



**Favoriser la pratique d'activités physiques des adolescentes en contexte scolaire :
l'influence du sexe et du milieu socioéconomique de l'école**

Karolane Girard

Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec
CANADA

Marie-Maude Dubuc

Université du Québec à Montréal
Montréal, Québec
CANADA

Alexandra Thibert

Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec
CANADA

Seira Fortin-Suzuki

Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec
CANADA

Félix Berrigan

Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec
CANADA

Sylvie Beaudoin

Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec
CANADA

Sylvain Turcotte

Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec
CANADA

Biographies

Karolane Girard est étudiante à la maîtrise en sciences de l'activité physique à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Ses travaux de recherche portent principalement sur le transfert des habiletés de vie développées dans les cours d'éducation physique et à la santé chez des élèves du secondaire.

Marie-Maude Dubuc est professeure adjointe au Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal. Ses travaux de recherche portent principalement sur le développement de l'autonomie des élèves à l'égard de leur pratique d'activités physiques et de l'adoption de saines habitudes de vie.

Alexandra Thibert est enseignante en éducation physique et à la santé. Elle s'intéresse aux besoins spécifiques des adolescentes en lien avec leur pratique d'activités physiques.

Seira Fortin-Suzuki est professionnel de recherche pour la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire. Il participe activement à des projets portant sur l'identification de facteurs facilitants, d'obstacles et de besoins par rapport à la pratique régulière d'activités physiques en milieux scolaires.

Félix Berrigan est professeur titulaire à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Ses recherches portent sur les effets de l'activité physique des enfants et des adolescents sur leur développement moteur et global ainsi que sur les facteurs prédisposant aux apprentissages scolaires.

Sylvie Beaudoin est professeure titulaire à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Ses recherches portent sur le développement professionnel, la responsabilité personnelle et sociale ainsi que la formation initiale et continue en éducation physique et en éducation à la santé.

Sylvain Turcotte est professeur titulaire à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Ses recherches portent sur l'analyse des conditions d'enseignement-apprentissage ainsi que sur la promotion de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Résumé

Au Canada, 18 % des adolescentes respectent la recommandation de réaliser au moins 60 minutes d'activités physiques (AP) d'intensité moyenne à élevée par jour, comparativement à 29 % des adolescents. L'objectif de cette étude est d'identifier et de caractériser les facteurs facilitants, les obstacles et les besoins perçus par des adolescentes au secondaire quant aux interventions visant le maintien ou l'amélioration de leur pratique d'AP à l'école. Un questionnaire en ligne a été rempli par 77 adolescentes et 62 adolescents fréquentant quatre écoles secondaires, puis 100 adolescent.e.s ont participé à l'un des 16 groupes de discussion (huit groupes par sexe) afin de valider, nuancer et approfondir les réponses recueillies. Des tests Z entre deux proportions ont été réalisés afin d'analyser les données quantitatives, alors que les données qualitatives ont fait l'objet d'une analyse de contenu inductive et déductive. Les résultats obtenus soutiennent qu'il est impératif d'adopter une approche différenciée afin de donner à tous un accès égal à la pratique d'AP en contexte scolaire. La consultation des élèves, l'augmentation du temps prescrit pour les cours d'éducation physique et à la santé et un effort marqué pour établir une bonne communication entre les intervenants et les élèves, entre autres, sont à privilégier afin d'améliorer l'efficacité des interventions mises en place.

Mots-clés : Activité physique; adolescentes; école secondaire; facilitateurs; obstacles, besoins.

Abstract

In Canada, 18% of adolescent girls meet the recommendation to perform at least 60 minutes of moderate-to-vigorous intensity physical activity (PA) per day, compared to 29% of adolescent boys. The objective of this study is to identify and characterize the facilitating factors, obstacles and perceived needs of high school adolescent girls, with regard to interventions aimed at maintaining or improving their PA at school. An online questionnaire was completed by 77 adolescent girls and 62 adolescent boys attending 4 secondary schools, then 100 adolescents participated in one of the 16 discussion groups (8 groups per sex) to validate, qualify and deepen the answers collected. Z tests between 2 proportions were performed to analyze quantitative data, while qualitative data went under inductive and deductive content analysis. The results show that it is imperative to adopt a differentiated approach to give everyone equal access to PA opportunities in the school context. Student consultation, the increase in the prescribed time for Physical and Health Education courses and an important effort to establish good communication between stakeholders and students, among other actions, should be given priority to improve the effectiveness of the interventions implemented.

Keywords: Physical activity; adolescent girls; secondary school; facilitating factors; obstacles; needs.

Introduction

La pratique régulière d'activités physiques (AP) fait consensus dans la littérature scientifique en ce qui a trait à ses nombreux bienfaits (Janssen et LeBlanc, 2010; Organisation mondiale de la Santé (OMS), 2021; ParticipACTION, 2020) alors qu'elle permet notamment d'améliorer la santé physique et la condition physique des jeunes tout en réduisant, entre autres, les risques de maladies cardiovasculaires (OMS, 2021; ParticipACTION, 2020). Elle entraîne aussi des répercussions favorables sur les capacités d'attention, de concentration et sur le comportement des jeunes en classe (Pontifex et al., 2015). Pourtant, dès le début de l'adolescence, un nombre important de jeunes diminue considérablement sa pratique d'AP (Janssen et LeBlanc, 2010). Au Canada, ce sont 76 % des adolescents qui ne respectent pas les recommandations de réaliser au moins 60 minutes d'AP d'intensité moyenne à élevée par jour (Guthold et al., 2020; OMS, 2021). De plus, il semble exister une différence notable entre la pratique d'AP des adolescentes et celle des adolescents (Guthold et al., 2020; OMS, 2021). En effet, au Canada, ce sont 82 % des adolescentes qui ne respectent pas les recommandations en matière de pratique d'AP, comparativement à 71 % des adolescents (Guthold et al., 2020; OMS, 2021).

À la lumière de ces données alarmantes et compte tenu de l'importance que les jeunes adoptent un mode de vie physiquement actif pour leur développement global, des gouvernements, des organismes et des communautés ont mis en place plusieurs interventions afin de répondre à ce besoin (Borde et al., 2017). Dans cette optique, les écoles ont été identifiées comme étant un lieu privilégié pour proposer une variété d'interventions ciblant l'augmentation de la pratique d'AP chez les jeunes. Effectivement, elles permettent d'intervenir auprès de l'ensemble des jeunes et elles disposent des installations, de l'équipement et du personnel nécessaires pour offrir des programmes d'éducation physique et d'AP (McMullen et al., 2015). À titre d'exemple, le gouvernement québécois a mis en place des politiques visant à augmenter la pratique d'AP des jeunes dans les établissements d'enseignement scolaires de la province. La mesure « 15028 - Activités parascolaires au secondaire » a été mise en place de façon progressive à l'automne 2019 (Gouvernement du Québec, 2019). Cette mesure vise à soutenir financièrement les établissements d'enseignement secondaire pour qu'ils offrent gratuitement des activités parascolaires, incluant des AP, à l'ensemble de leurs élèves sur une base quotidienne.

