

Université Abderrahmane Mira De Bejaia  
Faculté des Sciences Humaines et Sociales



Département des Sciences et Techniques des  
Activités Physiques et Sportives (STAPS)

Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme de Master

Filière : Activité Physique et Sportive Educative

Spécialité : Activité Physique et Sportive Scolaire

### *Thème*

**Etude sur le déclin des activités physiques  
et sportives des adolescents.  
Approche environnementale**

Réalisé par :

CHERIFA ISSAADI

ROSALIA BOUKACEM

Encadré par :

Pr ZAABAR. S

Année Universitaire : 2020/2021

# Remerciement



*En premier lieu, nous remercions le bon DIEU, pour sa bienveillance et de nous avoir accordé le courage d'arriver à ce stade de notre cursus universitaire.*

*En deuxième lieu, nous exprimons notre profonde reconnaissance à notre aimable enseignant et promoteur Dr Zaabar Salim pour l'honneur qu'il nous a accordé en nous encadrant, pour ses précieux conseils, orientations, encouragements et tous les efforts qu'il a fournis.*

*Tous nos camarades de notre promotion Science Technique des Activités Physique et Sportive (STAPS) et tous ceux qui ont participé du près ou du loin à l'élaboration de ce travail.*

## **Dédicaces**

**C'est avec un cœur plein de joie que je dédie ce modeste travail**

**A mes grands-parents et à mes parents, qui m'ont fait connaître les portes du savoir,  
pour leurs compréhensions et leurs soutiens, je prie  
Dieu le tout puissant de les protéger du mal et les récompenser ;**

**A mes très chères sœurs et frères ;**

**A mon mari et ma belle-famille ;**

**A ma fille Ayla et ma nièce Rinad ;**

**A mes oncles ;**

**A mes tantes ;**

**A mes cousin et cousine ;**

**A mes chères amies et amies ;**

**A mes professeurs de département ;**

**A tous ceux et celles qui j'aime et que je n'ai pas cités**

**Rosalia**

### **Je dédie ce travail :**

**A mes très chers parents** qui avaient sacrifié leur vie pour me garantir une excellente éducation et formation . Grâce à eux , j'ai appris le sens du travail et de la responsabilité. Je tiens à vous remercier vivement pour votre amour, générosité et compréhension. Votre soutien fut une lumière dans tout mon parcours. Aucune dédicace ne saurait exprimer l'amour l'estime et le respect que j'ai toujours eu pour vous.

### **A mon cher frère Lyes**

Pour tous les moments d'enfance passés avec toi mon frère, en gage de ma profonde estime pour l'aide que tu m'as apportée. Tu m'as soutenue, réconfortée et encouragée. Puissent nos liens fraternels se consolider et se pérenniser encore plus.

### **A toute ma Famille ( ISSAADI et ARAR )**

Aucun langage ne saurait exprimer mon respect et ma considération pour votre soutien et encouragements. Je vous dédie ce travail en reconnaissance de l'amour que vous m'offrez quotidiennement et votre bonté exceptionnelle, **particulièrement** mon cher Oncle Said et sa généreuse Femme, mon généreux Oncle Karim et son fils Naim. Que Dieu le Tout Puissant les garde et leur procure santé et bonheur.

### **A ma respectueuse Sœur Ibtissem ISSAOUNI et sa généreuse Famille.**

**A mes chères amies** du Département de STAPS. Je ne trouve pas les mots les plus expressifs et sincères pour vous exprimer mon affection et mes pensées, vous êtes pour moi des sœurs et des amies sur qui je peux compter. En témoignage de l'amitié qui nous unit et des souvenirs de tous les moments que nous avons passés ensemble, je vous dédie ce travail et je vous souhaite une vie pleine de santé et de bonheur.

**Cherifa**

## Sommaire

Introduction générale.....	1
Problématique :.....	6
L'hypothèse générale : .....	6
L'objectif de la recherche : .....	6
Chapitre 01 : l'activité physique.....	7
1. Définition d'activité physique .....	8
2. Les recommandations actuelles de l'activité physique : .....	8
3. Les caractéristiques de l'activité physique:.....	9
4. Intérêt de l'activité physique :.....	10
Sur le plan physiopathologique .....	11
5. Des activités physiques et sportives insuffisantes : .....	11
6. Bénéfice de l'activité physique pour la santé mentale : .....	14
7. Prévalence de l'inactivité : .....	15
8. L'inactivité et ses méfaits :.....	16
9. L'activité physique, inactivité et la dépense énergétique :.....	16
Chapitre 02 : l'enfant et l'adolescent.....	19
1. Définition de L'élève :.....	20
2. Développement de l'enfant.....	20
➤ Le développement dépend d'une part : .....	20
➤ Spécificité de l'enfant en physiologie en termes de : .....	20
➤ En lien avec les différents facteurs qui influencent : .....	21
3. Caractéristique de l'activité physique chez l'enfant.....	21
Tableau n 01 : Evolution des besoins et des aptitudes motrices de l'enfant et de l'adolescent : ...	22
4. Définition de l'adolescence : .....	23
5. Croissance et maturation .....	24
6. Caractéristiques de l'adolescent (Morphologique) :.....	25
7. Quelle est l'importance du sport pour les enfants ?.....	25
8. Le milieu familial et la pratique sportive des enfants et des adolescents : .....	26
9. La bonne distance des parents vis-à-vis de la pratique sportive de leurs adolescents :.....	28
10. Le sport scolaire .....	29
11. Qu'est ce qui incite les enfants faire du sport ou abandonner le sport ? .....	29
12. Actions qui ont pour objectif d'augmenter la pratique sportive : .....	30
13. Actions qui ont pour objectif d'augmenter le bien-être des jeunes .....	31
14. Pratique sportive des jeunes et son évolution.....	31
15. Liens entre pratique sportiveet santé psychologique des jeunes : .....	32
Chapitre 03 : Obstacle de la promotion.....	35
1. Déterminantes personnelles.....	36

1.1. Facteurs psychologique .....	36
1.2. Facteurs biologique .....	38
2. Déterminantes sociales : .....	39
2.1. Encadrement solaire .....	40
2.2. Attitudes et comportements .....	41
3. Déterminantes environnementales.....	43
3.1. L'accès aux infrastructures.....	43
3.2. Les conditions climatiques .....	43
4. Obstacles À La Pratique D'activité Physique.....	44
4.1. Obstacle de temps.....	44
4.2. Obstacle financier .....	45
4.3. Obstacle matériel et d'accessibilité.....	46
4.4. Obstacles en lien avec l'environnement social et le sentiment d'efficacité personnelle : .	47
Partie méthodologique et pratique.....	49
1. Population étudiée : .....	50
2. Le niveau d'activité physique (NAP) :.....	50
3. Méthodes et matériels : .....	51
Conclusion générale .....	58
Résumé.....	68

## Liste des tableaux es figures :

<b>Tableau</b>	<b>Titre</b>	<b>page</b>
<b>1</b>	Evolution des besoins et des aptitudes motrices de l'enfant et de l'adolescent	22
<b>2</b>	Nombre moyen d'heurs consacrés par semaine à l'étude en dehors de la classe, à la présence aux cours et à un emploi chez les élèves du cégep de Sainte-Foy.	45
<b>3</b>	L'âge et niveau d'étude	50
<b>4</b>	Classement des activités des enfants et des adolescents âgés de 10 à 18ans en 7 catégories selon le niveau d'activité physique, (Martin 2000).	51
<b>5</b>	Démontrer les moyennes de (NAP) selon le sexe, l'âge et leur corpulence.	52
<b>6</b>	Les moyennes de NAP selon le sexe	53
<b>7</b>	Démontrer les moyennes de (NAP) selon le sexe, l'âge et leur corpulence.	53
<b>8</b>	Les moyennes de NAP selon sexe.	54
<b>9</b>	Démontrer les moyennes de (NAP) selon le sexe, l'âge et leur corpulence.	55
<b>10</b>	Les moyennes de NAP selon sexe.	56

# **Introduction générale**



### Introduction générale

L'inactivité, ou le manque d'exercice chez les enfants et les adolescents ou encore d'activité physique normale comme la marche, est devenu un phénomène préoccupant dans les milieux médicaux à cause des risques pour la santé d'une vie sédentaire, tant physiques que psychologiques. Des progrès technologiques sans précédent, , jouent un grand rôle à cet égard, surtout après le développement des téléphones intelligents d'une manière qui a permis à ses utilisateurs d'effectuer de nombreuses tâches telles que parcourir des livres, regarder des films ou même faire du shopping sans avoir à quitter la maison.

Malgré les mises en garde médicales constantes sur le danger de manque d'activité physique, les études les plus récentes portant sur l'ampleur de l'effort physique chez les adolescents indiquent que 4 adolescents sur 5 ne pratiquent pas une activité physique adéquate, en fonction de leur âge.

L'étude, qui est la première du genre, a été menée par une équipe de recherche de scientifiques affiliés à l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et a été publiée fin novembre de cette année dans la revue *Lancet Child & Adolescent Health*. Elle contenait des données de 146 pays à travers le monde, collectées sur 15 ans, de 2001 à 2016. Ces données indiquent clairement, l'ampleur de la baisse de l'activité physique des enfants et adolescents à travers le monde, malgré le volume d'efforts déployés pour inciter les enfants à faire de l'exercice, ce qui signifie que le problème ne se limite pas à une société en particulier sans l'autre, quelles que soient les différences économiques, , ethniques ou de santé.

L'étude comprenait des données provenant de 1,6 million d'étudiants âgés de 11 à 17 ans, et 81 % de l'échantillon de recherche s'adonnaient à une activité physique à un rythme inférieur aux recommandations fixées par l'Organisation mondiale de la santé, soit une heure et demie journée d'exercice physique, qu'il soit normal, qui peut être compensé par l'effort moteur normal des enfants tels que leur âge, ou l'exercice intense effectué par les adolescents impliqués dans des sports de compétition.

Dans l'ensemble, les filles étaient moins actives que les garçons. Dans près d'un tiers des pays du monde, l'exercice des filles était inférieur de 10 % aux recommandations de l'OMS. En particulier, le pourcentage le plus élevé de différences entre les hommes et les femmes dans la pratique du sport se situait aux États-Unis et en Irlande, où le pourcentage était de 15%. Fait remarquable, ces deux pays font partie des pays développés du monde, principalement en raison de l'attachement des adolescents à la technologie.

## Introduction générale

---

L'étude a indiqué que l'écart dans la pratique de l'activité selon le sexe couvrait 73% des pays. Près de 90 % p des filles étaient physiquement actives au dessous des recommandations. Le pourcentage le plus élevé d'inactivité chez les filles était en Corée du Sud, tandis que les Philippines se classaient au premier rang pour les hommes les moins actifs. Dans l'ensemble, il y a eu une légère amélioration pour les hommes, le taux d'inactivité est passé de 80 % à 78 %, tandis que le pourcentage de femmes est resté plus élevé.

L'étude a mis en garde contre le danger de sous-estimer le manque d'activité physique chez les enfants et les adolescents, et a souligné que ces données indiquent que la santé des générations futures est en grand danger, en particulier pour les filles, à la lumière de nombreuses études antérieures qui ont confirmé le lien étroit entre le manque d'activité physique et les maladies cardiaques et le diabète de type 2. Ainsi que les maladies de l'appareil locomoteur et des muscles. En revanche, l'activité motrice est bénéfique tant sur le plan physique que psychologique, et elle régule naturellement le poids essentiel pour la santé du cerveau, la solidité des os et le renforcement immunitaire.

Ces bienfaits pour la santé s'étendent du stade de l'adolescence à l'âge adulte et ils ont confirmé que les progrès techniques ont directement contribué à augmenter les taux d'inactivité.

L'importance de l'étude vient du fait qu'elle a inclus différents pays et cultures et a suivi le manque d'activité physique au cours du siècle actuel et a attiré l'attention sur l'importance de ce que l'on peut appeler une activité normale, car de nombreux adolescents pensent que le mot activité physique signifie participer à une certaine équipe régulière et s'engager dans des exercices quotidiens pendant de longues périodes, et donc ils s'abstiennent de faire toute activité. Mais les experts expliquent qu'un mouvement régulier est important : par exemple, aller à l'école à vélo est considéré comme une forme de sport et renforce les muscles des jambes même des exercices simples.

Le fait que les élèves se produisent dans les écoles au début de la journée scolaire leur profite tout en s'habituant à la pratique elle-même.

L'étude a recommandé que les différents gouvernements veillent à fournir des lieux pour les adolescents et pour la population en général dans lesquels divers sports sont pratiqués gratuitement en dehors des clubs habituels ou qui peuvent ne pas être accessibles à tout les

## Introduction générale

---

résidents urbains, où la plus grande dépendance à l'égard des autobus de divers types pour le transport et moins de mouvement physique contrairement à la population rurale.

L'étude a mis l'accent sur la responsabilité de la famille. Pour les enfants et la nécessité de définir un horaire spécifique pour allouer des heures spécifiques aux téléphones intelligents ou aux ordinateurs et se concentrer sur de vrais jeux plutôt que sur des jeux électroniques. Il est préférable que toute la famille fasse des exercices sportifs simples à la maison pour encourager l'enfant à bouger et être actif, et associer le sport à la joie et à la cohésion sociale et familiale.

Le problème qui se pose à nous dans cet essai d'analyse est que l'Education Physique et Sportive (EPS) reste toujours marginalisée à l'école algérienne. Alors qu'elles sont considérées dans le monde comme un moyen fondamental d'amélioration de la santé et de l'éducation, plus particulièrement des jeunes, alors qu'en Algérie, l'EPS et le sport scolaire ont régressé : 2x45mn hebdomadaires d'enseignement très peu assurées à l'école primaire, 2h par semaine dans les enseignements moyen et secondaire, participation faible, surtout des filles, aux compétitions sportives scolaires . Et la dernière mauvaise nouvelle au cours du premier trimestre de l'année scolaire 2012/2013 est le retrait de postes d'EPS dans l'enseignement secondaire pour couvrir les lacunes d'enseignement des autres matières considérées comme prioritaires. Cette « solution » improvisée, même passagère (de nouveaux postes étant débloqués à la rentrée du deuxième trimestre), traduit une attitude évidente de marginalisation de l'EPS ; ce qui est préjudiciable à la société entière, car les activités physiques peuvent aider non seulement les jeunes dans leur développement, mais l'institution éducative à lutter contre des problèmes tels que la violence, la drogue, etc...

# **Problématique**

### **Problématique :**

Le déclin des activités physiques et sportives est un sujet très alarmant sérieusement lorsqu'on survole les rapports des spécialistes de la santé des nations occidentales. Ce phénomène menace la santé des individus et le trésor public des nations. La sédentarité, c'est-à-dire le fait de rester assis plus de deux heures, sans se lever, diminue la circulation du sang dans notre corps et c'est à ce moment que les problèmes de santé peuvent se développer. Le fait d'être fixe devant un écran, ça crée des problèmes à long terme. À court terme, ça peut mener à de l'embonpoint, à de l'obésité ou encore au diabète.

De nombreuses recherches scientifiques certifient que la pratique sportive procure à l'adolescent un confort physique et psychologique, car elle exprime ce qui est refoulé, elle lui permet de souligner sa liberté et son existence en tant qu'individu qui n'a pas eu la possibilité de faire ses preuves, ou c'est un temps libre cinétique, volontaire et gratuit qui vise sa sérénité, sa personnalité et sa préparation. Pour revaloriser et promouvoir les activités physiques et sportives chez les adolescents, la problématique suivante gravite sans cesse dans nos esprits :

**Quel est l'indicateur qui renseigne plus sur le déclin chez la population juvénile ?**

### **L'hypothèse générale :**

Le niveau d'activité physique selon (MAP) reste à l'indicateur de détermination du déclin de l'activité physique et sportive chez la population juvénile.

### **L'objectif de la recherche :**

- 1- Examiner la réalité de l'activité physique sportive chez les adolescents de cycle moyen et secondaire d'enseignement.
- 2 - Mettre en évidence l'importance de la période de l'adolescence, qui a un impact sur les tendances et les désirs de l'adolescent.

# **Chapitre 01 :**

# **l'activité physique**

**1. Définition d'activité physique :** L'activité physique est un terme global se référant à « *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques provoquant une importante augmentation de la dépense par rapport à la dépense énergétique au repos* » (Bouchard, 2006). Elle a trois composantes principales : travail professionnel, tâches ménagères et activités de loisirs.

L'OMS définit l'activité physique comme tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos.

Elle ne se réduit donc pas à la pratique sportive, mais comprend aussi :

- l'activité physique lors des activités à l'école,
- l'activité physique dans le cadre domestique,
- l'activité physique de la vie courante (par ex. transports actifs)
- l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives).

Toutes ces activités, contribuant à la dépense énergétique des individus (diabétiques ou non), ont une utilité pour le maintien d'une bonne santé au sens de l'OMS.

Cette définition englobe tous les temps d'activités notamment les temps de sport et d'exercices qui font partie de la catégorie loisirs. Selon la définition européenne, les sports sont des activités physiques qui impliquent des situations structurées, de la compétition, et des règlements. Dans de nombreux pays, le terme sport est utilisé pour inclure les exercices et les temps d'activités physiques de loisirs (Cavill N et al. 2006). Les exercices sont un sous ensemble de l'AP se définissant par tout mouvement corporel planifié, structuré et répétitif accompli pour améliorer ou entretenir une ou plusieurs composantes de la condition physique (Caspersen CJ et al. 1985).

