes pratiquer des activités artistiques, telles que la danse, le patinage artistique ou la gymnastique?

Oui ____ Non ____

Qu'est-ce qui fait que tu aimes ou que tu n'aimes pas ce type d'activités?

Dans ce type d'activités artistiques, tu te trouves...

1 2 3 4 5

Pas très bon (ne)

Très bon

7) En général, est-ce que tu aimes pratiquer des activités individuelles telles que le ski alpin, la planche à roulette ou la jonglerie?

Oui ____ Non ____

Qu'est-ce qui fait que tu aimes ou que tu n'aimes pas ce type d'activités?

Dans ce type d'activités individuelles, tu te trouves...

1 2 3 4 5

Pas très bon (ne)

Très bon

8) En général, est-ce que tu aimes pratiquer des jeux et sports duels telles que le badminton ou le judo?

Oui ____ Non ____

Qu'est-ce qui fait que tu aimes ou que tu n'aimes pas ce type d'activités?

Dans ce type d'activités duelles, tu te trouves...

1 2 3 4 5

Pas très bon (ne)

Très bon

9) Chez toi, y a-t-il des adultes qui font régulièrement de l'activité physique, c'est à dire qui font environ 30 minutes d'activité physique, 3 à 4 fois par semaine?

Oui _____ Non _____

Si oui, explique qui sont ces adultes et ce qu'ils font :

Réponds aux questions suivantes en pensant au pentathlon en équipe que tu as fait durant huit semaines cet hiver.

10) Indique des activités du pentathlon dans lesquelles tu te sens particulièrement bon :

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

11) Durant ton pentathlon, as-tu fait des activités physiques plus souvent que d'habitude?

Oui _____ Non _____

12) Durant ton pentathlon, as-tu fait des activités physiques que tu pratiquais peu ou pas habituellement?

Oui _____ Non _____

Si oui, lesquelles :

13) Durant ton pentathlon, as-tu fait des épisodes d'activité physique plus longs que d'habitude?

Oui _____ Non _____

Si oui, donne un exemple :

14) Durant ton pentathlon, as-tu fait des activités physiques qui étaient plus intenses (fatigantes ou qui demandent beaucoup d'énergie) que celles que tu pratiquais habituellement?

Oui _____ Non _____

Si oui, lesquelles :

15) Pendant ton pentathlon, as-tu fait autant d'activité physique que tu le souhaitais?

Oui ____ Non ____

16) Que penses-tu de tes résultats au pentathlon? Ils sont...

1	2	3	4	5
Très faibles				Très bons

17) Penses-tu que tu aurais pu faire mieux? Oui ____ Non ____

Si oui, qu'est-ce qui t'a empêché de le faire? Explique :

18)

a. Parmi les activités proposées dans le pentathlon, y a-t-il une activité que tu aurais aimé pratiquer, mais que tu n'as pas pu faire? Oui ____ Non ____

Si oui, laquelle : _____

Pourquoi tu n'as pas pu la faire :

b. Existe-t-il une autre activité du pentathlon que tu aurais aimé pratiquer, mais que tu n'as pas pu faire?

Oui ____ Non ____

Si oui, laquelle : _____

Pourquoi tu n'as pas pu la faire :

c. Existe-t-il une autre activité du pentathlon que tu aurais aimé pratiquer, mais que tu n'as pas pu faire?

Oui ____ Non ____

Si oui, laquelle : _____

Pourquoi tu n'as pas pu la faire :

19) Encerle les lettres des 5 énoncés qui correspondent le plus à ce qui t'a aidé à faire de l'activité physique durant ton pentathlon.

a.	Le fait d'être dans une équipe	___
b.	La température extérieure (climat/météo)	___
c.	Tes parents ou tuteurs	___
d.	Les équipements sportifs de ton école	___
e.	Les prix symboliques du pentathlon	___
f.	Le fait d'avoir à inscrire tes épisodes d'activité physique chaque jour	___
g.	Ton éducateur physique ou ton titulaire de classe	___
h.	Le fait que tu faisais déjà de l'activité physique avant le pentathlon	___
i.	Les équipements sportifs de ton quartier	___
j.	Le grand nombre d'activités proposées dans le pentathlon	___
k.	Tes propres équipements sportifs	___
l.	Le fait que tu aimes faire de l'activité physique	___
m.	Les réflexions que tu as effectuées à partir des tableaux de résultats du pentathlon	___
n.	Le fait que tu avais du temps disponible pour faire de l'activité physique	___
o.	Des amis qui ne sont pas dans ton équipe du pentathlon	___
p.	Le fait que tu es habile dans plusieurs activités physiques	___
q.	Autres : _____	___

Merci de ta belle collaboration!