Toutefois, malgré la mise en place de mesures et de stratégies d'intervention pour rendre les jeunes physiquement actifs en milieu scolaire, un fossé important entre le développement d'interventions en matière d'AP dans les écoles secondaires et les besoins réels des élèves demeure (Dubuc et al., 2021; James et al., 2018). Même si les intérêts des adolescentes et des adolescents sont rarement considérés dans la mise en place des interventions en lien avec l'AP en milieu scolaire (Harvey et al., 2017), ce fossé précédemment décrit semble plus prononcé chez les adolescentes que chez les adolescents (Corr et al., 2019; Dubuc et al., 2021). Cela pourrait s'expliquer par des besoins différents en matière de pratique d'AP chez les adolescentes comparativement aux adolescents, alors que le modèle sportif scolaire traditionnel semble plus adapté aux besoins des adolescents (Corr, 2019; Humbert, 2008; James et al., 2018). À titre d'exemple, les adolescentes semblent accorder peu d'importance à la compétition et beaucoup d'importance aux

commentaires donnés par les intervenants à propos de leurs habiletés motrices et leur niveau d'implication dans les AP (Corr et al., 2019; Dubuc et al., 2021).

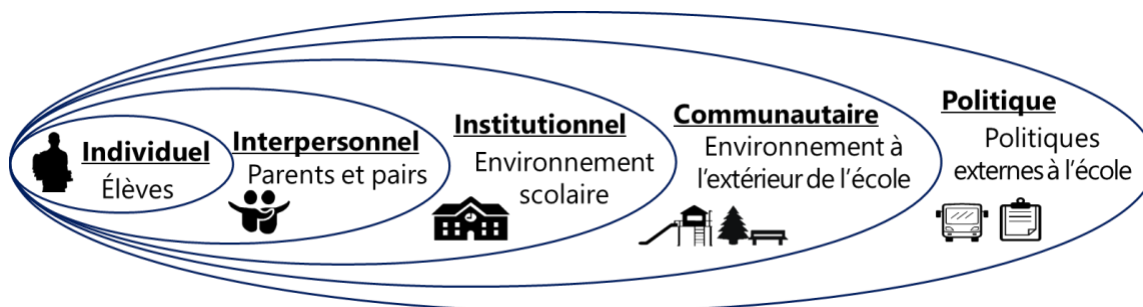
Afin de proposer des interventions en matière d'AP qui répondent davantage aux critères d'équité, de diversité et d'inclusion en étant adaptées aux besoins des adolescentes, il semble plus pertinent que jamais d'approfondir les connaissances visant le maintien ou l'augmentation de leur pratique d'AP. À terme, mieux cerner les besoins spécifiques des adolescentes en matière de pratique d'AP permettrait de formuler des pistes d'action concrètes visant à améliorer l'efficacité des interventions mises en place dans les écoles secondaires dans le but de favoriser leur pratique d'AP. À notre connaissance, aucune étude n'a encore utilisé un devis mixte dans le but de permettre une compréhension approfondie des éléments associés aux enjeux concernant la pratique d'AP des adolescentes. Ainsi, l'objectif de cette étude est d'identifier et de caractériser les facteurs facilitateurs, les obstacles et les besoins perçus par les adolescentes quant aux interventions visant le maintien ou l'amélioration de leur pratique d'AP.

Cadre conceptuel

L'adoption d'un mode de vie sain et actif peut s'expliquer par la présence de multiples facteurs influençant la pratique d'AP, par l'interaction entre ces facteurs et par leur présence à plusieurs niveaux (Sallis et al., 2008). Ainsi, pour encourager l'AP régulière chez les jeunes, la tendance mondiale actuelle est de promouvoir une approche socioécologique dans le contexte scolaire (McMullen et al., 2015). Dans cette étude, une version adaptée du modèle socioécologique développé par McLeroy et al. (1988) a été utilisée pour analyser et catégoriser les facteurs facilitateurs, les obstacles et les besoins des adolescents et des adolescentes quant aux interventions visant le maintien ou l'amélioration de leur pratique d'AP.

Figure 1

modèle socioécologique adapté de McLeroy et al. (1988)



Ce modèle, illustré dans la figure 1, implique 5 niveaux de facteurs : (1) intrapersonnel; (2) interpersonnel; (3) institutionnel; (4) communautaire et (5) politique publique. Tous les niveaux sont interdépendants et s'influencent mutuellement. Le niveau intrapersonnel représente le cœur du modèle socioécologique. Il concerne les caractéristiques des élèves, c'est-à-dire leurs croyances, leurs compétences,

leur statut socio-économique et leurs attitudes, entre autres. Le deuxième niveau du modèle est le niveau interpersonnel. Les éléments relatifs aux relations sociales des élèves avec leur famille et leurs pairs sont classés dans ce niveau. Le niveau institutionnel, troisième du modèle, comprend des facteurs appartenant à l'environnement scolaire, physique, social et organisationnel. Le niveau suivant fait référence à la communauté et comprend les éléments relatifs aux municipalités, aux entreprises, à la population et à l'environnement extérieur à l'école. Enfin, le niveau plus éloigné de l'élève, le niveau des politiques, qui comprend les politiques externes à l'école, telles que celles adoptées par le gouvernement et les commissions scolaires concernant le financement, le transport, le temps prescrit pour chaque matière scolaire, entre autres.

Méthodologie

Quatre établissements d'enseignement secondaire rattachées à quatre centres de services scolaires ou commissions scolaires provenant de quatre différentes régions administratives de la province de Québec, au Canada, ont participé à cette étude de nature descriptive. Ces écoles ont été sélectionnées par l'équipe de recherche afin de recruter des élèves provenant de différents contextes scolaires et, ainsi, d'assurer une meilleure représentativité des élèves de la province. Les caractéristiques propres à chacun de ces établissements d'enseignement secondaire sont présentées dans le Tableau 1. Il est important de mentionner qu'au Québec, les études secondaires représentent les niveaux scolaires allant de la première à la cinquième secondaire (7^e à 11^e année), ce qui correspond aux élèves de 12 à 17 ans.

Tableau 1

Profil des établissements d'enseignement secondaire participants

| École | Environnement | Rang décile de l'indice socio-économique* | Taille de l'école (nombre d'élèves) [§] |
|-------|---------------|---|--|
| 1 | Urbain | 7 | 1000 – 1499 |
| 2 | Rural | 3 | < 500 |
| 3 | Rural | 8 | < 500 |
| 4 | Urbain | 1 | 1000 – 1499 |

Moyenne = 4,75

Moyenne = 898

Total = 3 591

Note. *L'indice socio-économique d'une école représente son niveau de défavorisation tel qu'évalué par le gouvernement du Québec sur une échelle de 1 à 10, « 1 » représentant les écoles les plus favorisées et « 10 », les plus défavorisées. §Petite taille = moins de 500 élèves; taille moyenne = entre 500 et 999 élèves; grande taille = entre 1000 et 1499 élèves; très grande taille = 1500 élèves et plus.

Participants

Un total de 139 élèves (77 adolescentes et 62 adolescents) ont participé au présent projet en remplissant un questionnaire en ligne. Par la suite, 100 participants (55 adolescentes et 45 adolescents) ont accepté de participer à la deuxième étape de l'étude, soit la réalisation de groupes de discussion. Le seul critère d'inclusion de l'étude était d'être un élève inscrit dans un des quatre établissements d'enseignement secondaire participant au projet. La nature, les objectifs et le protocole de cette étude ont été expliqués en détail aux participants de même qu'à leurs parents ou tuteurs, après quoi ceux-ci ont tous consenti librement par écrit à y prendre part. Ce projet de recherche a également reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche - Éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke (no. 2018-1670).

Protocole

La collecte de données s'est déroulée en deux étapes, soit : 1) la complétion d'un questionnaire en ligne et 2) la tenue de groupes de discussion.