## **2. Les recommandations actuelles de l'activité physique :**

Il avait été initialement proposé d'utiliser les mêmes recommandations que celles destinées aux adultes (soit au moins 30 minutes par jour d'activité d'intensité modérée) (Sallis et Patrick, 1994). Cependant, les conclusions de conférences de consensus récentes s'accordent aujourd'hui pour dire que ceci n'est probablement pas suffisant. Un minimum de 60 minutes (et non 30 minutes) par jour d'activités physiques d'intensité modérée à élevée est souhaitable chez les jeunes, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne (Strong et coll., 2005). Les recommandations récentes du *Department of Health* (2004) du Royaume-Uni ajoutent que « au moins deux fois par semaine, ceci devrait inclure des

activités permettant d'améliorer la santé osseuse (activités qui induisent une forte contrainte physique au niveau osseux), la force musculaire et la souplesse ».

Les experts recommandent la promotion de plus d'activités physiques en milieu scolaire sous forme ludique en particulier pour les jeunes enfants entrant à l'école élémentaire. Il attire l'attention sur la nécessité de sensibiliser le milieu de l'éducation nationale à faire bouger tous les enfants y compris ceux présentant un handicap. Ces activités devraient être couplées avec une bonne éducation à l'importance d'une alimentation variée et équilibrée. Il recommande, pour les adolescents, un accès gratuit aux activités extrascolaires multisports.

### 3. Les caractéristiques de l'activité physique:

L'activité physique se caractérise par plusieurs éléments : la nature, l'intensité, la durée, et la fréquence.

- **La nature** de l'activité physique caractérise le type d'exercice. Par exemple, l'activité de type endurance générale met à contribution une grande partie des muscles squelettiques pour produire un mouvement. Ce type d'activité est principalement lié au système cardiorespiratoire (Weineck J, 1997). En effet, la principale source de production d'énergie est le système aérobie. Dans le cas d'une activité d'endurance locale, seule une petite partie musculaire participe aux mouvements (inférieure à 1/7 ou 1/6 de la masse musculaire totale) (Weineck J, 1997). La force développée est non seulement déterminée par l'endurance générale mais aussi par le système de production d'énergie anaérobie. C'est-à-dire que l'organisme pourra produire de l'énergie sans apport d'oxygène (Weineck J, 1997).

- **L'intensité** de l'activité physique fait référence à l'effort physiologique. Elle est associée à la nature de l'activité pratiquée.

L'intensité absolue s'apparente au niveau réel de la dépense énergétique pendant une durée spécifique de temps. Elle peut s'exprimer en  $\text{L O}_2 \cdot \text{min}^{-1}$ ,  $\text{ml O}_2 \cdot \text{min}^{-1}$ , mais aussi en calories (cal), joules (J), ou par le multiple du métabolisme de base. Le MET, métabolique équivalent of task, correspond à la consommation d'oxygène de repos qui est de l'ordre de  $3.5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  (Wilmore J, and Costills D, 2006). Toutes les activités sont associées à une dépense énergétique qui peut être exprimée en MET. Le compendium d'activité d'Ainsworth offre un système de codage qui classe chaque activité physique par un taux de dépense énergétique (Ainsworth BE et al, 2000). D'après le modèle proposé par Pate en

1995, une activité modérée est comprise entre 3 et 6 METs et une activité plus intense est supérieure à 6 METs (activité soutenue). Ce modèle fait actuellement l'objet d'un consensus



international (OMS, 2010). L'intensité relative prend en considération l'aptitude individuelle à l'exercice et / ou son adaptation (World Health Organization, 2010). Pour des exercices d'endurance l'intensité relative peut s'exprimer en relation avec la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max) pour une activité spécifique. Elle peut s'exprimer en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FC max), en pourcentage du VO<sub>2</sub>max ... Il est admis qu'une activité moyenne comprise entre 3 et 6 METs corresponde à une intensité d'exercice comprise entre 45 à 59% du VO<sub>2</sub>max ou d'une FC max comprise entre 50 et 69% (U.S. Department of Health and Human Service, 1996).

L'intensité de l'exercice peut également être mesurée de manière plus subjective, en utilisant des échelles de fatigue. L'échelle de Borg, permet au pratiquant de mesurer l'intensité de l'exercice grâce à ses sensations de pénibilité. Elle s'échelonne entre une numérotation de 6 à 20, et est propre au ressenti du pratiquant (Wilmore J, and Costills D, 2006).

Cette échelle a été construite à partir de la fréquence cardiaque. Ainsi ce ressenti subjectif reflète, dans la plupart des cas la fréquence cardiaque de l'individu, même si celle-ci varie individuellement pour une note donnée (Astrand P-O, and Rodahl K, 1994). Bien souvent les exercices de moyenne intensité correspondent à une sensation de fatigue comprise entre 11 et 12.

Pour des exercices plus intenses les scores s'élèvent à 13-16 (U.S. Department of Health and Human Service, 1996).

- **La durée** de l'activité physique se réfère au temps passé lors d'une seule période d'AP. (Wilmore J, and Costills D, 2006).

- **La fréquence** de l'activité physique correspond aux nombres d'événements d'AP pendant une période spécifique dans le temps (Wilmore J, and Costills D, 2006). Elle permet d'observer la régularité de la pratique d'AP.

#### **4. Intérêt de l'activité physique :**

Depuis une quinzaine d'années des travaux centrés sur l'asthme post-exercice montrent que l'absence d'activité physique n'est pas favorable et aboutit à la marginalisation de ces sujets déclarés inaptes. Par ailleurs, des programmes d'entraînement physique contrôlés font la preuve que l'exercice a des retentissements favorables en permettant d'atténuer et de relativiser l'apparition du bronchospasme par l'amélioration de l'aptitude aérobie, une gestion mieux adaptée des efforts et une plus grande connaissance de l'asthme. (Bisschop, 1998)

### Sur le plan physiopathologique

Les bénéfices de l'activité physique régulière, bien conduite sont de plusieurs ordres et ont des répercussions sur le déclenchement du BPE. L'exercice physique permet d'améliorer l'aptitude aérobie et de baisser le niveau de la ventilation pour une charge donnée. (Bisschop, 1998)

La sensation de dyspnée et le risque d'obstruction bronchique sont ainsi atténués. L'amélioration de l'aptitude physique permet également de majorer la broncho dilatation observée chez l'asthmatique pendant l'exercice, ce qui apporte une protection contre le BPE par compensation des variations des débits expiratoires. (Bisschop, 1998) A long terme enfin, l'activité physique permet également d'optimiser le travail des muscles respiratoires et de limiter l'hyperinflation thoracique.

### 5. Des activités physiques et sportives insuffisantes :

Nous restons attachés depuis le début des années 1970 aux pratiques traditionnelles dans les enseignements moyen et secondaire dans l'ensemble du pays : deux heures hebdomadaires d'EPS sont prévues par classe. Actuellement, les postes d'enseignement sont couverts au niveau national à 98% dans les collèges et à 99% dans les lycées, d'après un bilan effectué par les inspecteurs pédagogiques en 2011/2012.<sup>7</sup> Mais en fin de premier trimestre de l'année scolaire 2012/2013, nous apprenions par quelques-uns de ces mêmes inspecteurs que des postes d'enseignement ont été retirés à l'EPS pour combler le manque de postes dans d'autres matières considérées habituellement comme prioritaires, les lycéens sont ainsi privés d'activités qui répondent à des besoins fondamentaux : pouvoir dépenser leur énergie, se libérer du stress lié à des pressions multiples, valoriser leurs aptitudes physiques et développer leur motricité... Nous apprenions à la rentrée du deuxième trimestre, en janvier 2013, que de nouveaux postes sont ouverts ce qui ne dédouane pas les responsables d'un acte improvisé, traduisant un état d'esprit négatif vis-à-vis de l'EPS, aux retombées certainement malheureuses sur beaucoup d'acteurs de l'éducation, sur les enseignants, les adolescents, les parents...

#### □ Aux écoles primaires

Quant aux enfants algériens à l'école primaire, leur situation est pire. Ils vivent un paradoxe peut-être unique au monde: il existe bien un programme d'EPS et un horaire de quarante-cinq minutes par semaine, mais les séances ne sont pas assurées, sauf cas rares d'enseignants dévoués. Avec l'allègement horaire intervenu durant l'année scolaire

2011/2012, « les enseignants devraient remiser la craie plus tôt que d'habitude pour initier les élèves à des activités culturelles et sportives. A un certain moment, la crainte était grande de la part des parents de voir leurs enfants contraints de rentrer dès le début d'après-midi à la maison sans garantie de pouvoir réunir toute la famille, notamment lorsque la mère et le père sont encore au travail ». Ces craintes se sont avérées justifiées puisque la plupart des écoles libèrent leurs élèves à quatorze heures trente depuis la rentrée 2012/2013, sans possibilité de prise en charge pour les activités culturelles et sportives attendues. Les responsables des secteurs aussi bien de l'Education que de la Jeunesse et des sports ont tendance à masquer cette réalité d'un enseignement quasi-inexistant de l'EPS à l'école primaire, les uns en arguant du fait de l'existence de programmes officiels d'enseignement en la matière (oubliant de dire qu'ils ne sont pas appliqués), les autres de quelques activités d'animation ponctuelles ou locales, où les enfants bougent très peu d'ailleurs! L'argument est servi même à des occasions de manifestations sportives ou «scientifiques» internationales : la dernière en date où nous étions présents est ce colloque international organisé conjointement par le ministère de la Jeunesse et des sports et la Ligue des pays arabes à Sétif, du 19 au 22/03/2012, autour du thème : « Le sport et l'enfant dans le monde arabe ». Des intervenants voulant dénoncer les carences de l'EPS et du Sport à l'école primaire ont été vertement rappelés à l'ordre devant des invités arabes enclins plus ou moins tous à présenter des travaux académiques sans réelle mesure de la réalité amère dans leurs pays respectifs.

Le lecteur aura déjà remarqué à travers les observations précédentes que les adolescents algériens qui arrivent au niveau de l'enseignement secondaire n'ont reçu ni éducation psychomotrice à la maternelle ni éducation physique à l'école primaire ! Quelques très rares élèves ont à peine bénéficié de quarante-cinq minutes d'activités physiques hebdomadaires, programmées sous forme de jeux dans l'enseignement primaire. Et beaucoup ont fréquenté un cours d'EPS insuffisant en quantité horaire avant le lycée, dans l'enseignement moyen : Les deux heures hebdomadaires qui y sont prévues ne sont pas toujours assurées de manière régulière dans tous les collèges. Et très peu d'élèves ont pratiqué du sport en dehors des établissements scolaires : dans des travaux effectués en 1980, sur un effectif total de 90 élèves de deux divisions, nous dénombrions 12 élèves (dont 03 filles) faisant du sport en dehors du lycée; ce n'est guère plus brillant aujourd'hui. Mis à part le lycée, les adolescents trouvent très peu de lieux et de programmes d'activités physiques dans les institutions d'éducation ou de formation de l'Etat. Et si dans le secteur de la formation professionnelle, il y a plus d'apprentissages à caractère technique et pratique, l'EPS y est éliminée des programmes ! Quant aux clubs et associations sportifs, ils font de l'élitisme

même à la base, chez les plus jeunes ; l'objectif prioritaire étant la préparation à la performance.

#### □ Au Cem et au lycée

Dans les collèges et lycées, les familles d'APS les plus courantes sont : l'athlétisme et les sports collectifs. Les deux heures hebdomadaires obéissent à une distribution temporelle mettant généralement un sport individuel (course, saut ou lancer) en première heure et un sport collectif (hand-ball, basket-ball, volley-ball, plus rarement du football) en deuxième heure. Par le moyen de ces activités, les objectifs assignés à l'EPS scolaire tendent donc essentiellement vers l'apprentissage de savoir-faire moteurs dans différentes spécialités sportives. Ces apprentissages et le développement de la condition physique ont besoin en fait d'un horaire beaucoup plus conséquent (un minimum de trois séances par semaine ou tous les deux jours).

Il faut remarquer enfin qu'en dehors des activités athlétiques et des sports collectifs, les programmes officiels algériens retiennent une troisième famille, les activités gymniques (exercices au sol et à différents agrès). Ces activités sont en fait très peu enseignées en raison essentiellement de la rareté, de l'inexistence même dans de nombreuses wilayas, de salles et de matériel appropriés. D'autres motifs de l'absence de la gymnastique dans les lycées viennent se greffer sur celui du manque de moyens infrastructurels et matériels : la formation rudimentaire des enseignants, plus particulièrement les nouvelles générations, sorties d'instituts universitaires où les installations sportives sont parfois très insuffisantes. Il existe aussi des résistances « sourdes » visant surtout la participation des filles à des exercices qui mettent en valeur les formes et mouvements corporels. Quelques-uns parmi les élèves et même les enseignants parlent d'une nécessaire séparation entre filles et garçons à l'occasion des exercices de gymnastique ; et des enseignants passent parfois sous silence l'existence dans l'établissement de moyens matériels de la gymnastique pour ne pas l'enseigner, par crainte de problèmes émanant des élèves ou de l'environnement institutionnel et social.

On voit ainsi que l'EPS est une matière scolaire « sensible » au climat idéologique et aux attitudes misogynes dans une société conservatrice, ou livrée aux conséquences régressives de la « décennie noire ». Dans certaines régions, les lycéennes avaient peur en effet de participer en EPS dans les années 1990. Dans un rapport que nous avons adressé en tant qu'inspecteur pédagogique au ministère de l'Education nationale en 1998, il était noté que 32% d'élèves filles étaient dispensées dans une wilaya du centre-ouest du pays; et nous remarquons que: « en plus de la complaisance, parfois forcée par l'intervention de parents auprès de médecins ou même de chefs d'établissements, il est indéniable que le climat de

crise sociale a un impact très négatif sur la participation des filles aux cours d'EPS ». Nous n'en sommes pas encore sortis en 2012 puisque les filles reviennent timidement à l'EPS: elles sont relativement plus présentes aux cours mais ne participent pas toutes aux activités pratiques. Malgré les obstacles, les filles semblent trouver du plaisir à être présentes en cours d'EPS, même si elles ont parfois tendance à choisir de ne pas participer aux activités, pour des motifs plus ou moins complexes, pouvant être liés au milieu social en général, mais impliquant parfois la personne elle-même face à son image corporelle (qu'elle préfère ne pas «exposer» pour des raisons de poids...), l'entourage familial (qui interdit parfois la participation), des indispositions liées à la survenue des règles menstruelles...

Par ailleurs, chez la majorité des membres de l'institution scolaire, élèves et encadrement, la réinstauration des épreuves d'éducation physique au BEM et baccalauréat à partir de 2005 a suscité plus de détermination et de discipline, amenant à faire plus d'efforts dans la fourniture des moyens pédagogiques, l'organisation et le suivi des cours d'EPS. Les adolescents eux-mêmes participaient parfois à creuser des fosses de réception au saut en longueur, à nettoyer des salles de gymnastique quand elles existent... Malheureusement cet intérêt pour l'EPS semble de nouveau remis en cause, entaché paradoxalement par l'organisation des examens: de moyen de valorisation de l'EPS, ces épreuves d'examens sont devenues une «bouée de sauvetage» pour relever la moyenne générale, en instaurant un barème de notation trop facile, «aidant» ainsi à cacher les lacunes du système et la faiblesse du niveau scolaire.

## **6. Bénéfice de l'activité physique pour la santé mentale :**

L'activité sportive est considérée chez l'enfant et l'adolescent à la fois comme un moyen de lutte contre le surpoids et l'obésité, l'ennui, le désinvestissement scolaire et social. Elle permettrait, par ailleurs, de canaliser l'agressivité, de maîtriser l'attention, de développer des habilités cognitives et sociales, de s'adapter à des situations nouvelles et de gagner en estime de soi. Ces avantages existeraient quelle que soit la discipline pratiquée.

Quant à la pratique du sport de haut niveau, si elle est jugée globalement bénéfique, elle comporte aussi des risques, tant au niveau physique (risque d'accidents, risque d'entraînement excessif ou que psychologique (pression de réussite interne et externe, érosion de l'estime de soi en cas d'échecs répétés, implication trop exclusive dans la discipline choisie).

Il y a un « continuum » entre la pratique sportive juvénile et la pratique à l'âge adulte.

Une activité physique durant l'enfance augmente les chances d'une activité physique durant l'âge adulte. De nombreuses études mettent en évidence un lien positif entre pratique sportive et bien-être psychologique. Un certain nombre d'études en particulier celles menées par les psychologues du sport montrent que la pratique fréquente d'un sport d'endurance améliore l'image de soi. Plusieurs études d'intervention concernent plus particulièrement l'aérobic, car il s'agit d'une pratique sportive peu coûteuse et donc facile à généraliser.