Lors de la première étape de cette étude, un questionnaire en ligne d'une durée de 30 minutes a été rempli par tous les participants via la plateforme SimpleSondage^{MD}. Les cinq thématiques suivantes abordées dans le cadre de ce questionnaire ont été analysées pour le présent article : 1) la pratique générale d'AP; 2) la pratique d'AP à l'école; 3) les facteurs facilitants; 4) les obstacles et 5) les besoins relatifs à la pratique d'AP. Il est à noter que certaines questions ont été ignorées par les participants, ce qui explique la fluctuation des *n* dans les différents tableaux.

Lors de la deuxième étape, quatre groupes de discussion ont été réalisés dans chacune des quatre écoles participant à cette phase de l'étude, pour un total de 16 groupes de discussion. À l'intérieur de ces groupes de discussion, d'une durée approximative de 60 minutes chacun, les participants ont été répartis en fonction de leur sexe et de leur niveau scolaire (adolescentes de 1^{re} et 2^e secondaire [premier cycle], puis de 3^e à 5^e secondaire [deuxième cycle]; adolescents de 1^{re} et 2^e secondaire, puis de 3^e à 5^e secondaire). Cette division des groupes avait pour but de favoriser un environnement à l'intérieur duquel chacun des participants était à l'aise de s'exprimer. Les groupes de discussion ont été filmés, puis transcrits en verbatim afin d'en permettre l'analyse.

Les groupes de discussion ont été conçus afin d'approfondir les réponses des élèves concernant les trois thématiques suivantes en lien avec leur pratique d'AP en contexte scolaire : 1) les facteurs facilitants; 2) les obstacles et 3) les besoins perçus. Le scénario des groupes de discussion élaboré pour répondre aux objectifs de l'étude était composé des trois questions suivantes :

1. En considérant les caractéristiques de votre milieu scolaire, quels facteurs facilitent votre pratique d'AP? Expliquez votre réponse.

2. En considérant les caractéristiques de votre milieu scolaire, quels facteurs nuisent à votre pratique d'AP? Expliquez votre réponse.
3. En considérant les caractéristiques de votre milieu scolaire, qu'est-ce qui faciliterait votre pratique d'AP? Expliquez votre réponse.

Analyses

Aux fins d'analyses, les participants ont été regroupés en fonction de leur sexe. Des tests Z entre deux proportions ont été complétés sur les variables catégorielles provenant des questionnaires afin de mieux cerner les différences et les convergences entre les perceptions des adolescentes et des adolescents. Des tests Z entre deux proportions ont également été réalisées afin de contrôler pour le niveau socio-économique des élèves. Ainsi, les participants provenant des écoles 1 et 3 (défavorisées) ont été regroupés et comparés aux participants provenant des écoles 2 et 4 (favorisées). Cependant, afin d'alléger la présentation des résultats en lien avec le niveau socio-économique des participants, seules les différences significatives seront présentées. Les analyses statistiques ont été réalisées à l'aide du logiciel Excel 2016 (Microsoft Corporation, Redmond, WA, USA). Le seuil de signification utilisé est de $p < 0,05$.

Les verbatims des groupes de discussion ont fait l'objet d'une analyse de contenu inductive et déductive (L'Écuyer 1990). Les unités de sens ont été codées et regroupées en utilisant le logiciel NVivo 12 pour Windows (QSR International, Victoria, Australie). Les catégories ont été créées en se basant sur la littérature et de nouvelles catégories ont été créées en fonction des réponses des participants, au besoin. Les unités de sens ont été classées en ordre d'importance en fonction du nombre de groupes de discussion les ayant relevés.

Afin d'assurer la fiabilité de ces analyses, une validation interjuge a été réalisée avec l'aide d'un autre membre de l'équipe de recherche. Une entrevue a été sélectionnée au hasard et a été analysée de manière individuelle par les deux chercheurs. Le taux d'accord obtenu est de 98 %, ce qui est supérieur au seuil de 80 % acceptable dans ce type d'évaluation (L'Écuyer 1990).

Résultats

Afin de répondre à l'objectif de cette étude, les résultats seront présentés de façon à identifier les convergences et les divergences en fonction du sexe de l'élève et du niveau socio-économique de l'école. Ainsi, les résultats seront abordés dans le but de bonifier la compréhension entourant la pratique générale d'AP, la pratique d'AP à l'école, les facteurs facilitants, les obstacles et les besoins des adolescentes en lien avec les interventions en matière d'AP à l'école.

Pratique générale d'activités physiques à l'école

Les résultats issus des questions spécifiques à la première thématique en lien avec la pratique générale d'AP sont présentés dans le Tableau 2. On y remarque notamment que, en comparaison avec les adolescents, une plus petite proportion d'adolescentes présente un intérêt élevé envers la pratique d'AP (♀ : 67,5 %; ♂ : 80,7 %; $p = 0,04$). Cependant, ce moins grand intérêt des adolescentes envers la pratique d'AP semble être propre aux élèves d'écoles favorisées, alors qu'en milieu défavorisé, une proportion d'adolescentes similaire

à celle des adolescents présente un grand intérêt pour la pratique d'AP (80,0 %, comparativement à 59,6 % en milieu favorisé). Aucune différence significative n'a été observée dans la proportion d'élèves souhaitant pratiquer plus d'AP et ce, indépendamment du niveau socio-économique du milieu (♀ : 67,5 %; ♂ : 59,7 %; $p = 0,34$). Les résultats indiquent également que les adolescentes de tous les milieux sont proportionnellement moins nombreuses à respecter les recommandations en matière de pratique d'AP, et ce, la semaine comme la fin de semaine ($p \leq 0,03$).

Tableau 2

Comparaison de la pratique générale d'activités physiques entre les adolescentes et les adolescents

| | Adolescentes (<i>n</i> = 77) | Adolescents (<i>n</i> = 62) | <i>P</i> |
|--|----------------------------------|---------------------------------|------------------|
| Niveau d'intérêt face à la pratique d'AP | | | |
| Faible | 4 (5,2) | 3 (4,8) | 0,46 |
| Moyen | 21 (27,3) | 9 (14,5) | 0,03 |
| Élevé | 52 (67,5) | 50 (80,7) | 0,04 |
| Satisfaction face au temps passé à pratiquer des AP | | | |
| Préférerait en faire moins | 2 (2,6) | 0 (0,0) | 0,20 |
| Satisfait | 23 (29,9) | 25 (40,3) | 0,20 |
| Préférerait en faire plus | 52 (67,5) | 37 (59,7) | 0,34 |
| Temps passé à pratiquer des AP d'intensité moyenne à élevée sur semaine | | | |
| < 60 min/jour | 28 (36,4) | 13 (21,4) | 0,03 |
| Entre 60 et 120 min/jour | 31 (40,2) | 24 (39,3) | 0,54 |
| > 120 min/jour | 18 (23,4) | 24 (39,3) | 0,02 |
| Temps passé à pratiquer des AP d'intensité moyenne à élevée la fin de semaine | | | |
| < 60 min/jour | 50 (65,8) | 28 (47,5) | 0,01 |
| Entre 60 et 120 min/jour | 22 (28,9) | 19 (32,2) | 0,34 |
| > 120 min/jour | 4 (5,3) | 12 (20,3) | < 0,01 |

Note. Les données sont présentées en *n* (%). Les données en gras représentent des différences significatives entre les adolescentes et les adolescents. AP : Activités physiques.