Une étude épidémiologique réalisée en 1996 sur 9000 français à l'aide d'une autoévaluation de l'état de santé en relation avec l'activité physique a permis d'isoler les effets du niveau d'activité sur la santé mentale. Les sujets de cette étude dont l'âge inférieur à 35 ans déclarent que l'amélioration du bien-être psychologique était le paramètre le plus sensible à l'augmentation du niveau d'activité physique, au-delà de cet âge les bienfaits de l'entraînement sur la santé mentale s'équilibraient avec l'action sur les différentes pathologies organiques. Pour les sujets déclarant un très fort niveau d'activité physique on observait une dégradation des indicateurs de santé mentale. Parmi les différents paramètres de l'état psychologique amélioré par un niveau de pratique raisonnable on pouvait remarquer que l'augmentation de l'index d'activité était reliée avec une meilleure tolérance aux contraintes de la vie. Ce travail confirmait de précédentes études qui ont souligné cette action bénéfique sur le vécu et réaction aux contraintes psychosociales (Fox 1999)

De nombreuses études se sont intéressées au rôle de l'exercice physique dans le traitement des maladies mentales. Elles ont montré que l'exercice physique exerce un effet antidépresseur chez les sujets cliniquement déprimés. La pratique d'exercices durants c'est à dire sous maximaux et prolongées semble particulièrement bien adapté au traitement de la dépression et de l'anxiété (Duun, 2000) .

## **7. Prévalence de l'inactivité :**

En 1999, 77% des seniors déclarent ne jamais faire de sport, ils étaient 81% dans ce cas quatre ans plus tôt. Selon l'enquête du ministre des sports en 2000, trois quart des 55-75 ans pratiqueraient de la marche, de la natation, du vélo et un quart des 60-75 ans le ferai en régulièrement. Lors de l'analyse de 8 500 questionnaires d'activité physique chez les sujets de la cohorte SU.VI.MAX, 10,2% des hommes et 12,2 des femmes étaient inactifs au cours des loisirs et 41,5% des hommes et 50,1% des femmes n'atteignaient pas le seuil d'activité physique quotidienne recommandé à la population générale (30 minutes ou plus d'activité physique d'intensité modérée) (INSEE, 1999). En 2005, les personnes ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat et les sujets qui gagnent moins de 1 500€/mois regardent

plus la télévision que les autres (INPES, 2008). Pour comparer, aux États-Unis, les données de 1996 du *Behavioral Risk Factor Survey* indiquaient que 27% des hommes et 31% des femmes adultes ne pratiquaient pas d'activité physique régulière en dehors du travail, *idem* en Australie, où 44% de la population serait sédentaire (Étude Active Australia, 1997). En France, il y aurait environ 21 millions de marcheurs, avec plus de femmes que d'hommes (Ministère de la jeunesse et des sports, 2001) et 3,2 millions pratiqueraient la marche « sportive ». (Ministère de la jeunesse et des sports, 2000).

### **8. L'inactivité et ses méfaits :**

Les conséquences néfastes de la sédentarité et d'une alimentation déséquilibrée concernent de nombreuses pathologies comme l'obésité (regarder la télévision s'accompagne souvent d'un grignotage d'aliments à teneur énergétique élevée), une grande part des maladies cardiovasculaires (30% seraient liées à l'inactivité), le diabète de type II, le cancer du côlon un état dépressif, l'ostéoporose, les fractures de la hanche, mais aussi de comportements hygiéno-diététiques souvent délétères. La sédentarité est un déterminant majeur de santé, ainsi en Australie, où 44% de la population serait sédentaire, l'étude active Australia 1997 estime la mortalité induite à 77 603 morts par inactivité en tenant compte des maladies coronaires, du diabète non insulino-dépendant et du cancer du côlon (Poulain JP, 2001). Aux États-Unis, le chiffre de 250 000 morts par an est avancé (étude active Australia, 1997).

Les troubles associés à l'inactivité sont souvent d'ordre nutritionnel, ils résultent d'un déséquilibre entre apport alimentaires et besoins énergétiques, eux-mêmes liés au niveau de la dépense énergétique. Les effets négatifs de la sédentarité sont toujours à mettre en balance avec l'intérêt des activités physiques et sportives pour la santé, surtout dans l'idée de favoriser la promotion des APS pour la santé.

### **9. L'activité physique, inactivité et la dépense énergétique :**

Les dépenses énergétiques liées à l'activité physique sont très variables d'un sujet à l'autre :

Elles dépendent de son poids, du type d'activité, de son intensité, et probablement du rendement de la contraction musculaire génétiquement déterminé. On les estime à 30% de la DER pour un sujet peu actif. (ANONYME, 2001). La composante la plus variable de la dépense d'énergie quotidienne est celle due à l'activité physique. L'activité physique spontanée représente 8% à 15% de la dépense énergétique quotidienne totale (RAVUSSIN et coll, 1986). Cette activités spontanée représente tous les mouvements qui ne sont pas liées à

une activité volontaire incluant le fait de se lever et de s'asseoir fréquemment, de croiser et décroiser les jambes ou les bras et des mouvements de nervosité que l'on peut qualifier de "bougeotte" (LEVINE et coll. 1999). Les études réalisées chez les Indiens Primas montrent que l'activité physique spontanée, mesurée dans une chambre calorimétrique, est un caractère familial et qu'elle est associée, lorsqu'elle est basse, à une augmentation de la prise de poids chez les hommes mais pas chez les femmes (ZURLO et coll. 1992). Par contre l'induction de cette activité spontanée en réponse à une période de suralimentation, semble conférer une résistance à la prise pondérale pour ceux qui peuvent l'augmenter le plus (LEVINE et coll. 1999). Ces résultats sont en accord avec la plupart des études transversales qui ont montré que l'obésité était associée à une diminution de l'activité physique spontanée (GAUTIER et RAVUSSIN 2000). Un faible niveau d'activité physique dans le travail et surtout dans les loisirs (sédentarité) est un facteur étiologique majeur de la prise de poids : il existe une relation entre niveau d'activité physique et IMC. La sédentarité croissante du style de vie actuel (voiture, télévision, Internet, jeux vidéo, etc.) joue un rôle déterminant dans l'augmentation de la prévalence de l'obésité, notamment chez l'enfant. L'arrêt du sport non compensé par une réduction alimentaire est une banale circonstance de survenue de l'obésité (ANONYME, 2001). La dépense énergétique liée à l'activité physique ne représente que 20 à 30% des dépenses totales chez les individus sédentaires (RISING R et coll. 1994). Le niveau d'activité physique chez l'enfant est estimé par des questionnaires (FRANCIS et coll. 1999).

De nombreuses études montrent qu'il semble bien exister une association entre l'augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et l'évolution actuelle vers une plus grande sédentarisation de cette jeune population (INSERM, 2000). Les données transversales révèlent souvent un rapport inverse entre IMC et activité physique, indiquant que les sujets obèses ou présentant un surpoids sont moins actifs que leurs homologues minces (RISING et coll. 1994 ; WESTERTERP et GORAN, 1997).

L'intensité physique et le temps passé devant la télévision ont été clairement identifiés comme facteurs de risque d'obésité à partir de nombreuses études. La majorité des enfants américains et 30% des enfants européens passent de 3 à 5 heures par jour devant la télévision et les jeux vidéo. La dépense énergétique de l'enfant est significativement plus basse devant la télévision que pendant les périodes de repos. Le risque d'obésité augmente de 12 % pour chaque heure supplémentaire passée devant la télévision et diminue de 10% pour chaque heure supplémentaire d'activité physique modérée ou intense. Il a été estimé que si un enfant passait une heure de moins par jour devant la télévision, il perdrait 2.5 kg sur une année (FARPOUR LAMBERT, 2004).



Une enquête suisse vandoise sur 3540 élèves à montrer que 6% des enfants de 9-12 ans ne pratiquaient pas de sport régulier, chiffre passant à 15% chez les 13-19 ans. Le trajet pour aller à l'école fait de plus en plus appel aux moyens de transport motorisé. L'éducation physique à l'école est en diminution (FARPOUR LAMBERT et MAHLER, 2004). En outre, la tendance séculaire à l'augmentation de la prévalence de l'obésité que l'on observe semble s'accompagner en parallèle d'une diminution de l'activité physique et d'une augmentation des comportements sédentaires. (PRENTICE et JEBB, 1995).

L'inactivité physique, ou comportement sédentaire, peut être définie comme «*un état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique à peu près égale au métabolisme énergétique au repos (MER)*» (DIETZ, 1996). Toutefois, l'inactivité physique comprend également la participation à des comportements physiquement passifs tel le fait de regarder la télévision, de lire, de travailler sur un ordinateur, de téléphoner à des amis, de conduire une voiture, de méditer ou de manger (AINSWORTH et coll.1993).

Le degré d'activité physique exprime la dépense énergétique quotidienne en multiple du métabolisme basal, permettant ainsi un ajustement approximatif en fonction de la corpulence des sujets. Les degrés d'activité physique constituent un mode d'expression de la dépense énergétique universellement accepté et permettent de véhiculer un concept facile à comprendre. Les sujets dont le métier suppose un exercice physique régulier vont très probablement avoir des degrés d'activité physique d'au moins 1,75. Ceux dont le mode de vie n'implique qu'une activité professionnelle et de loisir léger auront un degré d'activité physique compris entre 1,55 et 1,60. Les gens qui n'ont aucune activité d'aucune sorte auront un degré d'activité de l'ordre de 1,4 (OMS, 2003). Les études menées chez l'enfant obèse montrent le plus souvent un effet marque de l'activité physique régulière sur le pourcentage de masse grasse et sur l'amélioration des anomalies métaboliques associées (INSERM, 2000).

# **Chapitre 02 : l'enfant et l'adolescent**

## 1. Définition de L'élève :

Le nom élève, est le mot générique, qui désigne toute personne qui fréquente un établissement d'enseignement et qui reçoit les leçons d'un enseignant, l'élève peut faciliter l'enseignement et l'apprentissage, ou on peut faire obstacle ; avoir provoqué les tensions susceptibles de générer en conflit la raison pour laquelle les reconnaissances de ses attitudes font partie intégrante de la professionnalité de l'enseignant.

L'enfant sportif doit répondre à une double tâche: grandir et être performant.

En fonction de l'âge, il faut une adaptation de l'activité physique qui réponde aux capacités et aux besoins d'un corps en plein développement.

## 2. Développement de l'enfant

### ➤ Le développement dépend d'une part :

- ✓ de **la maturation** de l'organisme : processus physiologique plus ou moins lent, génétiquement déterminé, et qui permet le développement spécifique d'un organe ou d'une fonction physiologique
- ✓ d'autre part de **l'apprentissage** qui permet le développement des habiletés motrices : développement des habiletés motrices, processus social qui confère à la maturation un aspect qualitatif.

### ➤ Spécificité de l'enfant en physiologie en termes de :

- ✓ Croissance

Les processus de croissance :

**Staturale** : très rapide de 0 à 3 ans (effet de l'alimentation et de l'hormones de croissance) puis plus régulière (effet des hormones, surtout produite pendant le sommeil).

**Pondérale** qui se décompose en 4 phases :

- de 0 à 2 ans (marche) très importante
- 2 à 7 ans régulière (environ 2kg/ans)
- 7 à 10 ans accélération (environ 3kg/ans)
- puberté pic (7 à 8 kg /ans)

- ✓ Maturation

Génétiquement déterminée

- ✓ Rythme de développement

➤ **En lien avec les différents facteurs qui influencent :**

- ✓ extrinsèques

Alimentation

Facteur psychoaffectifs

Facteur socio-économique

L'activité sportive (l'intensité retarde la croissance)

- ✓ intrinsèques

Génétique

Hormonale

### **3. Caractéristique de l'activité physique chez l'enfant**

L'AP spontanée du jeune enfant est intermittente. Elle se caractérise par une succession rapide de périodes d'activité physique intense de durée courte (quelques minutes) et des périodes de repos. Au cours de la croissance, l'AP change de nature et d'objectif. A l'adolescence, elle devient plus organisée et le plaisir du jeu, premier déterminant de la pratique physique, laisse peu à peu la place à des objectifs de condition physique ou de performance. La mise en place d'AP doit prendre en compte les possibilités et la motivation de l'enfant afin de diminuer les contraintes et ainsi favoriser la pérennisation de la pratique.

**Tableau n 01 : Evolution des besoins et des aptitudes motrices de l'enfant et de l'adolescent :**

	<b>Les constats</b>	<b>Objectifs moteurs</b>
<i>Moins de 2 ans</i>	Le développement moteur correspond à une prise de contrôle progressif du système musculaire, avec la disparition des réflexes primaires, la maturation du système nerveux central, avec les expériences motrices, les encouragements de l'entourage et la progression de l'autonomie	Eveil sensori-moteur Acquisition de la marche et du langage
<i>L'âge préscolaire (3à6 ans )</i>	L'enfant a besoin de mouvements et de jeux, c'est une période d'acquisition d'habiletés motrices au moyen d'obstacles, de ballons, de rythmes...Il convient de l'inciter à courir, sauter, ramper, grimper, tourner sur lui-même, se balancer, tirer, pousser, porter, pratiquer des exercices d'équilibre, se suspendre,...Les capacités motrices contribueront au développement des rapports sociaux et au sentiment de sa propre valeur. Le temps de l'activité sera habituellement assez court.	Initiation ludique et autonomie motrice Education corporelle importance de la stimulation psychomotrice pour l'acquisition du patrimoine moteur de base (mémorisation des 1ers programmes moteurs complexes
<i>6à7 ans</i>		Structuration de la connaissance Importance de la psychomotricité ; des capacités générales – ex : aérobie
<i>Le premier âge scolaire (7à10 ans)</i>	L'enfant est encore fougueux et possède une meilleure habilité dans les mouvements rapides et les rythmes divers. Cette période est favorable à l'acquisition d'habiletés motrices et à l'apprentissage d'un grand nombre de techniques de base, avec des exercices de conditionnement physique et de coordination,	Apprentissage de la

	en particulier dans les activités multisports.	performance et des techniques sportives spécifiques
<b>Le second âge scolaire ( fille 10 à 11-12 ans garçon 10 à 13 ans)</b>	C'est la tranche d'âge la plus adaptée pour l'apprentissage et le développement des aptitudes physiques. L'enfant va acquérir et maîtriser des mouvements complexes, précis et justes, demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle. La force, la vitesse de réaction et de l'endurance se rapprochent de celle des capacités de l'adulte.	Capacité aérobie Importance des critères d'évaluation
<b>Première phase de la puberté ( fille 11 – 12 a 13 – 14 ans garçon 13 à 14 – 15 ans)</b>	Les modifications hormonales, liées à la puberté, s'accompagnent d'une évolution psychique. Le désir d'autonomie et le besoin d'être responsable jouent un rôle essentiel. La condition physique peut être particulièrement améliorée tandis que la technique et les capacités de coordination sont stabilisées. La motivation doit être soutenue pour prévenir tout abandon de pratique sportive.	« Remaniement corporel » Vitesse, souplesse, début de la force et de l'endurance musculaires
<b>Deuxième phase de puberté (f. 13 – 14 à 17 – 18 g. 14 – 15 à 18 – 19)</b>	Le ralentissement de la vitesse de croissance et l'harmonisation des proportions segmentaires permettent aux adolescents de poursuivre l'amélioration de leurs aptitudes motrices. Ainsi, les mouvements les plus complexes s'apprennent plus rapidement et sont mémorisés.	Maturité organique et physiologique Stabilisation des acquisitions motrices Force maximale et anaérobie galactique

#### 4. Définition de l'adolescence :

Selon certains historiens, c'est le 19ème siècle qui invente cette notion d'adolescence comme âge spécifique de la vie. Aujourd'hui, c'est une notion partagée qui correspond à une période de la vie qui marque la transition entre l'enfance et l'âge adulte.

L'adolescence est une phase de transition de la vie humaine entre l'enfance et l'âge adulte. La puberté, avec sa poussée hormonale importante, provoque une déstabilisation de l'équilibre de l'enfant avec des conséquences sur l'ensemble de la personnalité. L'adolescence, c'est aussi la période où de nombreuses bases essentielles vont se construire. Dans notre société, l'adolescence est une période longue où l'acquisition de l'autonomie est tardive : scolarité prolongée et chômage des jeunes qui interfèrent, un signe qui marque une crise historique.

L'adolescence correspond, selon le dictionnaire Hachette à « l'âge compris entre la puberté et l'âge adulte ». Cette période s'échelonne généralement de 11-12 à 17-18 ans.

En fait, il s'agit d'une période du développement de tout être humain et qui touche trois aspects:

Le physique (le corps) ; Le psychique (l'esprit, les sentiments) ; Le social (la vie sociale et les relations)

Les changements vécus à l'adolescence provoquent un bouleversement de l'identité des adolescents, de leur relation à leur corps, à eux-mêmes et aux autres.

Tous ces mouvements tendent progressivement vers un nouvel équilibre entre l'attachement aux parents et la création de nouveaux liens affectifs et sociaux.

## **5. Croissance et maturation**

La croissance fait référence à l'augmentation des dimensions corporelles. Lorsque l'enfant grandit, il devient plus grand et plus lourd, il augmente sa masse grasse et masse musculaire, ces organes augmentent en taille. Par exemple : le volume cardiaque et la masse cardiaque suivent un pattern de croissance comparable à celui de la masse corporelle tandis que les poumons et les fonctions pulmonaires s'accroissent proportionnellement avec la taille. Certains segments corporelles croissent à des vitesses et moments différents, ceci à comme résultat des changements dans les proportions corporelles.

La maturation est l'ensemble des changements que présente une personne humaine tout au long de son enfance et de son adolescence, depuis sa conception à jusqu'à l'âge adulte où elle atteint sa maturité.

La maturation variée selon le système corporel impliqué. Les études concernant l'enfant et l'adolescent se focalisent surtout sur la maturation osseuse, sexuelle et somatique. La maturation doit être étudiée selon deux concepts qui sont : le (timing) et (tempo). Le timing fait référence à l'apparition d'un événement liée à une maturation spécifique. Par exemple : l'apparition de poils pubiens chez la fille ou le garçon ou l'atteinte du pic de croissance au cours de la phase pubertaire.

Le tempo fait référence à la vitesse de progression de la maturation. Par exemple, à quelle vitesse (rapide ou lente) l'enfant passe du stade initial de sa maturation sexuelle au stade terminal. Ces deux processus varient considérablement selon les différents individus.

## **6. Caractéristiques de l'adolescent (Morphologique) :**

Important grandissement mais musculature faiblement développée. Puis ralentissement du grandissement (13 - 15 ans chez les filles et 15 - 17 ans chez les garçons) au profit de la musculature (surtout chez les garçons) ainsi que du développement des caractères et des organes sexuels (règles chez les filles).

Profondes transformations physiques qui engendrent des maladresses et de petites incoordinations.

Différences de développement interindividuelles qui créent des hétérogénéités au sein des classes.

Variabilité interindividuelle qui se situe vers 12 – 13 ans F et 15 – 16 ans garçons.

Existe une certaine faiblesse de l'appareil locomoteur (surtout en phase pré pubertaire).

Exercices de force à éviter.

## **7. Quelle est l'importance du sport pour les enfants ?**

Les enfants doivent faire de l'activité physique tous les jours. L'activité physique stimule la croissance et améliore la santé physique et mentale. De récentes recherches révèlent qu'il faut prendre l'habitude dès l'enfance de pratiquer régulièrement des activités physiques, afin de prévenir plusieurs problèmes de santé. Par exemple, les chercheurs dans le domaine de



la médecine ont observé que les risques de souffrir d'hypertension artérielle, de diabète, de cancer du côlon, d'obésité et de maladies coronariennes à l'âge adulte sont moins élevés chez les enfants très actifs.

L'exercice est également un excellent moyen d'alléger le stress. Certains enfants souffrent autant de stress, de dépression et d'angoisse que les adultes. L'exercice améliore la santé et les enfants actifs sont mieux reposés et plus alertes. Toute activité physique, même celle pratiquée à intensité modérée, peut améliorer les aptitudes des enfants pour l'arithmétique, la lecture et la mémorisation. En plus de contribuer au bien-être physique de l'enfant, le sport favorise son développement psychologique et social. Glyn Roberts, Ph.D., psychologue du sport à l'University of Illinois, travaille dans le domaine du sport pour les enfants depuis plus de vingt ans. Il affirme que le sport fournit un environnement d'apprentissage important pour ces derniers. «Le sport peut favoriser le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi chez les enfants, explique Roberts. Le sport permet aussi de se tailler une place et d'être accepté par ses pairs. Les enfants sont acceptés par leurs semblables lorsqu'ils excellent dans la pratique d'activités que valorisent les autres enfants.» Des recherches indiquent que les enfants préfèrent le sport à toute autre activité.

Une étude menée aux États-Unis a démontré que les garçons et les filles des écoles secondaires préfèrent exceller dans le sport que d'obtenir de bons résultats en classe. Cette même étude révèle que les garçons qui fréquentent les écoles secondaires préfèrent échouer en classe dans le sport. Exceller dans un sport est un exploit social de taille, car le sport est important pour les enfants. Les jeunes garçons ont surtout recours aux jeux ou au sport pour se mesurer à leurs amis. Les enfants qui réussissent dans un sport sont plus facilement acceptés par les autres enfants de leur âge et plus susceptibles d'être choisis à titre de capitaine d'équipe ou de chef de groupe. En général, ces enfants sont plus sociables. Les parents et les entraîneurs doivent se donner comme objectif principal d'aider les enfants à réussir dans un sport qui contribuera à leur valorisation et à leur intégration dans la société. Tous les enfants peuvent réussir dans un sport ou un autre. Il faut prendre le temps de trouver le sport qui convient à chaque enfant.(Janet.E. Le blanc & Louise Dickson,1997)

## **8. Le milieu familial et la pratique sportive des enfants et des adolescents :**

L'influence des parents dans le choix initial d'une pratique sportive est déterminante, notamment lorsque cette décision concerne un enfant. « Le rôle de l'environnement social

(famille, entraîneur, amis...) est déterminant dans la pratique sportive du jeune ». Quand le jeune grandit, le poids de l'influence familiale décline au profit de la pression qu'exerce le groupe de pairs.(Jean François Lamour & Christian Jacob,2003 )

Pendant l'enfance, les parents choisissent l'activité sportive de leur enfant et le soutiennent dans la pratique de ce sport. L'adolescence substitue un rapport de conflictualité à un rapport de confiance entre les parents et l'enfant. Dès lors, le jeune, pour marquer son opposition à ses parents, peut abandonner le sport pratiqué jusque là. .(Jean François Lamour & Christian Jacob, 2003 )

Ainsi, alors que l'influence des parents sur la pratique sportive de leur enfant était jusque là très forte, à partir de 14-15 ans elle devient relativement faible. Seulement 21 % des jeunes de 15 à 19 ans déclarent que ce sont leurs parents qui les ont incités à pratiquer un sport (14 % déclarent que c'est leur père qui les a incités et 7 % leur mère). Ils sont 29 % au même âge

À affirmer que ce sont leurs amis qui les ont spécialement encouragés à pratiquer un sport.(Mignon P &Truchot G, 2002)

En ce domaine, également, les facteurs sociaux jouent un rôle déterminant, qu'il s'agisse de la décision de pratiquer, de faire pratiquer un sport ou du choix de l'activité elle même.

L'enquête 2000 les pratique sportive en France a confirmé que la participation au sport augmentait avec le revenu et avec le niveau de diplôme (comme la lecture ou le rythme des sorties culturelles). Pour les jeunes, cela se traduit par le fait que certaines activités qui se sont pourtant démocratisées demeurent encore des marqueurs économiques, comme le tennis ou les sports d'hiver ; que des activités spécifiquement juvéniles comme les différentes activités de glisse(roller, skate, surf, planche à voile) n'ont pas connu la croissance qu'on pouvait attendre en raison, selon les cas, du coût du matériel ou du coût que représente le fait de partir en vacances à la mer ou à la montagne ; ou encore, dans les milieux les plus modestes, par des abandons ou des choix qui s'opèrent entre les enfants qui poursuivront et ceux qui s'arrêteront, parce que les parents "ne peuvent plus suivre"..(Jean François Lamour &Christian Jacob ,2003 )Sans surprise, la décision d'un jeune de pratiquer, le choix de son activité et de la structure d'accueil dans laquelle il s'engagera sont très significativement corrélés à la fois au diplôme, au niveau de revenu et à la pratique des parents eux-mêmes.

Le rôle du diplôme se retrouve, sous une autre forme, dans sa contribution à la fidélisation dans les activités : plus il y a de diplômés dans une famille, moins il y a abandon. 3 % des jeunes appartenant à des familles diplômées ont abandonné pour le motif d'une

absence d'accompagnement contre 25 % dans les familles non-diplômées. Les raisons matérielles sont renforcées par la conception de l'éducation et la place du sport dans l'éducation qui va de pair avec le fait d'avoir fréquenté longtemps les institutions scolaires ou universitaires, où la pratique sportive est obligatoire (EPS) jusqu'au bac, et fortement encouragée au-delà (université...) ». (Jean François Lamour & Christian Jacob ,2003)

C'est le niveau de diplôme des parents qui est le principal facteur de la pratique sportive des jeunes. Dans les milieux défavorisés, les jeunes font moins de sport et en font, sans doute, autrement. Par ailleurs, 80 % des jeunes dont un parent a un diplôme supérieur au baccalauréat font du sport, contre 55 % quand un parent n'a aucun ne diplôme. Le phénomène est particulièrement marqué chez les filles. Quand le milieu social s'élève, les filles sont plus

Nombreuses à faire du sport et en font plus fréquemment : 44 % des filles dont les parents n'ont aucun diplôme font du sport, contre 76 % quand un des deux parents a un diplôme supérieur. (Jean François Lamour & Christian Jacob ,2003)

La composition familiale ne joue pas directement sur la pratique sportive des jeunes.

Quand on tient compte simultanément des facteurs familiaux tels que le nombre de frères et sœurs, le fait d'avoir des parents séparés, le niveau de diplôme des parents, le revenu mensuel du foyer, la situation professionnelle des parents, leur catégorie socioprofessionnelle, il ressort que la pratique sportive des jeunes – filles et garçons – est avant tout déterminée par le niveau de diplôme des parents ; vient ensuite le niveau de revenu du foyer. (Mignon P & Truchot G, 2002)

L'influence du niveau de diplôme des parents se renforce du fait qu'il intervient dans le choix du cursus scolaire. Les lycéens font plus de sport que les collégiens (72 % contre 69 %), et ceux qui suivent des formations professionnelles sont moins sportifs que les autres jeunes de leur âge (64 % contre 72 %). C'est la traduction de disparités sociales : les jeunes qui fréquentent un lycée d'enseignement général sont le plus souvent issus de milieux sociaux plus élevés. (Lara Muller,2003)

## **9. La bonne distance des parents vis-à-vis de la pratique sportive de leurs adolescents :**

Parmi les leviers pouvant prévenir l'abandon des adolescents et ceux pouvant permettre une inflexion de la politique de certaines structures figurent le rôle et la place des parents au sein du projet éducatif et sportif du jeune.

La conclusion du groupe tourne autour de la notion de « bonne distance » et de l'indéniable difficulté à la définir et encore davantage à la trouver.

## **10. Le sport scolaire**

En dehors du cadre scolaire, une pratique sportive choisie par l'enfant en fonction de ses goûts ou de ses réussites, peut s'exercer au sein d'un club civil ou d'une association complémentaire de l'école : l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) pour l'enseignement public et l'Union générale sportive de l'enseignement libre (UGSEL) pour l'enseignement privé.

Les clubs affichent généralement des objectifs de progression individuelle ou de réalisation des potentialités mais, souvent, les pratiques proposées sont orientées vers la détection des « meilleurs éléments » et vers la compétition. En conséquence, beaucoup d'enfants qui ne « réussissent pas bien » peuvent s'éloigner du sport car ils ne trouvent pas dans cette pratique le plaisir d'agir, mais aussi parce que le groupe, qui n'est pas toujours utilisé dans les séances « d'entraînement » comme un moteur à l'action et à la motivation, peut être réduit à un agglomérat d'individus qui « jouent leur place » à chaque match.

Aussi, le sport scolaire répond-il à d'autres objectifs. Il est porteur d'une dimension éducative plus spécifique et constitue un prolongement bénéfique de l'enseignement de l'EPS.

## **11. Qu'est ce qui incite les enfants faire du sport ou abandonner le sport**

**?**

Il n'est pas facile de comprendre les raisons qui motivent les enfants à faire du sport, notamment parce que ces raisons sont multiples et peuvent changer d'une journée à l'autre. Les parents et les entraîneurs doivent comprendre ces raisons afin d'encourager les enfants à continuer à faire du sport.

En règle générale, les enfants font du sport pour s'amuser, améliorer leur technique, appartenir à un groupe, réussir, obtenir de la reconnaissance, se mettre en forme et faire quelque chose d'excitant. Par contre, ils abandonnent le sport parce qu'ils ont d'autres intérêts, par ennui, par manque de succès, ou à cause des pressions, d'un manque d'intérêt de leur entourage, du départ de leurs amis ou parce qu'ils ne s'amuse plus.

Terry Orlick, Ph.D., professeur de psychologie du sport à l'Université d'Ottawa, dit que les enfants font du sport parce que cela leur procure du plaisir. Ils veulent se sentir

désirés, valorisés, et cherchent à s'amuser. Les enfants que l'on relègue soudainement au banc ou que l'on retire de l'alignement pour que l'équipe puisse gagner se sentent incompetents et rejetés.

Les enfants ne pratiquent pas un sport d'équipe dans le but de s'asseoir et ne rien faire. Le sport ne leur procure aucun plaisir s'ils n'ont pas l'occasion de jouer.

Des études ont révélé que les enfants préfèrent jouer pour une équipe perdante que d'être assis sur le banc d'une équipe gagnante. Les enfants qui ne jouent pas perdent rapidement tout intérêt pour le sport.

Martha Ewing, Ph.D., ET Vern Seefeldt, Ph.D., de l'institute for the Study of Youth

Sports à la Michigan State University, ont interrogé 26 000 jeunes âgés de dix à dix-huit ans pour connaître les raisons pour lesquelles ils font du sport ou abandonnent le sport, et ce qu'ils pensent de la victoire. L'étude a révélé que le « plaisir » est la principale raison qui motive les enfants à faire du sport et que l'absence de plaisir est la raison principale pour laquelle ils abandonnent le sport. En fait, les garçons et les filles disent que le changement le plus important qu'ils apporteraient au sport qu'ils ont abandonné est de rendre les séances d'entraînement plus amusantes.

« Il est intéressant de constater que même les athlètes professionnels abandonnent le sport lorsque celui-ci ne leur procure plus aucun plaisir. » Stuart Robbins, Ph.D. Ex-entraîneur de soccer-football de niveau national. (Janet.E. Le blanc & Louise Dickson, 1997)

## **12. Actions qui ont pour objectif d'augmenter la pratique sportive :**

L'étude cas/témoin auprès de 2 700 adolescentes réparties dans 24 écoles avait pour but d'augmenter la pratique sportive des filles dans le cadre scolaire par le biais d'une information attractive sur la pratique modérée (Pateet coll., 2005). Tout était fait au niveau des activités proposées et de l'environnement pour faciliter la pratique sportive des filles à l'école et en donner une image positive. L'expérience fut convaincante et augmenta significativement la pratique sportive (45 % *versus* 35 % pour les témoins). Une autre expérience, fondée sur une intervention conjointe mère/fille *versus* un groupe témoin, fut moins convaincante. Si cette étude n'a pas montré une efficacité « quantitative » (la proportion de filles pratiquantes était comparable dans les deux groupes), elle a néanmoins mis en évidence un enthousiasmées participants et une amélioration de leur perception de leurs compétences sportives (Ransdell et coll., 2001). Pour augmenter la pratique des filles, il convient donc d'augmenter l'attractivité de l'activité physique au quotidien.

### 13. Actions qui ont pour objectif d'augmenter le bien-être des jeunes

Bass et coll. (2002) montrent qu'une pratique (type aérobic) régulière et à faible intensité réduit, au bout de 8 semaines, la perception du stress physique ou psychologique, alors qu'un programme focalisé sur la réduction du poids est nettement moins efficace. Un autre programme montre que l'aérobic pratiqué de façon régulière et modérée diminue la dépression et augmente l'estime de soi (Crews et coll., 2004). Quant à l'étude de Lindwall et Lindgren (2005), elle établit que l'activité physique améliore l'image de soi et diminue l'anxiété physique sociale (plus on est angoissé, moins on perçoit son apparence physique comme socialement acceptable).

Ces études d'évaluation ont à faire face à un taux d'abandon élevé au cours du temps (environ 40 %) et sont jusqu'alors essentiellement des études à court terme (maximum 1 an).

**En conclusion**, la pratique sportive (et donc a fortiori la pratique physique), fait partie du mode de vie adolescent dans les pays industrialisés, en particulier pour les garçons. Déterminée autant par la pratique sportive familiale que par le niveau socioéconomique des parents, elle diminue toutefois avec l'âge, en particulier pour les filles. La participation à une pratique sportive améliore l'état de santé perçue, voire le « bien-être psychologique » ou « l'estime de soi », et diminue l'anxiété sociale. Elle reste donc à promouvoir, en particulier parmi les filles. Mais il y a de plus en plus d'auteurs qui constatent que les sportifs « compétiteurs » ont plus de conduites à risque (consommation de substances psycho actives, conduites de violences) que les « non compétiteurs », résultats qui suggèrent qu'un accompagnement psychologique des sportifs de haut niveau devrait être envisagé systématiquement.

### 14. Pratique sportive des jeunes et son évolution

À l'adolescence, on étudie plus volontiers la pratique sportive (inclus entouré les pratiques sportives habituelles, le vélo, la marche, le surf...) que l'activité physique (par exemple, marcher pour aller à l'école). Il faut dire que les jeunes, globalement en bonne santé physique dans les pays industrialisés, sont nombreux à pratiquer au moins un sport.