Le Tableau 3 présente les comparaisons entre les adolescentes et les adolescents en lien avec les variables associées à la pratique d'AP à l'école. On y observe notamment que les adolescentes sont proportionnellement moins nombreuses à présenter un niveau d'intérêt élevé face aux activités proposées lors des cours d'éducation physique et à la santé (EPS; ♀ : 48,0 %; ♂ : 69,3 %; $p = 0,01$). Malgré cela, une majorité d'adolescentes, tout comme une majorité d'adolescents, souhaiterait bénéficier de plus de temps pour les cours d'EPS dans leur horaire scolaire (74,0 % et 80,7 %, respectivement) et voir l'offre d'AP de leur école être augmentée et diversifiée (64,9 % et 67,7 %, respectivement). On remarque aussi que 39,5 % des adolescentes, comparativement à 50,0 % des adolescents, considèrent que la pratique d'AP est très encouragée par les intervenants de l'école. Les adolescentes sont proportionnellement moins nombreuses que les adolescents à percevoir

les infrastructures sportives de leur école comme étant de mauvaise qualité ($p = 0,04$). Il est important de noter que les adolescentes et les adolescents fréquentant une école de milieux défavorisés sont proportionnellement plus nombreux que ceux fréquentant une école de milieux favorisés à considérer les infrastructures sportives de leur école comme étant insatisfaisantes en termes de quantité, de variété et de qualité (quantité : 60,3 % vs 30,3 %; variété : 58,3 % vs 25,0 %; qualité : 35,0 % vs 6,7 %; tous les $p < 0,001$) de même que les équipements sportifs de leur école comme étant de mauvaise qualité (31,7 % vs 9,3 %, $p = 0,001$).

Tableau 3

Comparaison des variables influençant la pratique d'activités physiques à l'école entre les adolescentes et les adolescents

| | Adolescentes ($n = 77$) | Adolescents ($n = 62$) | <i>P</i> |
|---|------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Niveau d'intérêt vis-à-vis les activités proposées dans les cours d'EPS | | | |
| Faible | 8 (10,4) | 5 (8,1) | 0,32 |
| Moyen | 32 (41,6) | 14 (22,6) | 0,01 |
| Élevé | 37 (48,0) | 43 (69,3) | 0,01 |
| Niveau de satisfaction vis-à-vis le temps dédié aux cours d'EPS dans l'horaire | | | |
| Préférerait en faire moins | 4 (5,2) | 1 (1,6) | 0,13 |
| Satisfait | 16 (20,8) | 11 (17,7) | 0,33 |
| Préférerait en faire plus | 57 (74,0) | 50 (80,7) | 0,18 |
| Niveau de satisfaction vis-à-vis l'offre d'AP à l'école | | | |
| Préférerait en avoir moins | 2 (2,6) | 0 (0,0) | 0,10 |
| Satisfait | 25 (32,5) | 20 (32,3) | 0,51 |
| Préférerait en avoir plus | 50 (64,9) | 42 (67,7) | 0,36 |
| Perception que la pratique d'AP est encouragée par les intervenants de l'école | | | |
| Peu encouragée | 14 (18,4) | 10 (16,1) | 0,72 |
| Moyennement encouragée | 32 (42,1) | 21 (33,9) | 0,32 |
| Très encouragée | 30 (39,5) | 31 (50,0) | 0,21 |
| Perception en lien avec la quantité d'infrastructures sportives que possède l'école | | | |
| Quantité suffisante | 44 (59,5) | 32 (53,3) | 0,47 |
| Quantité insuffisante | 30 (40,5) | 28 (46,7) | |
| Perception en lien avec la variété d'infrastructures sportives que possède l'école | | | |
| Variété suffisante | 49 (65,3) | 33 (54,1) | 0,18 |
| Variété insuffisante | 26 (34,7) | 28 (45,9) | |
| Perception en lien avec la qualité des infrastructures sportives que possède l'école | | | |
| Excellente qualité | 21 (28,0) | 9 (15,0) | 0,07 |
| Bonne qualité | 44 (58,7) | 35 (58,3) | 0,97 |
| Mauvaise qualité | 10 (13,3) | 16 (26,7) | 0,04 |
| Perception en lien avec la quantité d'équipements sportifs que possède l'école | | | |
| Quantité suffisante | 26 (34,7) | 16 (26,2) | 0,28 |
| Quantité insuffisante | 49 (65,3) | 45 (73,8) | |

| Perception en lien avec la variété d'équipements sportifs que possède l'école | | | |
|--|-----------|-----------|------|
| Variété suffisante | 25 (33,3) | 21 (34,4) | 0,89 |
| Variété insuffisante | 50 (66,7) | 40 (65,6) | |
| Perception en lien avec la qualité des équipements sportifs que possède l'école | | | |
| Excellente qualité | 18 (24,0) | 9 (15,0) | 0,19 |
| Bonne qualité | 47 (62,7) | 46 (76,7) | 0,08 |
| Mauvaise qualité | 10 (13,3) | 5 (8,3) | 0,35 |

Note. Les données sont présentées en n (%). Les données en gras représentent des différences significatives entre les adolescentes et les adolescents. EPS : Éducation physique et à la santé. AP : Activités physiques.

Facteurs facilitants

Les tableaux 4 et 5 présentent les principaux facteurs facilitant la pratique d'AP identifiés par les participants via une question ouverte du questionnaire (Tableau 4) et lors des groupes de discussion (Tableau 5).

Les résultats issus du questionnaire indiquent que la perception de bienfaits physiques et autres bienfaits généraux associés à la pratique d'AP de même que la présence d'amis pour pratiquer des AP avec eux sont des facteurs facilitants de premier ordre, autant pour les adolescentes que pour les adolescents. Malgré ces similitudes, les résultats du questionnaire indiquent qu'une plus grande proportion d'adolescentes que d'adolescents considère les bienfaits psychologiques associés à la pratique d'AP comme un facteur facilitant (♀ : 45,5 % et ♂ : 24,2 %; $p = 0,01$) et que les adolescentes sont proportionnellement moins nombreuses que les adolescents à croire que la présence d'aspects liés à la compétition et à la performance facilite leur pratique d'AP (♀ : 3,9 % et ♂ : 19,4 %; $p < 0,01$). De plus, les adolescentes provenant d'une école de milieu défavorisé sont proportionnellement plus nombreuses que les adolescentes provenant d'une école de milieu favorisé à indiquer le plaisir de pratiquer des AP comme facteur facilitant (30,0 % vs 8,5 %; $p = 0,01$).

Tableau 4
Principaux facteurs facilitants la pratique d'ap des adolescentes et des adolescents (questionnaire)

| Adolescentes (n = 77) | | | Adolescents (n = 62) | | |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|----------------------|--|-----------|
| Rang | Facteur facilitant | n (%) | Rang | Facteur facilitant | n (%) |
| 1 | Bienfaits physiques | 36 (46,8) | 1 | Bienfaits physiques | 29 (46,8) |
| 2 | Bienfaits psychologiques | 35 (45,5) | 2 | Plaisir lors des AP | 17 (27,4) |
| 3 | Bienfaits pour la santé en général | 25 (32,5) | 3 | Bienfaits psychologiques | 15 (24,2) |
| 4 | Présence d'amis | 15 (19,5) | | Bienfaits pour la santé en général | 15 (24,2) |
| 5 | Plaisir lors des AP | 13 (16,9) | 4 | Présence d'amis | 12 (19,4) |
| 6 | Aspect d'équipe | 10 (13,0) | | Goût de la compétition et envie de performer | 12 (19,4) |

Note. Les données représentent le nombre (n) de participants ayant mentionné l'élément comme étant un facteur facilitant de même que la proportion (%) de participants que cela représente. Il est à noter que chaque participant pouvait nommer jusqu'à 3 facteurs facilitants. AP : Activités physiques.