Les études concordent pour conclure que la pratique sportive est plus fréquente chez les garçons que les filles, écart qui augmente avec l'âge. Par exemple, dans l'enquête EYHS (*European Youth Heart Study*), Riddochet coll. (2004) montrent clairement que dans les 4 pays européens participants (Danemark, Estonie, Portugal et Norvège) les garçons sont plus nombreux à avoir une activité physique (modérée ou intense) que les filles, même si l'activité physique est la moins prévalent au Danemark comparé aux autres pays. Si cette différence

entre les sexes existe déjà à 9 ans, elle augmente entre 9 ans et 15 ans. Dans cette étude, on a inclus des mesures déclaratives (questionnaires) et objectives (accéléromètre). Selon Schmitzet coll. (2002), le faible niveau d'activité physique des adolescentes ne s'explique pas par les mêmes variables que celui des garçons. Ainsi, les filles engagées dans une activité sportive proviennent de milieux sociaux plus élevés et ont plus souvent que les garçons « sportifs » une mère autoritaire.

De plus, ces travaux suggèrent que les filles plus sédentaires sont plus déprimées.

En tout état de cause, l'activité physique des enfants est associée à celle des parents, et ce indépendamment du statut socioéconomique (Wagner et coll., 2004). Le fait que les hommes font plus de sport que les femmes peut aussi expliquer la plus grande pratique des garçons par rapport aux filles.

La pratique diminue avec l'âge pour tous, mais plus pour les filles que pour les garçons. Ce déclin de l'activité sportive des filles a été observé dans la plupart des pays (Telama et Yang, 2000 ; Strauss et coll., 2001) et a fait l'objet de recherches. Biddle et Wang (2003) concluent à l'effet des variables sociales et environnementales, plus important que la motivation ou le profil de perception de soi. La perception du risque par les parents est un des facteurs explicatifs. Selon Boufous et coll. (2004), un quart des parents découragent leurs enfants de 5-12 ans de pratiquer des sports à haut risque d'accidents. Cette attitude parentale concerne plus les garçons (35 %) que les filles (17 %), probablement parce que les garçons choisissent des sports plus à risque d'accident.

En France aussi, les garçons sont plus enclins à avoir une pratique sportive, modérée (<8 h/semaine) ou intense (>8 h/semaine), et la pratique sportive diminue avec l'âge, surtout parmi les filles (Arvers et Choquet, 2003 ; Choquet et Arvers, 2003).

Il y a un « continuum » entre la pratique sportive juvénile et la pratique à l'âge adulte. Telama et coll. (2005) montrent dans une étude longitudinale (21 ans) qu'une activité physique durant l'enfance augmente les chances d'une activité physique durant l'âge adulte.

### **15. Liens entre pratique sportive et santé psychologique des jeunes :**

Les études qui mettent en évidence un lien positif entre pratique sportive et bien-être psychologique (*emotional well-being*) sont multiples. Certains vont jusqu'à mesurer l'effet positif (en particulier sur la condition physique) de certaines activités spécifiques comme le *step dance* (Asci, 2002). Mais il faut constater que cette liaison entre l'activité sportive et le bien-être des adolescents n'est pas simple à étudier.

Il convient d'abord de considérer les autres variables incluses dans les modèles d'analyse, car pour mesurer le poids d'une variable (ici la pratique sportive) sur une autre (ici le bien-être des adolescents), il est nécessaire de prendre en compte des facteurs de confusion (comme par exemple, la Santé en général qui va influencer la pratique sportive tout comme le sentiment de bien-être). Steptoe et Butler (1996), à partir d'une étude auprès de 5 000 jeunes âgés de 16 ans ont montré que, après ajustement sur des variables sociodémographiques et médicales, la relation entre la santé psychologique (mesurée par la présence de symptômes de malaise) et la pratique sportive « vigoureuse », qu'elle soit individuelle ou collective, reste significative (OR=0,992 ; IC 95 % [0,985-0,998] ;  $p < 0,01$ ). Mais, selon les mêmes auteurs d'autres variables que la pratique sportive comme le sexe, la classe sociale et le fait d'avoir été malade durant l'année ont un poids plus important pour « expliquer » le bien-être actuel. En revanche, au regard des variables scolaires (note scolaire en mathématiques, ambiance scolaire), Honkinen et coll. (2005) montrent que l'activité sportive joue un rôle plus important sur le bien-être. Pastor et coll. (2003), à partir d'une enquête transversale montrent que, directement ou indirectement (par le biais, par exemple, de la faible consommation de tabac), la participation à une pratique sportive améliore l'état de santé perçue. Boone et Leadbeater (2006) ne concluent même que la participation à des sports (en particulier des sports collectifs) est un facteur protecteur contre la dépression.

Il convient aussi de mentionner que la majorité des recherches sur le lien « activité sportive/bien-être » se sont limitées à des enquêtes transversales, c'est-à-dire à la relation entre deux événements (ici la pratique sportive et la santé) à un moment donné. Ce qui pose la question du sens de la relation observée. La pratique sportive a-t-elle un effet positif sur la santé ou est-ce que le fait d'être en bonne santé augmente la pratique sportive (Pastor et coll., 2003) ? Il s'agit probablement d'une relation « circulaire » où l'abonné santé favorise la pratique sportive qui elle-même augmente la bonne santé... Tous les auteurs admettent la nécessité d'enquêtes longitudinales, et surtout d'études longitudinales à long terme, tant le sujet est sensible et l'enjeu de taille pour les actions publiques.

De plus, quand on considère des groupes de pratiquants (opposant par exemple les sportifs « intenses » et les « sportifs modérés » ou les sportifs « compétiteurs » et les sportifs « non compétiteurs »), les résultats deviennent plus complexes. Ainsi, la relation entre santé mentale et activité physique reste linéaire : plus le temps de pratique sportive est élevé, moins les jeunes ont tendance à avoir des idées suicidaires ou des passages à l'acte, alors que la relation est en U à propos des conduites à risque, telles que la consommation de substances ou les conduites de violence (Brosnahan et coll., 2004). En effet, Choquet et Arvers (2003) montrent



que si la consommation de substances et les violences des « sportifs modérés » (<8 h/semaine) ou des «sportifs non compétiteurs » sont plus faibles que celles des «non sportifs», elles sont plus élevées chez les jeunes qui ont une activité intense (>8 h/semaine) ou compétitive. Le fait que la pratique sportive (surtout collective) augmente le fonctionnement social pourrait en partie expliquer cette courbe en U.

En effet, si comme le montrent Allison et coll. (2005) et Vilhjalmsson etThorlindsson (1998), la pratique sportive favorise la socialisation, on peut faire l'hypothèse que les sportifs « intenses » pratiquent dans des groupes très soudés, et sont donc aussi soumis à la pression du groupe, en particulier après les victoires. Cette pression du groupe de pairs est particulièrement importante pour toutes les conduites à risque, comme la consommation d'alcool et de cannabis ainsi que les conduites de violence...

Un certain nombre d'études (en particulier celles menées par les psychologues du sport) concernent la pratique sportive et l'estime de soi chez les adolescents.

Selon Kirkcaldy et coll. (2002), la pratique fréquente d'un sport d'endurance améliore l'image de soi. Perception de soi qui s'avère plus déterminante pour s'engager dans des régimes ou dans une pratique sportive que l'indice de masse corporelle (IMC), par exemple (Crocker et coll., 2003).

Mais dans une étude de cohorte sur 3 ans, l'activité sportive extrascolaire ensemble pas prévenir les variations de l'estime de soi, même si les jeunes qu'ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes et une moindre anxiété que ceux qui n'ont pas d'activité physique (Binsingeret coll., 2006). La question de la valeur protectrice du sport (et donc de son rôle étiologique) dans une perspective longitudinale est ainsi posée.

# **Chapitre 03 :**

# **Obstacle de la**

# **promotion**

L'activité physique est indissolublement liée au sport dans nos schémas de pensée. On parle volontiers d'activités physiques et sportives, on prodigue en classe une éducation physique et sportive. L'image du sport, de préférence de haut niveau est largement utilisée par la publicité. Sport et activités physiques ne sont pas pour autant équivalents : les activités physiques sont loin de se limiter aux activités sportives, surtout dans la vie quotidienne.

Inversement, tout le monde ne peut pas adopter une pratique sportive intensive. Cependant, des alliances fructueuses peuvent être développées entre promotion de l'activité physique et promotion d'activités sportives, en particulier de loisirs.

La majorité des enfants n'atteint pas le niveau d'activité physique préconisé dans les recommandations publiées, soit au moins 60 min par jour, dont 10 à 15 minutes d'activité physique modérée à intense. 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 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 consacrer à la pratique sportive à l'école et l'extérieur. Cependant, il n'existe toujours pas de consensus concernant les cibles d'action prioritaires et les messages spécifiques qui devraient être véhiculés.

## **1. Déterminantes personnelles**

Un nombre important des facteurs personnels innés ou acquis sont susceptible de modifier l'attitude de l'enfant face à l'activité physique, parmi ces facteurs sont d'ordre psychologique, biologique.

### **1.1.Facteurs psychologique**

#### ***1.1.1. Prise de décision***

On entend par prise de décision le cheminement par lequel quelqu'un décide d'être actif ou non, selon ses capacités, ses connaissances et ses croyances. Les théories sociales cognitives permettent de mieux comprendre ce processus. L'intention, reflet du degré de motivation, est évidemment un déterminant clé du niveau d'activité physique des jeunes (Godin G et al. 2005) il va sans dire qu'avant de passer à l'action, il faut tout d'abord en avoir l'intention.

Pour avoir l'intention de pratiquer une activité physique ou sportive, un jeune doit se sentir capable de le faire et de surmonter les barrières pouvant l'en empêcher ; c'est ce que l'on appelle le sentiment d'efficacité personnelle. Plus ce sentiment sera fort, plus les filles et les garçons seront actifs. Les expériences antérieures contribuent au développement du sentiment d'efficacité personnelle. Aussi faut-il donner très tôt aux jeunes l'occasion de vivre des expériences de réussite dans le sport et dans les activités physiques afin d'améliorer la confiance en leurs capacités. Cela requiert notamment de les aider à développer des habiletés motrices dès la petite enfance. Dans une étude longitudinale états-unienne réalisée auprès de 371 jeunes de 8 à 12 ans, ceux et celles qui ont le plus augmenté leur sentiment d'efficacité personnelle ont moins réduit leur pratique d'activités physiques. La capacité à surmonter les barrières pourrait donc protéger contre une diminution potentielle de la pratique (Duncan S et al 2004).

### ***1.1.2. La gêne par rapport au corps***

L'estime de soi favorise l'engagement dans une activité physique, en particulier par le biais de la motivation. Les enfants en surpoids expriment un mal-être lié à une mauvaise image de leur corps. Ils ont une représentation et une attitude négative vis-à-vis l'activité physique.

Ces enfants expriment davantage de réticences à la pratique de l'activité physique par rapport aux normo-pondéraux et bénéficient souvent de moins de soutien parental (encouragement ou pratique personnelle). Ils sont plus souvent dépressifs. L'obésité entraîne une stigmatisation qui pousse l'enfant à éviter ses pairs ou du moins éviter de partager avec eux certaines activités physique

L'étude de (Deforche et coll. 2005) met en évidence que les enfants obèses ont peu confiance en leurs capacités à surmonter les obstacles empêchant la pratique d'une activité physique. Après 6 mois d'intervention, bien qu'il y ait un retour aux comportements initiaux (faible activité physique et alimentation riche en graisse), 60 % des enfants ont un niveau d'activité physique plus élevé qu'avant l'intervention.

### ***1.1.3. Le plaisir et choix de la discipline***

La Participation des garçons et des filles aux activités physiques suit des tendances quelque peu différentes, le sport préféré par l'enfant joue un rôle important dans la pratique, Les enfants ne retirent pas autant de plaisir à pratiquer des activités physiques et ne considèrent pas l'activité physique comme étant une façon de s'amuser. Donc le plaisir reste le premier déterminant de la pratique d'une activité physique.

Au cours de la croissance, de l'enfance à l'âge adulte, l'activité physique évolue et change de nature et d'objectif, dans la mesure où les facteurs d'influence changent. Des interventions orientées vers les familles et/ou les parents mettent en évidence une augmentation de l'activité physique des enfants. Si le comportement des enfants est principalement influencé par celui des parents et leur statut socioéconomique, celui des adolescents est probablement plus influencé par celui des camarades de même âge et par la mode (Vilhjalmsson et Thorlindsson, 1998). Au moment de l'adolescence, l'activité physique devient plus organisée et le plaisir du jeu laisse peu à peu la place à des objectifs de santé, de condition physique (Strong et coll., 2005). Ainsi, il est important de tenir compte des facteurs facilitant la pratique en fonction des intérêts, des objectifs et de l'âge des jeunes. Par exemple, un programme d'activité physique associé à une restriction énergétique, peut être très sollicitant physiologiquement si le but est de perdre du poids, mais devra se rapprocher rapidement des possibilités et des raisons qui poussent à continuer une pratique physique tout au long de la vie.

Il ne faut pas oublier que le plaisir reste le premier déterminant de la pratique d'une activité physique.

### **1.2.Facteurs biologique**

On distingue deux principaux facteurs, le premier lié à l'âge le second lié au sexe.

#### ***1.2.1. Le sexe***

Les garçons sont plus nombreux à pratiquer un sport que les filles et ils le pratiquent de manière plus intense. Ils constituent la majorité des adhérents des clubs et des fédérations sportives. Ces écarts entre filles et garçons se retrouvent aussi dans le système éducatif, bien qu'adhérentes en nombre égal dans le premier degré, les filles sont moins représentées que les garçons parmi les adhérents des associations sportives scolaires ou parmi les élèves des sections sportives scolaires des niveaux supérieurs, alors que leur investissement associatif se concrétise par une plus grande prise de responsabilités que les garçons. Par ailleurs, en EPS, les filles tendent à avoir de moins bons résultats aux examens et s'inscrivent peu dans les enseignements optionnels proposés.

Dès le plus jeune âge, les garçons ont une pratique physique significativement plus importante que les filles. Quantitativement, cette différence apparaît dès l'âge de 4 ans se retrouve à 9-10 ans et persiste à l'adolescence (Kimm et coll., 2005).

### 1.2.2. L'âge

L'activité physique des enfants diminue avec l'âge chez garçons et les filles, ils acquièrent de nouveaux intérêts, divers facteurs peuvent faire pencher la balance opposant les coûts et les bienfaits, qu'ils associent à la pratique sportive, du côté du maintien ou de l'abandon. Le fait d'avoir plus d'occupations et de contraintes (études, activités sociales, responsabilités, etc.), et donc moins de temps, ressort comme la principale raison de l'abandon.

Les études menées en Europe ont également montré qu'il y avait une baisse significative du niveau de l'activité physique avec l'âge chez les garçons et les filles. Enfin, l'activité physique du tout-petit pourrait constituer un déterminant de celle de l'adolescent.

Ainsi, dans un travail portant sur 4 453 sujets, les enfants âgés de 4 ans dont la durée hebdomadaire d'activité est inférieure à la moyenne sont plus nombreux à être peu actifs à 10-12 ans, c'est-à-dire à faire moins de 300 min. d'activité par semaine. Or, l'activité de l'adolescent pourrait, à son tour, déterminer celle de l'adulte. (LAURE, P et al 2008) L'accéléromètre est actuellement la méthode la plus utilisée dans l'évaluation de l'activité physique habituelle des enfants. Trost et al. (2002) ont montré que le temps passé chaque jour dans une activité physique moyenne à intense, chez des enfants américains, diminuait entre l'âge de 7 et 16 ans. Ce temps était en moyenne de 110 minutes par jour chez les enfants âgés de 10 ans, de 78 minutes par jour à l'âge de 13 ans et de 52 minutes par jour à l'âge de 16 ans.

## 2. Déterminantes sociales :

L'environnement social du jeune est constitué d'un ensemble d'éléments non physiques qui influent à la fois sur le processus mental déterminant son intention de pratiquer ou non une activité physique et, le cas échéant, sur la concrétisation ou non de son intention. Il s'agit surtout :

- de l'attitude et des comportements des personnes avec qui elle ou il interagit (parents, amies, amis, enseignantes, enseignants, animatrices, animateurs, entraîneuses, entraîneurs) ;
- du type d'encadrement parental et scolaire ;
- de la diversité et de la nature des services qui lui sont offerts ;
- des émissions de télévision et des publicités où les activités physiques et sportives sont mises en valeur ;
- des messages de sensibilisation auxquels on l'expose.

## 2.1. Encadrement solaire

La qualité de l'encadrement peut influencer sur la durée et l'intensité des activités. Des études ont d'ailleurs montré que les cours donnés par des enseignantes et des enseignants spécialisés en éducation physique contiennent généralement plus d'activités d'intensité moyenne ou élevée. Une recension bibliographique récente a montré que les enfants qui fréquentent une école où des règlements facilitent la pratique d'activités physiques et sportives sont plus actifs et actives (Ball, K et al 2007). C'est donc dire toute l'importance que l'école peut avoir sur le niveau d'activité physique des jeunes.

### 2.1.1. Peu d'importance accordée à l'activité physique aux écoles.

Trop souvent, les activités physiques sont considérées comme un secteur distinct de l'activité scolaire, sans liaison avec les disciplines enseignées. Pourtant, c'est sans doute une faute de séparer ainsi l'éducation du corps des autres formes de l'éducation.