Tableau 5
Principaux facteurs facilitants la pratique d'AP des adolescentes et des adolescents (groupes de discussion)

| Adolescentes (n = 8) | | | Adolescents (n = 8) | | |
|----------------------|--|---|---------------------|--|---|
| Rang | Facteur facilitant | n | Rang | Facteur facilitant | n |
| 1 | Programmes spécifiques à l'école | 6 | 1 | Midis-sports | 7 |
| | Accessibilité des infrastructures | 6 | | | |
| | Degré d'implication des intervenants | 6 | | | |
| 2 | Midis-Sports | 5 | 2 | Programmes spécifiques à l'école | 5 |
| | Diversité des activités physiques et sportives parascolaires | 5 | | Quantité d'infrastructures sportives | 5 |
| 3 | Sports parascolaires | 4 | 3 | Sports parascolaires | 4 |
| | Communication et encouragements des intervenants | 4 | | Diversité des activités physiques et sportives parascolaires | 4 |
| | Valorisation de l'effort et de la persévérance de la part des intervenants | 4 | | Qualité des infrastructures sportives | 4 |
| | Présence d'amis | 4 | | | |

Les résultats des groupes de discussion indiquent que l'intégration de la pratique d'AP dans l'horaire de l'école (programme spécifiques, midis-sports) de même que l'accessibilité à une quantité suffisante d'infrastructures sportives de qualité sont des facteurs facilitants importants et ce, autant pour les adolescentes que pour les adolescents. Les adolescentes et les adolescents considèrent, dans des proportions similaires, que la possibilité de participer à des AP parascolaires de même que la diversité des AP qui sont offertes dans ce contexte comme étant des facteurs facilitants. Néanmoins, une majorité de groupes de discussion d'adolescentes (n = 6) a mentionné le degré d'implication des intervenants comme étant un facteur facilitant la pratique d'AP, alors qu'un seul groupe de discussion d'adolescents a mentionné cet élément. Dans le même ordre d'idées, un plus grand nombre de groupes de discussion composés d'adolescentes que de groupes de discussion composés d'adolescents a rapporté qu'une bonne communication et des encouragements de la part des intervenants étaient facilitant (♀ : n = 4 et ♂ : n = 1), alors qu'elles sont les seules à avoir indiqué que la valorisation de l'effort et de la persévérance de la part des intervenants (n = 4) favorisait leur pratique d'AP.

Moi il n'y a rien qui me démoralise plus que de me faire reprocher que je ne suis pas assez bonne dans une affaire. J'ai mes points forts, mes points faibles et c'est normal que dans une affaire je sois moins bonne. (Une élève de premier cycle)

Obstacles

Les tableaux 6 et 7 présentent les principaux obstacles à la pratique d'AP identifiés par les participants via une question ouverte du questionnaire (Tableau 6) et lors des groupes de discussion (Tableau 7).

On observe entre autres dans le Tableau 6 que le grand volume de devoirs et d'étude, le manque de temps, les problèmes de santé ou blessures de même que le transport scolaire inadéquat font partie des principaux obstacles à la pratique d'AP, autant pour les adolescentes que pour les adolescents. Néanmoins, les obstacles liés au transport scolaire inadéquat sont plus souvent cités par les élèves des écoles de milieux défavorisés (19,7 % vs 2,6 %, $p < 0,001$). Plusieurs obstacles semblent affecter davantage les adolescentes que les adolescents. En ce sens, les données issues des questionnaires indiquent qu'une plus grande proportion d'adolescentes que d'adolescents considère que le manque de motivation nuit à leur pratique d'AP (♀ : 18,2 % et ♂ : 4,8 %; $p = 0,02$).

Tableau 6
Principaux obstacles à la pratique d'AP des adolescentes et des adolescents (questionnaire)

| Adolescentes (n = 77) | | | Adolescents (n = 62) | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|---------------------------------|-----------|
| Rang | Obstacle | n (%) | Rang | Obstacle | n (%) |
| 1 | Volume de devoirs et d'études | 27 (35,1) | 1 | Volume de devoirs et d'études | 23 (37,1) |
| 2 | Manque de temps | 20 (26,0) | 2 | Manque de temps | 18 (29,0) |
| 3 | Manque de motivation | 14 (18,2) | 3 | Problèmes de santé ou blessures | 14 (22,6) |
| 4 | Problèmes de santé ou blessures | 12 (15,6) | | Obligation d'aller à l'école | 10 (16,1) |
| 5 | Paresse | 11 (16,9) | 4 | Travail salarié | 8 (12,9) |
| | Utilisation des écrans | 11 (16,9) | 5 | Transport scolaire | 7 (11,3) |

Note. Les données représentent le nombre (n) de participants ayant mentionné l'élément comme étant un obstacle de même que la proportion (%) de participants que cela représente. Il est à noter que chaque participant pouvait nommer jusqu'à 3 obstacles.

Tableau 7
Principaux obstacles à la pratique d'AP des adolescentes et des adolescents (groupes de discussion)

| Adolescentes (n = 8) | | | Adolescents (n = 8) | | |
|----------------------|---|---|---------------------|--|---|
| Rang | Obstacle | n | Rang | Obstacle | n |
| 1 | Temps prescrit pour l'EPS insuffisant | 6 | 1 | Quantité insuffisante d'infrastructures | 6 |
| 2 | Quantité insuffisante d'infrastructures | 5 | 2 | Temps prescrit pour l'EPS insuffisant | 4 |
| | | | | Volume de devoirs et d'études | 4 |
| 3 | Transport scolaire inadéquat | 4 | 3 | Transport scolaire inadéquat | 3 |
| | AP et sportives ennuyantes | 4 | | Temps de diner trop court | 3 |
| | Mauvaise qualité du matériel | 4 | | Mauvaise qualité du matériel | 3 |
| | Manque d'écoute des besoins des élèves | 4 | | Quantité insuffisante de matériel | 3 |
| | | | | Coûts d'accessibilité aux programmes trop élevés | 3 |

Les résultats des groupes de discussion indiquent que le peu de temps prescrit dans l'horaire scolaire pour les cours d'EPS, le manque d'infrastructures sportives, la mauvaise qualité du matériel sportif de même que le transport scolaire inadéquat sont aussi des obstacles importants à la pratique d'AP, autant pour les adolescentes que pour les adolescents. Toutefois, la moitié des groupes de discussion composés d'adolescentes ($n = 4$) ont mentionné qu'elles considèrent l'offre d'AP de leur école comme étant ennuyante et que cela nuit à leur pratique d'AP, alors qu'un seul groupe de discussion d'adolescents a mentionné cet élément : « Je ne trouve pas qu'il y a assez de choix, c'est toujours du basket, du soccer et des affaires de même. » (Une élève de deuxième cycle)

Quatre des huit groupes de discussions d'adolescentes ont également indiqué qu'un obstacle à leur pratique d'AP était le manque d'écoute des intervenants scolaires en lien avec les besoins des élèves, notamment le manque de consultation visant à déterminer l'offre d'AP, alors qu'aucun participant n'a mentionné un élément de cette nature dans les groupes de discussion d'adolescents.