L'enseignement donné dans les écoles primaires se rapporte à un triple objet : éducation physique, éducation intellectuelle, éducation morale. Cette trilogie, que les fondateurs de l'école publique voulaient intangible, a subi les injures du temps : l'éducation intellectuelle a nettement pris le pas sur ses sœurs et l'éducation physique paraît bien être aujourd'hui la plus pauvre des trois et bien souvent négligée. Il y a là une grave erreur car, partout où on lui fait la place qui lui revient, elle étend généreusement ses bienfaits aux deux autres.

Qui doit enseigner l'éducation physique et sportive (EPS) à l'école élémentaire ?

Comment l'enseigner ? Plus précisément, comment faire qu'elle ne soit plus un appendice jugé plus ou moins superflu ? Comment donc l'intégrer et pourquoi ? Dans une éducation globale de la personnalité de l'enfant ? Qu'attendre de la réhabilitation et du renouveau de cette discipline ? Comment en apprécier les résultats ? Toutes ces questions doivent être au cœur de la réforme de l'école algérienne, afin de garantir aux jeunes une éducation complète et exigeante, de favoriser la pratique de l'EPS tant à l'intérieur de l'école qu'à l'extérieur dans le cadre des associations et de définir une vraie politique sportive en tant que partie intégrante de notre système éducationnel et aussi en tant que facteur de base essentiel de ce qu'il faut appeler la qualité de la vie.

Les programmes des écoles primaires ont accordé 45 minutes à l'éducation physique sur les environ 25 heures de travail hebdomadaire. Dans la pratique, il semble bien que le temps est très réduit et peu de classes bénéficient de ces dispositions ; les séances d'éducation physique ont partout tendance à s'espacer et les maîtres ont toujours de bonnes raisons pour

se justifier. Tantôt ils arguent la surcharge des programmes, tantôt la faiblesse de leurs élèves dans les matières jugées essentielles, tantôt l'absence ou l'insuffisance d'équipement du terrain indispensable. L'expérience montre que toutes ces raisons sont secondaires.

### **2.1.2. Des apprentissages réduits**

Quant aux familles d'APS les plus courantes, ce sont : l'athlétisme et les sports collectifs. Les deux heures hebdomadaires obéissent à une distribution temporelle mettant généralement un Sport Individuel (athlétisme le plus souvent) en première partie et un Sport Collectif en deuxième partie. Les activités le plus souvent programmées sont :

- En **Athlétisme** : courses de vitesse et de demi-fond, saut en longueur et lancer de poids essentiellement, plus rarement du saut en hauteur et des courses de haies; exceptionnellement des lancers de javelot ou disque et même saut à la perche sont programmés, quand l'encadrement pédagogique et les moyens matériels sont disponibles;

- En **Sports collectifs** : hand-ball, basket-ball, volley-ball, plus rarement du football ; ce dernier est plus utilisé comme un moyen d'animation à l'occasion des fêtes ou événements. L'EPS est ainsi assimilée dans la réalité à une matière scolaire où l'enseignement consiste essentiellement à effectuer des apprentissages de techniques sportives, le plus souvent sous des formes d'initiation, le niveau général restant assez bas. Comme l'horaire de 45 minutes hebdomadaires est insuffisant, à l'occasion de chaque année scolaire, les enseignants sont obligés de reconduire pratiquement la répétition de l'initiation sportive dans la plupart des activités : le programme d'apprentissage, distribué en cycles de quelques APS (en général deux par trimestre, soit 06 activités dans l'année) dépasse rarement dix séances dans chaque activité durant chaque année scolaire. Dans certains cas de limitation des infrastructures sportives, un ou deux sports collectifs bénéficient d'une programmation quantitativement plus importante en cours d'année scolaire, ce qui donne parfois des résultats d'apprentissage appréciables : cas par exemple dans certains établissements, où le manque d'espace avait conduit au choix de ne pratiquer qu'une seule discipline durant toute l'année scolaire.

### **2.2. Attitudes et comportements**

Si l'effet des campagnes sociétales sur le comportement est plus difficile à percevoir, elles touchent plusieurs personnes et elles peuvent notamment influencer sur les croyances, les attitudes et les normes sociales qui sont des déterminants de l'adoption d'un mode de vie actif chez les jeunes.



### *2.2.1. Comportement sédentaire*

Par opposition à l'activité physique, le comportement sédentaire est l'état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle de repos.

Le mot sédentarité vient d'ailleurs du latin « sérère » qui signifie « être assis ».

La sédentarité ne correspond d'ailleurs pas à l'absence d'activité, mais à diverses occupations habituelles regarder la télévision, la lecture, l'utilisation d'un ordinateur ... .

Plusieurs travaux ont mis en évidence l'intérêt des interventions visant à réduire les activités sédentaires chez les enfants, en particulier le temps passé à regarder la télévision et à jouer aux jeux vidéo, pour la diminution de la prévalence de l'obésité infantile (Robinson, 1999 ; Epstein et coll., 2000). Il ne fait aucun doute à l'heure actuelle que cette stratégie est promouvoir.

### *2.2.2. Conduit des parents*

Plusieurs travaux ont porté sur le rôle que pourrait jouer la structure familiale, biparentale ou monoparentale, avec ou sans fratrie. Après l'école, c'est l'encouragement des parents qui peut motiver l'enfant à faire de l'activité physique. La structure de la famille peut également influencer sur la participation des enfants à des activités sportives, particulièrement lorsque qu'il y a deux parents pour se partager la tâche de soutenir les enfants dans leurs activités sportives.

Les taux de participation les plus élevés ont été observés dans les familles intactes où les deux parents biologiques étaient présents. Bien que les enfants soient maintenant plus susceptibles de vivre dans des familles monoparentales, reconstituées ou recomposées, l'une des principales constatations de l'ESG est que le taux de participation des garçons à un sport est pratiquement le même pour tous les types de famille.

En contrepartie, les filles vivant dans des familles monoparentales sont moins susceptibles de participer à des sports que celles vivant dans des familles intactes. Les familles monoparentales, en particulier celles dirigées par une femme, sont proportionnellement plus nombreuses à vivre des difficultés financières. Compte tenu de la pression liée aux problèmes financiers, il est possible que les parents seuls sacrifient la participation de leurs filles à des activités sportives, se disant que traditionnellement les sports ne sont pas aussi importants pour l'identité des jeunes filles que pour celle des jeunes garçons. (Collins 2003) Dans les familles biparentales, la participation des enfants à des sports est la plus élevée lorsque les deux parents pratiquent eux-mêmes un sport ou qu'ils participent à titre d'entraîneurs, d'arbitres, d'administrateurs, de membres d'une ligue ou d'un club sportif ou de spectateurs.

Lorsqu'un seul des deux parents participe, le taux de participation des enfants est plus faible. Bien que les pères aient traditionnellement été plus impliqués dans les sports que les mères, la participation des enfants est à peu près la même, que ce soit le père qui participe ou la mère. Si aucun des parents n'est participant, seulement 22 % des enfants font du sport. Dans les familles monoparentales, les parents sont moins enclins à participer à des sports que ceux de familles biparentales. Lorsque ces parents sont participants, 69 % des enfants font du sport, comparativement à 27 % lorsque les parents ne participent pas. Ces résultats viennent appuyer la recherche qui démontre l'importance de la famille dans le fait d'initier les enfants aux sports tôt dans leur vie (Hellsted 1995).

### **3. Déterminantes environnementales**

#### **3.1.L'accès aux infrastructures**

L'un des obstacles à la bonne mise en œuvre des activités physiques à l'école ou à l'extérieur réside bien souvent dans l'absence d'infrastructures et de matériel de qualité à disposition des pratiquants, notamment en milieu rural. La pratique de l'activité physique et du sport, il est donc nécessaire de consacrer une attention particulière à la question des infrastructures et de l'équipement.

Plusieurs études ont révélé une association positive entre la disponibilité et l'accessibilité d'installations récréatives et la pratique d'activités physiques des jeunes. Par exemple, selon une recherche réalisée dans des écoles primaires de l'île de Montréal, la disponibilité d'espaces de rangement et d'équipements augmente les occasions d'être actif avant, pendant et après l'école. Les résultats d'une étude canadienne vont dans le même sens. La possibilité d'accéder facilement aux activités physiques et en particulier aux infrastructures de proximité est un facteur de réussite important (Booth et coll., 2001). Sallis et coll. (2000) mettent en évidence l'importance de la facilité d'accès aux structures de pratique ainsi que le temps passé aux activités physiques extérieures comme facteur déterminant pour la pratique physique de l'enfant.

#### **3.2.Les conditions climatiques**

Les variations climatiques et les saisons influencent également la pratique physique. En effet, dans les régions froides, le niveau d'activité physique est souvent en augmentation les mois d'été. Ainsi, une étude américaine (Rosset al. 1985) a montré que les garçons âgés de 7 à 15 ans passaient deux fois plus de temps en activité par semaine l'après-midi pendant l'été que l'hiver, les filles étaient plus propices aux activités physiques en été. L'étude

montrait que 90% des enfants avaient une activité physique pendant l'été, et 68% durant l'hiver, indépendamment de l'âge. Dans certains pays, les variations climatiques sont très importantes et deviennent alors des facteurs d'influence significatifs sur l'activité physique.

En effet, les journées plus courtes et froides pendant l'hiver limitent la possibilité pour les enfants de s'épanouir en milieu extérieur. Des études américaines (Klesges et al. 1990), anglaises (Stratton 1999 ; Reilly et al. 2006 ; Rowlands et Hughes 2006 ; Rowlands et al. 2009) et japonaises (Mimura et al. 1991) ont noté que les enfants étaient plus actifs pendant l'été, et surtout pendant les périodes de vacances scolaires.

#### **4. Obstacles À La Pratique D'activité Physique**

L'adoption ou non d'un mode de vie actif est influencé par de multiples facteurs. Certains de ces facteurs sont situationnels (manque d'installations sportives de proximité par exemple) ou propres aux individus (manque d'intérêt pour la pratique d'un sport) (Nahas, Goldfine, Collins, 2003). Nous allons présenter les quatre catégories d'obstacles qui reviennent le plus souvent dans la littérature. Nous avons choisi de parler d'obstacles, mais nous aurions aussi pu parler de facilitateurs ou de conditions favorables à la pratique d'activité physique et les mêmes catégories seraient ressorties.

##### **4.1.Obstacle de temps**

Le manque de temps est très souvent un des facteurs cité en premier comme obstacle à la pratique sportive (Boiché et Sarrazin, 2009; Comité scientifique de Kino-Québec, 2011, Dishman et Sallis, 1994 ; Lemoyne, 2012; Sechrist, Walker, et Pender, 1987). Par contre, une autre étude révèle que le manque de temps est plutôt une excuse donnée par la population pour ne pas être actif (Sallis et Owen, 1999). C'est donc l'utilisation du temps qui serait en jeu. Edginton, Jordan, DeGraaf et Edginton (1995) rappellent que le temps passé à regarder la télévision est de loin le principal loisir aux États-Unis et que les personnes qui disent manquer de temps sont souvent de grands consommateurs du petit écran. Les loisirs devraient être des moments propices à la pratique d'AP. Malheureusement, les recherches montrent que 32% des jeunes Québécois âgés entre 15 et 19 et 43% de ceux ayant entre 20 et 24 ans se déclarent inactifs durant leurs loisirs (Nolin et Hamel, 2005).

Au cégep, plusieurs étudiants doivent jongler entre le temps consacré à leur emploi, à l'étude et aux heures en classe. Comme le montre le tableau suivant, ces trois activités représentent minimalement 36 heures et vont jusqu'à plus de 55 heures par semaine (Turcotte, Bouchard et Roy, 2009).

NOMBRE MOYEN D'HEURES CONSACRÉES PAR SEMAINE À L'ÉTUDE EN DEHORS DE LA CLASSE, À LA PRÉSENCE AUX COURS ET À UN EMPLOI CHEZ LES ÉLÈVES DU CÉGEP DE SAINTE-FOY				
N <sup>bre</sup> d'heures moyen à l'emploi pendant l'année scolaire		N <sup>bre</sup> d'heures à l'étude en dehors de la classe	N <sup>bre</sup> d'heures de présence aux cours <sup>2</sup>	Total des heures par semaine consacrées à ces trois activités
CATÉGORIE	MOYENNE			
Aucune heure	0	13,2	23,4	36,6
Entre 1 et 9 heures	7,2	13,5	24,2	44,9
Entre 10 et 19	14,0	13,7	22,8	50,5
20 heures et plus	23,0	10,6	22,3	55,9

Tableau n 02 : Tiré de Turcotte, Bouchard et Roy, 2009, p. 41

Il est évident que le nombre d'heures d'études et de présence en cours est difficilement compressible si l'on souhaite dégager du temps pour que les étudiants soient actifs tout en réussissant leurs études. Au secondaire, il est intéressant de constater que les étudiants qui occupent un emploi durant l'année scolaire sont proportionnellement plus actifs que ceux qui ne travaillent pas (Traoré, Nolin et Pica, 2012). Grubbs et Carter (2002) suggèrent également que le fait d'occuper un emploi n'est pas un obstacle significatif à la pratique sportive chez les 147 étudiants de 18 à 24 ans qu'ils ont suivi. Lemoyne (2012) a démontré que les perceptions relatives au manque de temps pour pratiquer des activités physiques augmentent tout au long du passage au collégial. Il semble donc que la gestion du temps soit un obstacle important à la pratique sportive.

Si les étudiants occupent un emploi, nous supposons que c'est pour avoir de l'argent pour leurs études et leurs loisirs. C'est sur ce sujet que va porter la prochaine section.

#### 4.2. Obstacle financier

Selon les résultats d'une étude canadienne, plus du tiers des parents affirmaient que les coûts de participation aux activités physiques et sportives étaient un obstacle à la participation de leur enfant (Cameron, Craig, et Paolin, 2005). Durant les études au secondaire, les établissements mettent en place plusieurs activités gratuites ou peu coûteuses destinées aux

étudiants dans des activités parascolaires. Mais malgré cela, les coûts des programmes d'activité physique demeurent un obstacle (Stockie, 2009; Perreault *et al.* 2011). Sallis, Alcaraz, McKenzie et Hovell (1999) soulignent même que les ressources parentales pour supporter ces activités (frais d'inscriptions, transport vers le lieu de pratique, etc.) sont le plus important déterminant de maintien ou non d'un mode de vie actif. Au cégep, certaines activités sont gratuites (accès à la piscine et aux gymnases à certaines heures par exemple), mais la majorité des activités sportives sont payantes. Il arrive fréquemment que les étudiants du cégep assument seuls le paiement de leurs études et de leurs loisirs. Nahas, Goldfine et Collins (2003) soulignent que le manque d'argent est un obstacle à la pratique d'activité physique, particulièrement chez les jeunes femmes. Traoré, Nolin et Pica (2012) ont également montré que les élèves issus de milieux très favorisés sur les plans matériel et social sont proportionnellement plus actifs que ceux de milieux moins favorisés. Dans cette recherche, nous allons tenter de comprendre le poids de l'obstacle financier sur la pratique d'activité physique.

#### **4.3. Obstacle matériel et d'accessibilité**

La plupart des cégeps ont des centres sportifs sur le campus, mais tous les étudiants ne résident pas nécessairement à proximité de ces infrastructures. L'accessibilité géographique aux installations est-elle un obstacle à la pratique sportive ? Selon Brawley, Martin et Gyurcsik (1998), la difficulté d'accès aux installations sportives peut inhiber l'envie d'être physiquement actif. Sechrist *et al.* (1987) ajoutent également à l'accessibilité géographique la problématique des heures d'ouverture compatibles avec les emplois du temps. En effet, nous avons vu précédemment que les étudiants du cégep ont des emplois du temps très chargés et il se peut que les plages horaires offertes aux étudiants pour pratiquer des activités qui les intéressent ne soient pas compatibles. À la suite de leur revue de la littérature, Nahas *et al.* (2003) recommandent que l'environnement physique rende les activités physiques plus accessibles. Par exemple, ils suggèrent des espaces ouverts, des sentiers accessibles pour marcher dans le campus, des plateaux sportifs en plein air disponibles en tout temps. Une revue de la littérature menée par l'Institut national de santé publique du Québec démontre clairement que l'environnement a un impact sur la pratique d'activité physique :

*Dans les études répertoriées, plusieurs caractéristiques du milieu bâti ont été associées à la pratique d'activité physique durant les loisirs. Tel que mentionné dans la section précédente, la présence de trottoirs, de sentiers pédestres et de pistes cyclables serait associée à la pratique d'activité physique tant durant les transports que les loisirs. De la*

*même façon, l'accès à des infrastructures de sports et loisirs (parcs, espaces verts, centres sportifs, etc.) serait associé positivement à la pratique d'activité physique durant les loisirs, et ce, particulièrement chez les adolescents.* (Bergeron et Reyburn, 2010, p. 20).

L'accès à des infrastructures dans les établissements scolaires pendant les périodes où les élèves n'ont pas de cours (heures du dîner, périodes libres entre deux cours) permettrait également d'augmenter significativement la pratique d'activités physiques (Comité scientifique de Kino-Québec, 2011).

Nous venons de brosser un premier portrait général des obstacles recensés dans la littérature scientifique. Ce sont les obstacles de temps, d'argent, d'environnement physique et d'accessibilité. Toutefois, plusieurs facteurs d'ordre personnel sont également identifiés comme ayant un impact important sur l'adoption d'un mode de vie actif.

#### **4.4.Obstacles en lien avec l'environnement social et le sentiment d'efficacité personnelle :**

Chaque individu possède une histoire propre face à la pratique d'activité sportive. Les bonnes et les mauvaises expériences viennent modeler le rapport qu'entretiennent les étudiants face au sport. D'ailleurs, le sentiment d'efficacité personnelle est un des prédicteurs les plus fiables de la pratique d'activité physique (De Bourdeaudhuij, Sallis, et Vandelanotte, 2002 ; Nahas *et al*, 1999 ; Sallis et Owen, 1999). Lemoyne (2012) a démontré que le fait de développer des perceptions de soi positives peut s'avérer un facteur d'influence sur la pratique d'activité physique chez les étudiants du cégep. Autre fait intéressant, les étudiants qui ont pratiqué des activités cardiovasculaires dans leurs cours d'éducation physique se sentent plus endurants. Cet auteur en conclut qu'« en éducation physique, cela signifie que la pratique engendre des perceptions positives de ses propres compétences envers un type d'activité et de sa valeur physique à l'égard d'une dimension précise.» (Lemoyne, 2012, p.74). Or, cette dimension est affectée par le support des parents et des amis dans la pratique d'activité physique (Hedstrom et Gould, 2004 ; Rovniak, Anderson, Winett et Stephens, 2002).

De nombreuses études ont démontré une association significative entre l'activité physique et le support offert par les proches (Bois et Sarrazin, 2006 ; Sallis et Owen, 1999). Les recherches identifient le support direct (comme faire une activité physique en famille ou entre amis) et le soutien indirect qui regroupe les encouragements ou la valorisation de la pratique sportive (Sallis, Grossman, Pinski, Paterson et Nader, 1987). Une autre recherche menée par Dowda, Ainsworth, Addy, Saunders, et Riner, W. (2003) sur 4152 personnes de 18

à 30 ans démontre également que le soutien social est en corrélation avec la pratique d'activités physiques modérées et intenses autant chez les hommes que chez les femmes. Chez les hommes, c'est même le facteur le plus important devant le niveau d'éducation. Chez les femmes, le support des proches arrive juste après l'éducation (Dowda *et al.* 2003).

Dans cette partie, nous avons identifié les obstacles qui ressortent dans la littérature en lien avec le temps, l'argent, l'accessibilité, l'environnement physique et social. Nous allons maintenant regarder du côté de la motivation personnelle et de son impact positif ou négatif sur la pratique d'AP.

# Partie méthodologique et pratique



**1. Population étudiée :**

Notre étude à portée sur un échantillon de 807 élèves âgée de 11 à 22 ans (415 garçons et 392 filles), scolarisés dans des classes de 1<sup>ère</sup> année moyenne jusqu'à 3<sup>ème</sup> année lycée dans les régions suivant : Kherrata, Darguina, Souk el tenine et Aokas.

L'enquête a été faite au niveau de 32 CEM et 13 Lycée. Nous avons fait ce choix en fonction de nos possibilités de déplacement.

L'accès à ces écoles (CEM et Lycée) a été facilité par les directeurs des établissements.

La population étudiée est constituée uniquement des élèves de deux sexes dont l'âge varie entre 11 à 22 ans qui correspond :

**Tableau n°03 : l'âge et niveau d'étude.**

<b>Age</b>	<b>Niveau d'étude</b>
11 – 12	1 <sup>ère</sup> année
12 - 13	2 <sup>ème</sup> année
13 – 14	3 <sup>ème</sup> année
14 – 15	4 <sup>ème</sup> année
15 – 16	1 <sup>ère</sup> as
16 – 17	2 <sup>ème</sup> as
17 – 22	3 <sup>ème</sup> as

**2. Le niveau d'activité physique (NAP) :**

C'est l'estimation de nombre d'heures passée par jour, à chaque type d'activité, en réalisant une moyenne à partir de la durée de ces activités comptabilisées sur une semaine.

Plus l'estimation est précisé plus le NAP calculé sera proche de la réalité (**Sémévo Anicet Sangnidjo, 2006**).

Calculer un NAP moyen ainsi :

❖ **NAP moyen =  $\frac{\text{Somme des NAP} \times \text{nombre d'heure par catégories}}{\text{nombre d'heures}}$**

<b>Catégorie</b>	<b>NAP</b>	<b>Différentes activités</b>
A	1	Sommeil et sieste, repos allongé
B	1.75	Position assise. (TV, ordinateur, devoir, repas, transport)
C	2.1	Position debout (toilette, achat, cuisine, petits déplacements)
D	2.6	Activités légères de faible intensité (jeux peux actifs)
E	3.5	Activités modérées (marche rapide, travaux manuels.)
F	5.2	Activités sportives (entraînement en club, éducation physique et sportive...)
G	10	Compétition sportive

**Tableau n° 04 : Classement des activités des enfants et des adolescents âgés de 10 à 18 ans en 7 catégories selon le niveau d'activité physique, (Martin 2000).**

- **Activité physique faible** : 1, 50 - 1, 80
- **Activité physique modérée** : 1, 80 - 2, 20
- **Activité physique élevé** : 2, 20

### 3. Méthodes et matériels :

- **Analyse statistique** :

Les résultats sont exprimés sous forme des moyennes et écart type, réalisés à l'aide de logiciel Microsoft office Excel .la corrélation entre le NAP et IMC est effectuée par le test de Pearson ; La comparaison des moyennes de NAP et l'IMC entre les filles et les garçons obèses ont été réalisés à l'aide de test de student ( $p < 0.05$ ) avec logiciel Excel stat.

La différence significative pour les quatre daïra (Kherrata, Darguina, souk el tenine et Aokas) de wilaya de Bejaia a été faite à l'aide le logiciel de MapInfo Professional 8.0.

#### ●**Analyse bibliographique et documentaire:**

Ce procédé, nous à permet de collecter le maximum des données relatives à notre thème. Nous avons donc, consulté et analysé environ une trentaine d'ouvrages entre livres, documents, mémoires, revus et autres, qui nous ont permis de mieux clarifier et cerne notre problématique, et de déterminer nos hypothèses ainsi que les taches concrètes de notre travail.

• **Enquête :**

Nous avons enquêté un nombre d'élèves scolarisés dans 4 régions de la wilaya de Bejaia. (Kherrata, Darguina, Souk-el-tenine, Aokas).

• **Méthode : descriptive corrélationnelle :**

La recherche descriptive ou recherche explicative. La recherche descriptive a pour objet de répertorier et de décrire systématiquement un certain ordre de phénomènes, d'établir des regroupements de données et des classifications et corrélationnelle à pour objet de rechercher. Elle consiste à décrire comment les variables ou les concepts interagissent et comment ils peuvent associées. La recherche a pour objet de rechercher des causes, des principes ou des lois qui permettent de rendre compte des phénomènes (**Raymond Robert Tremblay et Yvan Perrier, 2006**).

**Tableau n° 05 : Démontrer les moyennes de (NAP) selon le sexe, l'âge et leur corpulence.**

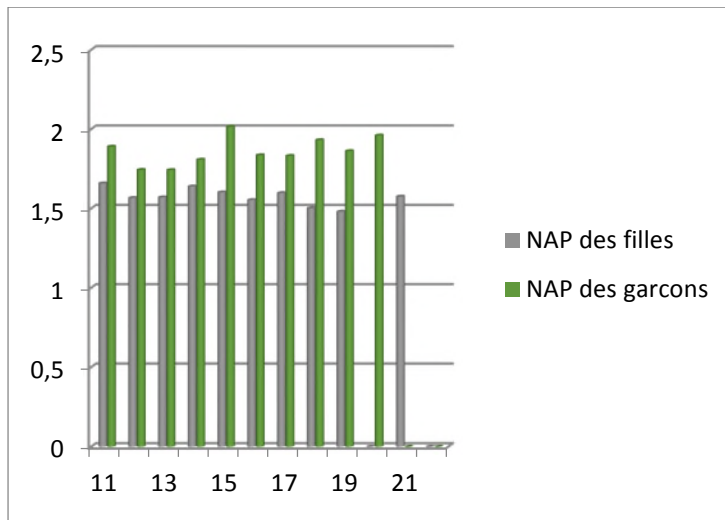
<b>l'âge</b>	<b>Nbr des filles</b>	<b>NAP des filles</b>	<b>Ecart type</b>	<b>Nbr des garçons</b>	<b>NAP des garçons</b>	<b>Ecart type</b>
<b>11</b>	12	1,65	0,11	16	1,89	0,17
<b>12</b>	11	1,56	0,09	9	1,74	0,05
<b>13</b>	7	1,57	0,09	14	1,74	0,03
<b>14</b>	9	1,63	0,10	13	1,80	0,14
<b>15</b>	6	1,60	0,13	8	2,01	0,28
<b>16</b>	9	1,55	0,06	5	1,83	0,13
<b>17</b>	11	1,59	0,11	7	1,83	0,17
<b>18</b>	5	1,50	0,05	8	1,93	0,21
<b>19</b>	3	1,48	0,03	11	1,86	0,18
<b>20</b>	0	0	0,00	1	1,96	0
<b>21</b>	2	1,57	0,007	0	0	0
<b>22</b>	0	0	0,00	0	0	0
<b>Totale</b>	<b>75</b>	<b>1,57</b>	<b>0,08</b>	<b>92</b>	<b>1,86</b>	<b>0,14</b>

- le but de ce tableau est de démontrer le niveau d'activité physique (NAP) des filles et des garçons obèses selon âge et leurs corpulences (obèse), nous avons obtenu les résultats mentionnés dans le tableau ci-dessus.

## Partie méthodologique et pratique

-la lecture de ce tableau démontre que le niveau d'activité physique (NAP) chez les filles obèse est en moyenne :  $m_1 = 1,57$ . Par contre les garçons obèse est en moyenne :  $m_2 = 1,83$ .

-le tableau ci –dessous montre que le (NAP) des filles est inférieure que chez les garçons mais reste toujours faible provoque la sédentarité.



**Figure n 06 : Les moyennes de NAP selon le sexe.**

**Tableau n° 07 : Démontrer les moyennes de (NAP) selon le sexe, age et leur corpulence.**

l'âge	Nbr des filles	NAP des filles	Ecart type	Nbr des garçons	NAP des garçons	Ecart type
<b>11</b>	3	1,55	0,06	5	2,16	0,38
<b>12</b>	7	1,54	0,09	8	1,8	0,14
<b>13</b>	7	1,59	0,07	10	1,90	0,29
<b>14</b>	10	1,60	0,09	13	1,88	0,12
<b>15</b>	14	1,59	0,11	11	1,83	0,15
<b>16</b>	14	1,51	0,04	13	1,79	0,11
<b>17</b>	9	1,64	0,06	7	1,77	0,05
<b>18</b>	9	1,55	0,08	10	1,73	0,04
<b>19</b>	4	1,56	0,02	3	1,92	0,31
<b>20</b>	3	1,65	0,05	1	2,32	0
<b>21</b>	2	1,51	0,01	0	0	0

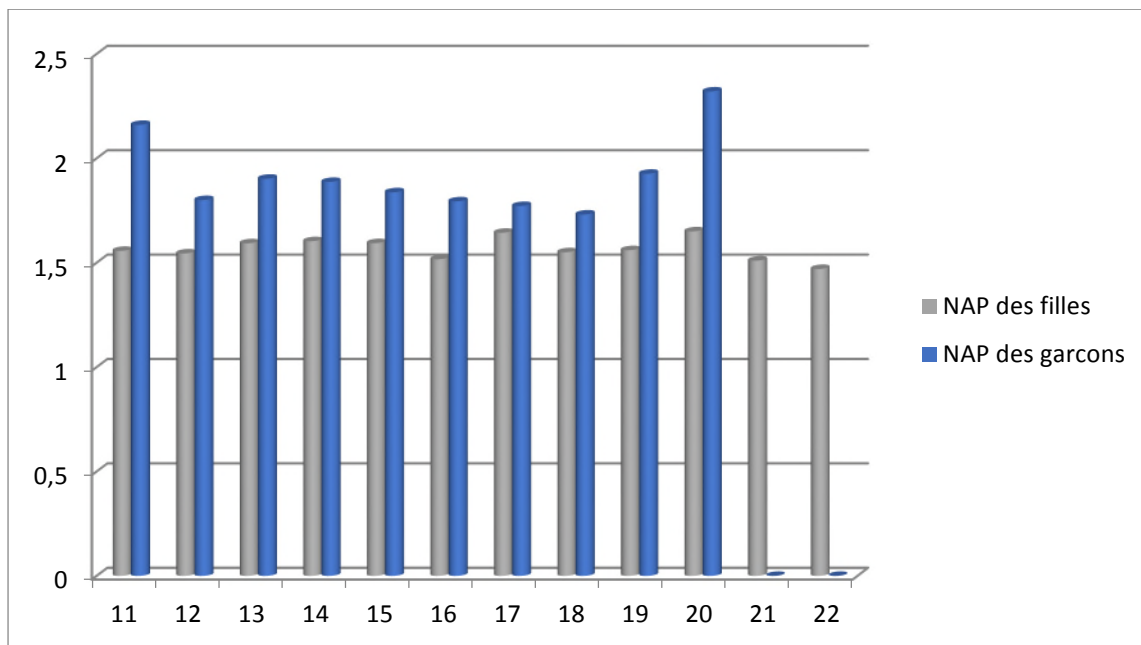
## Partie méthodologique et pratique

<b>22</b>	1	1,47	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>1,56</b>	<b>0,06</b>	<b>81</b>	<b>1,91</b>	<b>0,16</b>

Ce tableau est démontré le niveau d'activité physique (NAP) des garçons et les filles obèses selon l'âge et leurs corpulences (obèse) , nous avons obtenu les resultats mentionnés dans le tableau ci-dessus.

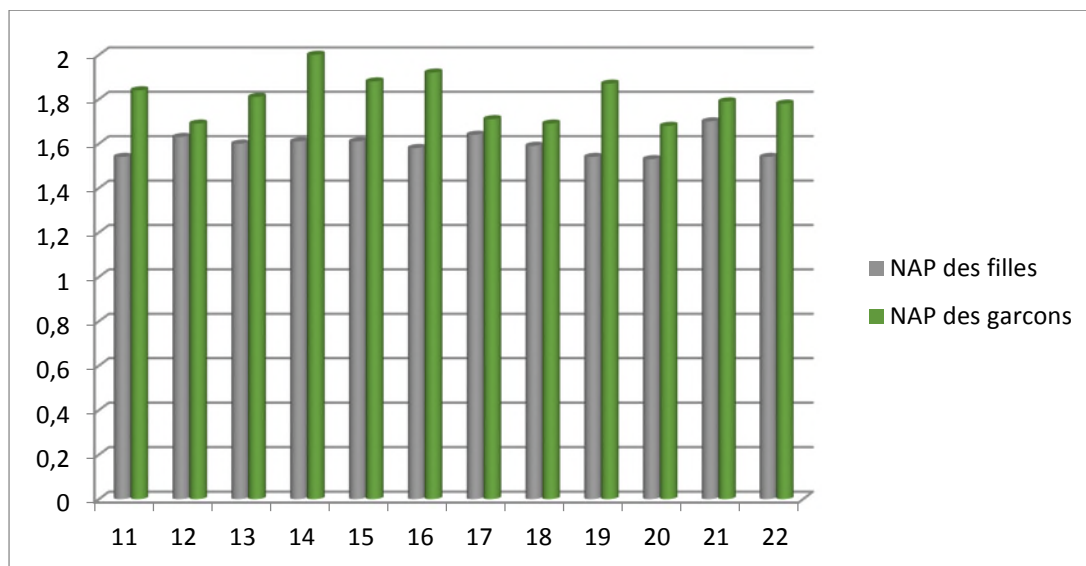
-la lecture de ce tableau démontre que le niveau d'activité physique (NAP) chez les filles obèses est en moyenne :  $m_1 = 1,56$ . Par contre les garçons obèses est en moyenne :  $m_2 = 1,91$ .

-le tableau montre que le (NAP) des filles est inférieure que chez les garçons à cause d'un manque d'activité physique.