Bien moi, je trouve qu'au début de l'année, les profs devraient nous consulter sur les sports qu'on va faire, parce que là ils nous disent : "Bon, cette année on faire tel, tel, tel sport, vous faites ça, ça fini là." [...] À la place, ils pourraient nous demander des sports qui nous intéressent, comme ça on serait vraiment plus motivé à les faire. (Une élève de premier cycle).

Besoins

Les tableaux 8 et 9 présentent les principaux besoins en lien avec la pratique d'AP identifiés par les participants via une question ouverte du questionnaire (Tableau 8) et lors des groupes de discussion (Tableau 9).

Les résultats issus des questionnaires indiquent notamment que les adolescentes et les adolescents ressentent le besoin de bénéficier davantage de cours d'EPS dans leur horaire scolaire afin d'augmenter leur niveau de pratique d'AP. Ils souhaitent également que l'offre sportive de l'école soit augmentée et diversifiée, que l'école promeuve davantage la pratique d'AP et qu'elle propose des sorties sportives. Toutefois, les adolescentes sont proportionnellement plus nombreuses que les adolescents à demander une plus grande variété d'infrastructures ($\text{♀} = 19,5\%$ et $\text{♂} = 1,6\%$; $p < 0,01$). La nature des besoins des adolescentes et des adolescents diffère aussi en ce qui a trait au degré d'implication des intervenants, alors que 9,1 % des adolescentes ont identifié cet élément comme étant un besoin pour elles, comparativement à aucun garçon ($p = 0,01$). De plus, les adolescentes fréquentant une école en milieu défavorisé sont proportionnellement plus nombreuses que les adolescentes de milieux favorisés à identifier le degré d'implication des intervenants et le transport comme étant des besoins liés à leur pratique d'AP (implication : 20,0 % vs 2,1 %; transport : 13,3 % vs 0,0 %; $p = 0,01$).

Les résultats provenant des groupes de discussion indiquent aussi que les adolescentes et les adolescents souhaitent bénéficier davantage de cours d'EPS ainsi que de temps dédié à l'AP lors d'une journée d'école typique et qu'ils désirent que l'école promeuve davantage la pratique d'AP et leur propose des sorties sportives. Les adolescentes de six des huit groupes de discussion ont mentionné souhaiter que les intervenants sportifs soient davantage à l'écoute des besoins des élèves, comparativement à un groupe de discussion d'adolescents.

Pour qu'il y en ait pour tous les goûts. Ce n'est pas tout le monde qui veut jouer à... s'il y a juste trois sports, ce n'est pas tout le monde qui veut faire ces trois sports. Il y a plein d'autres sports que les gens veulent faire. (Une élève de deuxième cycle)

Tableau 8
Principaux besoins en lien avec la pratique d'AP des adolescentes et des adolescents (questionnaire)

| Adolescentes (n = 77) | | | Adolescents (n = 62) | | |
|-----------------------|--|-----------|----------------------|---|-----------|
| Rang | Besoin | n (%) | Rang | Besoin | n (%) |
| 1 | Augmenter le temps prescrit pour l'EPS | 23 (29,9) | 1 | Augmenter le temps prescrit pour l'EPS | 14 (22,6) |
| 2 | Augmenter et diversifier l'offre sportive | 16 (20,1) | 2 | Augmenter et diversifier l'offre sportive | 13 (21,0) |
| 3 | Varier davantage les infrastructures | 15 (19,5) | 3 | Favoriser le transport scolaire pour les AP | 8 (12,9) |
| 4 | Promouvoir l'AP | 8 (10,4) | | | |
| 5 | Bénéficier d'un plus grand degré d'implication venant des intervenants | 7 (9,1) | 4 | Promouvoir l'AP | 8 (12,9) |
| | Augmenter le temps alloué à l'AP | 7 (9,1) | 5 | Proposer des sorties sportives | 8 (12,9) |
| | Proposer des sorties sportives | 7 (9,1) | | | |

Note. Les données représentent le nombre (n) de participants ayant mentionné l'élément comme étant un besoin de même que la proportion (%) de participants que cela représente. EPS : Éducation physique et à la santé; AP : Activités physiques.

Tableau 9
Principaux besoins en lien avec la pratique d'AP des adolescentes et des adolescents (groupes de discussion)

| Adolescentes (n = 8) | | | Adolescents (n = 8) | | |
|----------------------|--|---|---------------------|--|---|
| Rang | Besoin | n | Rang | Besoin | n |
| 1 | Augmenter le temps prescrit pour l'EPS | 7 | 1 | Augmenter le temps prescrit pour l'EPS | 7 |
| 2 | Augmenter et diversifier l'offre sportive parascolaire | 6 | 2 | Augmenter la quantité d'infrastructures | 6 |
| | Être à l'écoute des besoins des élèves | 6 | 3 | Augmenter le temps alloué à l'AP à l'école | 5 |
| 3 | Augmenter et diversifier l'offre sportive en EPS | 4 | 4 | Améliorer la qualité du matériel | 5 |
| | Augmenter le temps alloué à l'AP à l'école | 4 | 5 | Augmenter la quantité de matériel | 4 |
| | Avoir des entraîneurs spécialisés | 4 | | | |

Discussion

L'objectif de cette étude était d'identifier et de caractériser les facteurs facilitants, les obstacles et les besoins perçus par les adolescentes quant aux interventions visant le maintien ou l'amélioration de leur pratique d'AP à l'école. Les résultats obtenus via les deux méthodes de collectes de données complémentaires utilisées permettent de développer une compréhension plus complète des enjeux et d'exposer la spécificité des éléments recueillis en fonction du sexe des adolescents et du milieu socio-économique de leur école, ce qui, à notre connaissance, n'avait jamais été réalisé. Dans le cadre de la présente discussion, les convergences obtenues entre les adolescentes et les adolescents seront d'abord discutées. Ensuite, les différences relevées en fonction du sexe et du milieu socio-économique de l'école seront examinées en portant une attention particulière sur les adolescentes. Les pistes d'action à privilégier en fonction des convergences et divergences observées afin de favoriser plus spécifiquement la pratique d'AP des adolescentes en contexte scolaire seront également discutées.

Tout d'abord, il est important de souligner les convergences entre les adolescentes et les adolescents concernant les facteurs facilitants, les obstacles et les besoins quant aux interventions visant le maintien ou l'amélioration de leur pratique d'AP. Les résultats obtenus confirment ceux d'études antérieures selon lesquels les jeunes désirent éprouver des bienfaits physiques à la suite de la pratique d'AP, avoir accès une offre sportive diversifiée à l'école et éprouver du plaisir lors de la pratique (Bélangier et al., 2011; Yungblut et al., 2012). Les jeunes accordent beaucoup d'importance à l'aspect social de la participation aux AP, tel que la présence et l'influence de leurs amis, reconnus comme des facteurs facilitants la pratique d'AP (Humbert et al., 2008; Whitehead et Biddle, 2008; Yungblut et al., 2012). En effet, le support social perçu par les adolescents influence leur pratique d'AP, notamment en augmentant leur niveau de motivation dans la pratique (Dumith et al., 2011; Laird et al., 2018). Aussi, les adolescentes et les adolescents souhaitent obtenir plus de temps dédié aux cours d'EPS dans l'horaire scolaire et ils perçoivent un manque de variété dans les AP qui leur sont offertes. Ils souhaitent avoir accès à un plus grand nombre d'infrastructures de bonne qualité. En effet, les difficultés à accéder à des infrastructures sportives variées et en quantité suffisante semblent préoccuper les participants de l'étude. De plus, les adolescentes et les adolescents fréquentant une école située dans un milieu défavorisé éprouvent davantage de difficultés à accéder à une variété d'infrastructures et d'équipement sportifs de qualité que les jeunes de milieux favorisés, ce qui peut être un frein important à la pratique d'AP (Alliott et al., 2022; Humbert et al., 2008; James et al., 2018). Ce constat soulève des questions sur l'accessibilité à la pratique d'AP perçue par les élèves fréquentant une école de milieu défavorisé.