**Figure n°8 : Les moyennes de NAP selon le sexe.**

## Partie méthodologique et pratique



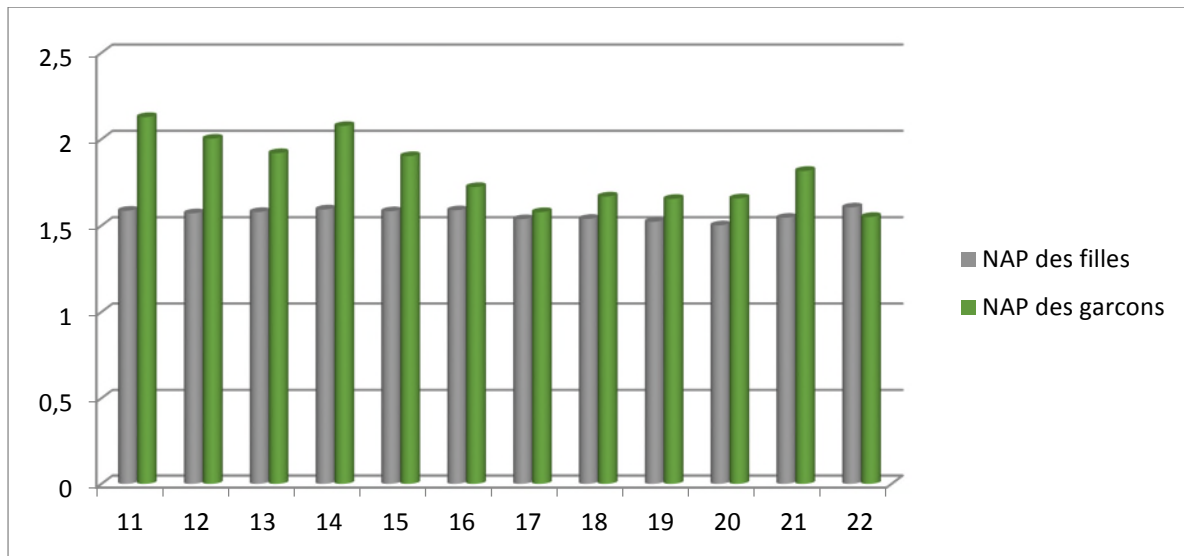
**Tableau n° 9 : Démontrer les moyennes de (NAP) selon le sexe, âge et corpulence.**

<b>l'âge</b>	<b>Nbr des filles</b>	<b>NAP des filles</b>	<b>Ecart type</b>	<b>Nbr des garçons</b>	<b>NAP des garçons</b>	<b>Ecart type</b>
<b>11</b>	5	1,58	0,13	5	2,12	0,35
<b>12</b>	9	1,57	0,11	10	2,00	0,31
<b>13</b>	7	1,57	0,11	17	1,91	0,22
<b>14</b>	12	1,59	0,10	8	2,07	0,27
<b>15</b>	18	1,58	0,10	18	1,90	0,35
<b>16</b>	16	1,58	0,14	10	1,72	0,31
<b>17</b>	7	1,53	0,10	14	1,57	0,08
<b>18</b>	8	1,53	0,04	6	1,66	0,14
<b>19</b>	6	1,52	0,08	7	1,65	0,22
<b>20</b>	7	1,50	0,03	4	1,65	0,39
<b>21</b>	2	1,54	0,14	3	1,81	0,14
<b>22</b>	2	1,60	0,16	1	1,55	0
<b>Total</b>	<b>415</b>	<b>1,55</b>	<b>0,10</b>	<b>392</b>	<b>1,82</b>	<b>0,23</b>

Le but de ce tableau est de démontrer le niveau d'activité physique (NAP) des filles et des garçons obèses selon l'âge et leurs corpulences (obèse), nous avons obtenu les résultats mentionnés dans le tableau ci-dessus.

La lecture de ce tableau démontre que le niveau d'activité physique (NAP) chez les filles obèses est en moyenne :  $m_1=1.55$ , par contre les garçons obèses est en moyennes :  $m_2=1,82$ .

Le tableau ci-dessous montre que le NAP des filles est supérieure que chez les garçons mais reste toujours faible qui provoqué la sédentarité.



**Figure n°10 : Les moyennes de NAP selon le sexe.**

Le but de cette étude est d'évaluer le niveau d'activité physique (NAP) chez des enfants et adolescents âgés de 11 à 22 ans, scolarisés dans les quatre daïra (Kherrata, Darguina, Souk el tenine, Aokas).

Notre échantillon est composé de 807 élèves obèses scolarisés moyennes et secondaires âgées entre 11- 22ans, de deux sexes (415 garçons/392 filles).

Dans notre étude, le nombre moyen d'heurs de sommeil est inférieurs chez les enfants et adolescents. La diminution de la durée de sommeil est associée à l'augmentation du risque de l'obésité (Martin 2000).

Notre résultats montrée que le NAP chez les filles et les garçons est inférieurs aux recommandations qui due à la sédentarité. La majorité des enfants et adolescent obèses déficient à la pratique de l'activité physique scolaire, sont caractérisé par des comportements de sédentarité, préfèrent de passée le temps devant la télévision, ordinateur, et jeux vidéo. Les enfants et adolescents obèses sont caractérisés par le manque d'activité physique et sportif dans les milieux scolaire associer à une diminution du niveau d'activité physique qui résulte

une augmentation de l'indice de masse corporel, alors dans ce cas la charge pondérale de l'enfant sera à surveillé (Robinson, 1999).

Par contre le niveau d'activité physique (**tableaux n° 05**) est décroissant ; chez les filles leurs NAP=1,57 p alors que chez les garçons le NAP=1,86 p, c'est un niveau qui s'avère faible par rapport à recommandation (**Activité physique faible** : 1, 50 - 1, 80 chez les filles et une **Activité physique modérée** : 1, 80 - 2, 20 chez les garçons) (Martin 2000), ce qui provoque la sédentarité.

Une augmentation des comportements sédentaires entraîne une importante diminution de l'activité physique à l'opposé, une augmentation de l'activité physique n'engendre qu'une faible diminution des comportements sédentaires (P. Duché E. Van Praagh 2009).

le NAP (**tableau n°09**) est décroissant, chez les filles leurs NAP=1,59 p et chez les garçons le NAP=1,80 p, c'est un niveau qui s'avère faible par rapport à la norme de niveau d'activité physique. (**Activité physique faible** : 1, 50 - 1, 80)(Martin 2000), ce qui provoque la sédentarité.

Les conséquences néfastes de la sédentarité et d'une alimentation déséquilibrée concernant de nombreuses pathologies comme l'obésité (regarder la télévision s'accompagne souvent d'un grignotage d'aliments à teneur énergétique élevée), une grande part des maladies cardiovasculaires (30% seraient liées à l'inactivité) (F.Depiessee, J-L Grillon, O. Coste 2009).

Effets néfastes de la sédentarité sont similaires à ceux de l'inactivité physique, explique Jean-Philippe Chaput, être assis trop longtemps au cours d'une journée augmente le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète, de cancer et de mortalité prématurée en générale. Et l'activité physique régulière ne compense pas complètement ce risque plus élevé (Françoise Ruby, 2012).L'inactivité physique est considérée comme : un niveau insuffisant d'AP (Chevance et Guillaume, Aude Marie Foucaut, and Paquito Bernard, 2016).



# Conclusion générale

## Conclusion générale

---

L'activité physique spontanée du jeune enfant est intermittente. Elle se caractérise par une succession rapide de périodes d'activité physique intense de durée courte (quelques minutes) et des périodes de repos. Au cours de la croissance, cette activité change de nature et d'objectif. A l'adolescence, elle devient plus organisée et le plaisir du jeu, premier déterminant de la pratique physique, laisse peu à peu la place à des objectifs de condition physique ou de performance. Sa mise en place doit prendre en compte les possibilités et la motivation de l'enfant afin de diminuer les contraintes et ainsi favoriser la pérennisation de cette pratique.

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie. Elle est déterminée par des facteurs individuels, sociaux et environnementaux. L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie. Elle doit faire obligatoirement partie d'une hygiène de vie au même titre que le repos et l'alimentation. **L'école** est le lieu de la diversification des activités physiques et non pas de la spécialisation,

Durant toutes nos recherches en relation à notre thème, nous avons réalisé que différentes études indiquent que le niveau d'activités physiques total des jeunes a diminué de près de 40% en quelques décennies, ce qui se traduit par une diminution de leur forme physique. Il a ainsi été mis en évidence que le taux des jeunes interrogés pratique une activité physique suffisante pour se conformer aux recommandations actuelles émises par l'OMS.

Lors de notre enquête auprès de la population juvénile des établissements scolaires des régions suivantes : Aokas, Darguina, Kherrata et Souk El Thenine, nous avons conclu, après analyse des données recueillies, que les heures d'éducation physique et sportive et la pratique d'activités physiques de loisirs ne suffisent plus à compenser la diminution de l'activité physique de la vie quotidienne pour un nombre très considérable d'enfants et d'adolescents. Et les facteurs qui sont à l'origine de ce déclin intrigant des activités physiques et sportives sont variés.

Les tableaux affichent clairement le niveau des activités physiques et sportives des deux sexes qui se situe nettement à la catégorie D du tableau de classement des activités physiques et sportives des enfants et des adolescents selon (Martin 2000). Un survol rapide des différents résultats des tableaux permet de voir que le déclin est installé chez les deux sexes quelque soit l'âge et la corpulence et que les tranches d'âges de 20 à 22 ans ne manifestent aucun intérêt pour toutes pratiques physiques et sportives. Ces adolescents sont dans la sédentarité totale et ne se soucient jamais de ses préjudices à l'avenir.

## **Conclusion générale**

---

Les résultats montrent que les facteurs responsables sur le déclin de l'activité physique au niveau des écoles sont d'ordres Institutionnels, ils sont liés à l'importance accordée à l'activité physique par l'environnement scolaire, défaut d'application des curriculums de l'EPS et l'absence des installations sportive adéquates, équipements et matériels didactiques dans la majorité des établissements. Ceci est en adéquation à nos hypothèses formulées avant l'analyse du terrain.

En réponse à notre problématique, l'indice évident du déclin du niveau des activités physiques et sportives c'est l'augmentation significative de la masse corporelle.

# **Bibliographie**

## Bibliographie

---

- Chevance, Guillaume, Aude Marie Faucaut and Paquito Bernard. (2016). Etat des connaissances sur les comportements sédentaires. page:313-319.
- Frédéric Depiessee, Jean.-Luc Grillon Olivier Coste. (2009). prescription des activités physiques:en prévention et en thérapeutique.
- P. Duché E. van praagh, activité physiques et développement de l'enfant, 2009.
- Françoise Ruby. (2012). Méfaits de la sédentarité.
- Martin. (2000.). Classement des activités des enfants et des adolescents âgés de 10 à 18 ans en 7 catégorie, selon le niveau d'activité physique.
- Sémévo. A 2006.p.3
- Robinson TN. (1999). *Reducing children's television viewing to prevent obesity*.Jama. p,282.
  - Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Jr., Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR, Jr., and Leon AS. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32: S498-504.
  - Astrand P-O, and Rodahl K. (1994). Précis de physiologie de l'exercice musculaire, 3e édition. Paris.
  - Caspersen CJ, Powell KE, and Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* 100: 126-131, 1985.
  - Cavill N, Kahlmeier S, and Racioppi F. (2006). Physical activity and health in Europe: evidence for action Europe: World Health Organization.
  - Inserm. (2000). Obésité, dépistage et prévention chez l'enfant. Synthèse et recommandations.
  - OMS. (2003). Obésité. Serie de rapports techniques, OMS, N° 894. P 285

## Bibliographie

---

- Prentice AM, and Jebb SA. (2001). Beyond body mass index. *Obesity Reviews* 2: 141-147.
- Rising R et coll. (1994). Determinants of total daily energy expenditure: variability in physical activity. *Am J Clin Nutr*, 59(4): 800-804.
- Weineck J. (1997). *Manuel d'entraînement*. Paris
- Wilmore J, and Costills D. (2006). Evaluation médico-physiologiques et activités physiques. In: *Physiologie du sport et de l'exercice physique*, edited by De Boeck. Bruxelles.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health* Geneva : World Health Organization.
- Westerterp K P, Goran M I. (1997). Relationship between physical activity related energy expenditure and body composition: a gender difference. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 21: 184-188.
- Bergeron, P. et Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Institut national de santé publique du Québec, Québec : Gouvernement du Québec.
- Bois, J. et Sarrazin, P. (2006). Les chiens font-ils des chats ? Une revue de la littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport. *Science et Motricité*, 57(1), 9-54.
- Cameron, C., Craig, C.L., and Paolin, S. (2005). *Local opportunities for physical activity and sport: trends from 1999–2004*. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec.

## Bibliographie

---

- Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R. et Riner, W. (2003). Correlates of physical activity among U.S. young adults, 18 to 30 years of age, from NHANES III. *Annals of Behavioral Medicine*, 26, 15–23.
- Hedstrom, R et Gould, D. (2004). *Research in youth sports: Critical issues status*. Michigan State University: Institute for the study of youth sports.
- Nahas, M. V., Goldfine, B. et Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60, 42-55.
- Nolin, B. et Hamel, D. (2005). *Les Québécois bougent plus mais pas encore assez*, dans : M. Venne et A. Robitaille (sous la direction de), l'Annuaire du Québec 2006, p. 296-311. Montréal : Fides.
- Rovniak LS, Anderson ES, Winett RA et Stephens RS (2002). Social-cognitive determinants of physical activity in young adults: A prospective structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(2), 149-156.
- Sallis, J-F. et Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks : SAGE Publication.
- Traoré, I. Nolin, B et Pica, L A. (2012). *Activité physique de loisir et de transport*, dans L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1, Institut de la statistique du Québec, Québec, p.97-119.
- Turcotte, M-A., Bouchard, J. et Roy, J. (2009). Les collégiens et le travail rémunéré pendant les études : portrait d'un phénomène social en expansion. *Pédagogie collégiale*, 22(2), 40-44.
- Stockie, M-L. (2009). *The relationship between socioeconomic status and physical activity among adolescents*. Thèse de Master, Wilfrid Laurier University.

## Bibliographie

---

- Perreault, G., Morin, P. et Turcotte, S. (2011). *Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'activité physique et d'alimentation : analyse détaillée par communauté*. Sherbrooke : Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie.
  
- Lemoyne, J. (2012). *Éducation physique : vers l'adoption d'un mode de vie actif ? Étude sur les influences des cours d'éducation physique au collégial*. Québec : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Rapport de recherche PAREA (2008-012).
  
- Véronique Bricoud 2007 - JM Guilhermet 2017/03/10
  
- ASCI F. The effects of step dance on physical self-perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology* 2002, 33 : 431-442
  
- CREWS DJ, LOCHBAUM MR, LANDERS DM. Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income hispanic children. *Perceptual and Motor Skills* 2004, 98 : 319-324
  
- CHOQUET M, ARVERS P. Sports practices and violent behaviors in 14-16 year-olds: analysis based on the ESPAD 99 survey data. *Ann Med Interne (Paris)* 2003, 154 : S15-S22
  
- CROCKER P, SABISTON C, FORRESTOR S, KOWALSKI N, KOWALSKI K, MCDONOUGH M.
- Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls: examining covariance in physical self-perceptions. *Can J Public Health* 2003, 94 : 332-337



## Bibliographie

---

- PASTOR Y, BALAGUER I, PONS D, GARCIA MERITA M. Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *J Adolesc* 2003, 26 : 717-730
- TELAMA R, YANG X. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med Sci Sports Exerc* 2000, 32 : 1617-1622
- STRAUSS RS, RODZILSKY D, BURACK G, COLIN M. Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001, 155 : 897-902
- BROSNAHAN J, STEFFEN LM, LYTLE L, PATTERSON J, BOOSTROM A. The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004, 158 : 818-823
- BINSINGER C, LAURE P, AMBARD MF. Regular extra curricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine* 2006, 5 : 123-129
- RANSELL LB, DRATT J, KENNEDY C, O'NEILL S, DEVOE D. Daughters and mothers exercising together (DAMET): A 12-week pilot project designed to improve physical self-perception and increase recreational physical activity. *Women Health* 2001,33 : 101-116
- PATE RR, WARD DS, SAUNDERS RP, FELTON G, DISHMAN RK, DOWDA M. Promotion of physical activity among high-school girls: a randomized controlled trial. *Am J Public Health* 2005, 95 : 1582-1587
- Collins, M. F. et Kay, T. (2003). Sport and social exclusion. New York: Routeledge. P, 78

## Bibliographie

---

- DEFORCHE B, ET coll. Role of physical activity and eating behavior in weight control after treatment in severely obese children and adolescents. *Acta Paediatrica* 2005, p94.
- Duncan S et al. A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years. *Ann Behav Med* 33:80. p9.
- KIMM SY, et coll. Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence : a multicentre longitudinal study. *Lancet* 2005, p366
- Patrick LAURE, Emmanuelle LELEU et Grazia MANGIN. Promotion de la santé des tout-petits par l'activité Physique : intérêts et obstacles. *Santé publique* 2008/3, N° 20, page 245.
- ROBINSON TN. Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. *Jama*. 1999, page 282.
- STRONG WB, et coll. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr* 2005, p146
- Ball K et al. Personal, social and environmental determinants of educational inequalities in walking. *J Epidemiol Community Health*(2007) 61:108-p14.

## Résumé

Notre recherche consiste à présenter la réalité des niveaux de pratiques physiques et sportives de la population ciblée dans les établissements scolaires des daïras d'Aokas, Darguina, Kherrata et Souk El Thenine et éclairer les esprits de la communauté sociale sur les véritables obstacles qui provoquent le décrochage sportif chez la population juvénile des collèges et lycées choisis pour trouver une thérapie immédiate et éviter des conséquences fatales à l'avenir.

Nous avons appris qu'il vaut mieux prévenir que guérir, donc l'éducation physique et le sport représentent la première ligne de sécurité pour l'enfant et l'adolescent ; elle protège contre les maladies physiques et psychologiques qui menacent les membres de la société avant que la maladie ne se propage dans tout le corps.