Ensuite, il importe de soulever la présence de plusieurs différences entre les sexes. En effet, les résultats obtenus confirment ce que plusieurs études antérieures ont rapporté, soit que les adolescentes sont proportionnellement moins nombreuses que les adolescents à présenter un intérêt élevé pour la pratique d'AP (Corr et al., 2019) et à pratiquer des AP d'intensité moyenne à élevée (Guthold et al., 2020; OMS, 2021). Des infrastructures sportives inadéquates, jumelées à une offre d'AP qui n'est pas adaptée à leurs besoins spécifiques, pourraient contribuer à ce plus faible intérêt envers l'AP des adolescentes (Corr et al., 2019). Plusieurs participantes ont d'ailleurs rapporté qu'elles considèrent l'offre d'AP proposée par leur école comme étant ennuyante et mal adaptée à la clientèle

féminine, alors que le manque de motivation face à la pratique d'AP a été soulevé par près d'une participante sur cinq. En ce sens, les plus faibles niveaux de pratique d'AP des adolescentes peuvent s'expliquer en partie par le fait que l'offre d'AP ne répond pas à leurs besoins. Ces résultats sont cohérents avec les résultats de précédentes études qui suggèrent que, pour augmenter leur intérêt et leur motivation à pratiquer des AP, les adolescentes et les adolescents ont besoin de variété; que ce soit au niveau des infrastructures, de la nature des AP ou même du matériel (Corr et al., 2019; Humbert et al., 2008; James et al., 2018).

De plus, afin de contribuer à augmenter les niveaux d'intérêt et de pratique d'AP des adolescentes, celles-ci suggèrent que les intervenants scolaires soient davantage à l'écoute des besoins des élèves et prennent le temps de les consulter en lien avec l'offre d'AP à l'école. Elles ont d'ailleurs mentionné qu'elles ne sont pas consultées par ceux-ci lorsque vient le temps de déterminer l'offre d'AP. Bien que l'idée de consulter les élèves dans cette optique ne soit pas une pratique répandue (Corr, 2019), il apparaît essentiel de le faire afin de s'assurer d'offrir des AP différenciées qui répondent aux besoins spécifiques des différentes clientèles qui composent une école. Les niveaux de motivation et d'engagement ne peuvent que s'en trouver augmentés, ce qui favorisera la participation des adolescentes aux interventions en matière d'AP. Aussi, les résultats de la présente étude indiquent que les adolescentes sont proportionnellement moins nombreuses que les adolescents à considérer que la pratique d'AP est très encouragée par les intervenants de leur école. Cela peut possiblement s'expliquer par une autre observation réalisée lors de cette étude, soit que les adolescentes accordent beaucoup d'importance aux différents aspects reliés aux intervenants sportifs et à leur façon d'agir, notamment en ce qui concerne leur degré d'implication, leur capacité à bien communiquer et à encourager, de même que leur valorisation de l'effort et de la persévérance dans la pratique. Il importe de souligner que cette importance accordée au degré d'implication des intervenants semble encore plus grande en milieu défavorisé.

Les résultats obtenus illustrent que les adolescentes sont proportionnellement moins nombreuses que les adolescents à présenter un niveau d'intérêt élevé face aux activités proposées à l'intérieur des cours d'EPS. Néanmoins, la majorité d'entre elles, tout comme la majorité des adolescents sondés, souhaite bénéficier de plus de temps dédié aux cours d'EPS dans son horaire scolaire. Les cours d'EPS, qui sont associés avec une augmentation de la pratique d'AP (Centers for Disease Control and Prevention, 2001; Tappe et Burgeson, 2004), sont un moyen accessible et inclusif de permettre aux élèves de tous les horizons de pratiquer des AP (Rosenkranz, 2012). Puisque les cours d'EPS sont inclus dans l'horaire scolaire, cette solution pourrait potentiellement répondre à la problématique du manque de temps identifiée par les jeunes. Tel qu'indiqué dans cette étude, les adolescentes accordent une grande importance aux bienfaits psychologiques associés à la pratique d'AP et très peu d'importance à la compétition et à la performance (Rosselli et al., 2020). Alors que les interventions mises en place dans les écoles secondaires sont fréquemment axées sur la compétition et la performance (Corr et al., 2019), ce n'est pas le cas des cours d'EPS au Québec. En effet, ceux-ci s'inscrivent plutôt dans une perspective de développement global de l'élève, visant l'atteinte d'un bien-être physique et psychologique grâce à l'adoption d'un mode de vie sain et actif (ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2006). L'utilisation de l'approche socioécologique (McMullen et al., 2015; Sallis et al., 2008) dans le cadre de cette étude a permis d'obtenir un meilleur portrait des facteurs facilitants, des obstacles et des besoins des adolescentes pour favoriser l'amélioration ou le maintien

de leur pratique d'AP. Les interrelations entre les différents niveaux de facteurs influençant la pratique d'AP des adolescentes, telles que décrites dans le modèle socioécologique, sont mises de l'avant via les éléments identifiés par les participants. Toutefois, les résultats indiquent que les facteurs mentionnés par les élèves, autant par les adolescentes que les adolescents, se situent principalement à l'intérieur des trois premiers niveaux du modèle, soit les niveaux intrapersonnel, interpersonnel et institutionnel. Ces observations sont cohérentes avec les résultats de précédents travaux et s'expliquent principalement par le jeune âge des participants (Sherar et al., 2009). Néanmoins, dans de futures études, il serait intéressant de questionner les adolescentes à propos du niveau communautaire du modèle socioécologique afin de favoriser la compréhension des interrelations entre les différents niveaux du modèle.

La présente étude comporte certaines limites. Premièrement, étant donné les différences existantes entre les systèmes scolaires à travers le monde, ses résultats ne peuvent être généralisés au-delà du système scolaire québécois. Ensuite, la nature volontaire de la participation peut avoir entraîné un biais dans le recrutement des participants. En raison de la méthodologie utilisée, les analyses sont basées sur les perceptions autodéclarées des participants, qui sont subjectives et peuvent ne pas décrire la situation réelle observée sur le terrain (p. ex. : qualité des infrastructures et des équipements sportifs). De plus, les données socio-démographiques recueillies concernent les écoles et non les participants de l'étude, ce qui peut avoir influencé l'interprétation des résultats. Aussi, les participants étaient appelés à indiquer leur sexe biologique dans le questionnaire et à participer à un des groupes de discussion en fonction de celui-ci. Cette exigence peut avoir involontairement exclu certains adolescents et il est essentiel que, dans de futures études, le devis proposé permette d'inclure tous les adolescents. Enfin, le nombre restreint de participants au questionnaire limite la puissance statistique de l'étude. La généralisation des résultats doit donc être faite avec prudence. Malgré ces limites, cette étude, utilisant une méthode mixte, a permis d'approfondir les connaissances sur les spécificités liées au sexe des élèves du secondaire et au niveau socio-économique de leur école en lien avec les facteurs facilitateurs, les barrières et les besoins, ce qui peut soutenir la mise en place de mesures favorisant la pratique d'AP chez les élèves.

En conclusion, les résultats de la présente étude soutiennent qu'il est impératif d'adapter les interventions en matière d'AP mises en place dans les écoles secondaires afin que celles-ci répondent aux besoins spécifiques des adolescentes. Ainsi, dans un souci d'équité entre les sexes, il est primordial d'adopter une approche différenciée afin de donner à tous un accès égal à la pratique d'AP en contexte scolaire. Pour y arriver, il apparaît essentiel de consulter tous les élèves dans le but de diversifier l'offre d'AP et de susciter leur intérêt à participer aux activités proposées. Des prises de décisions basées sur ces consultations permettront d'impliquer l'ensemble des élèves, incluant les adolescentes, dans le processus décisionnel et, à terme, de favoriser une offre d'AP plus inclusive. L'augmentation du temps prescrit pour les cours d'EPS semble également prioritaire afin d'augmenter le niveau de pratique d'AP des adolescentes. Une sensibilisation des intervenants scolaires afin que ceux-ci assurent une bonne communication, encouragent individuellement les adolescentes et les motivent à participer à des AP semble nécessaire. Ils doivent s'assurer de travailler à créer un environnement positif dans lequel les adolescents peuvent participer à des AP avec leurs amis (Dumith et al., 2011; Laird et al., 2018). Des interventions mettant l'accent sur les bienfaits psychologiques, en incluant par

exemple des aspects de pleine conscience, mériteraient d'être considérés dans l'offre d'AP des écoles. Finalement, les résultats de cette étude soulèvent des constats inquiétants concernant l'accessibilité à la pratique d'AP pour les adolescents fréquentant une école de milieu défavorisé. Considérant l'importance des milieux communautaires dans l'adhésion des adolescents à une pratique régulière d'AP (Havdal et al., 2022) de même que l'impact que peuvent avoir les politiques mises en place, des études ultérieures portant sur l'influence des milieux communautaires et des différentes politiques sur les perceptions en matière de pratique d'AP des adolescents en fonction de différents indicateurs socio-économique apparaissent nécessaires.

Remerciements

Cette étude a été financée par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec dans le cadre du projet 350 038 161 et par le Centre de recherche interuniversitaire sur la formation et la profession enseignante de l'Université de Sherbrooke. Les bailleurs de fonds n'ont pas été impliqués dans la conception de l'étude, la collecte, l'interprétation et l'analyse des données ainsi que dans la rédaction du manuscrit. Nous remercions tous les étudiants et assistants de recherche travaillant au sein de la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire qui ont contribué à la réalisation de cette étude ainsi que les participants qui ont accepté de faire partie de cette étude pour leur contribution en temps et pour avoir rendu cette recherche possible.

Références

- Alliott, O., Ryan, M., Fairbrother, H., et Van Sluijs, E. (2022). Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obesity Reviews*, 23(3), e13374. <https://doi.org/10.1111/obr.13374>
- Bélangier M., Casey M., Cormier M., et al. (2011). Maintenance and decline of physical activity during adolescence: Insights from a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 2011, 8(1), 117. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-117>
- Borde, R., Smith J., Sutherland R., Nathan N., et Lubans D. (2017). Methodological considerations and impact of school- based interventions on objectively measured physical activity in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 8(4), 476-490. <https://doi.org/10.1111/obr.12517>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2001). Increasing physical activity: A report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *MMWR*; 50(No. RR-18): 24 pages.
- Corr, M., McSharry, J., et Murtagh, E. M. (2019). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806-819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>
- Dubuc, M. M., Fortin-Suzuki, S., Beaudoin, S., Berrigan, F., et Turcotte, S. (2021). High school students voice regarding school-based physical activity: Perceived barriers and facilitating factors. *Health Behavior and Policy Review*, 8(4), 331-341. <https://doi.org/10.14485/HBPR.8.4.5>
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., et Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685-98. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Gouvernement du Québec (2019). *Mesure 15028 – Activités parascolaires au secondaire : document d'information complémentaire*. Québec, QC : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Repéré à http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/19-00295_V3_Doc_info_compl_15028_sept2019.pdf
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., et Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Harvey, J., Pearson, E. S., Sanzo, P., et Lennon, A. E. (2017). Exploring the perspectives of 10-, 11-, and 12-year-old primary school students on physical activity engagement “Cause you can't just be sitting at a desk all the time!”. *Child: Care, Health and Development*, 44(3), 433-442. <https://doi.org/10.1111/cch.12555>
- Havdal, H. H., Fosse, E., Gebremariam, M. K., Stronks, K., Andersen, O. K., et Lien, N. (2022). Does the socioeconomic positioned neighbourhood matter? Norwegian adolescents' perceptions of barriers and facilitators for physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 0(0) . <https://doi.org/10.1177/14034948211066673>

- Humbert, M. L., Chad, K. E., Bruner, M. W., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D. et Gryba, C. R. (2008). Using a naturalistic ecological approach to examine the factors influencing youth physical activity across grades 7 to 12. *Health Education & Behavior*, 35(2), 158-173. <https://doi.org/10.1177/1090198106287451>
- James, M., Todd, C., Scott, S., Stratton, G., McCoubrey, S., Christan., D. et Brophy, S. (2018). Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: A qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5274-3>
- Janssen, I. et LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Laird, Y., Fawkner, S., & Niven, A. (2018). A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1435099. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1435099>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., et Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly*, 15(4), 351-377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- McMullen, J., Ní Chróinín, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., et van der Mars, H. (2015). International approaches to whole-of-school physical activity promotion. *Quest*, 67(4), 384-399. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1082920>
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). (2006). Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, deuxième cycle. Chapitre 9, Domaine du développement personnel. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ_education-physique-secondaire-deuxieme-cycle.pdf
- Organisation mondiale de la Santé. (2021). *Activité physique*. Repéré à https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/
- ParticipACTION. (2020). Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION. Repéré à https://participaction.cdn.prismic.io/participaction/3b498307-98c1-4210-8155-69322766799f_Bulletin_complet.pdf
- Pontifex, M. B., Parks, A. C., Henning, D. A. et Kamijo, K. (2015). Single Bout of Exercise Selectively Sustain Attentional Processes. *Psychophysiology*, 52(5), 618–625. <https://doi.org/10.1111/psyp.12395>
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., et Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582-1589. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
- Rosenkranz, R. R., Lubans, D. R., Peralta, L. R., Bennie, A., Sanders, T., et Lonsdale, C. (2012). A cluster-randomized controlled trial of strategies to increase adolescents' physical activity and motivation during physical education lessons: The Motivating Active Learning in Physical Education (MALP) trial. *BMC Public Health*, 12(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-834>

- Sallis, J. F., Owen, N., et Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 465-486.
- Sherar, L. B., Gyurcsik, N. C., Humbert, M. L., Dyck, R. F., Fowler-Kerry, S., et Baxter-Jones, A. D. (2009). Activity and barriers in girls (8-16 yr) based on grade and maturity status. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 87-95.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818457e6>
- Tappe, M. K., et Burgeson, C. R. (2004). Physical education: A cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 281-299.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.23.4.281>
- Yungblut, H. E., Schinke, R. J., et McGannon, K. R. (2012). Views of adolescent female youth on physical activity during early adolescence. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 39-50.
- Whitehead, S., et Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262
. <https://doi.org/10.1177/1356336X08090708>