

Promouvoir un style de vie actif chez les jeunes: place et rôle des différents opérateurs de l'activité physique

Marc CLOES

Département des Sciences de la Motricité
Université de Liège

Saint-Hubert - 29 mai 2007



♦ Objectifs de l'exposé

- ❖ Qu'entend-on par «style de vie actif»?
- ❖ Qu'est-ce qui fait bouger les jeunes?
- ❖ Quels sont les opérateurs de l'activité physique?
- ❖ Comment promouvoir l'activité physique?
- ❖ Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»



Qu'est-ce qu'un style de vie actif?

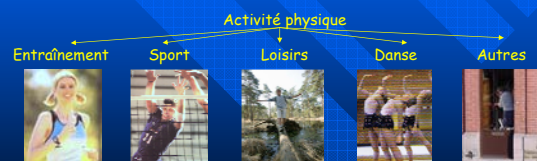
- ♦ Définitions des spécialistes
- ♦ Ce qu'en pensent les jeunes



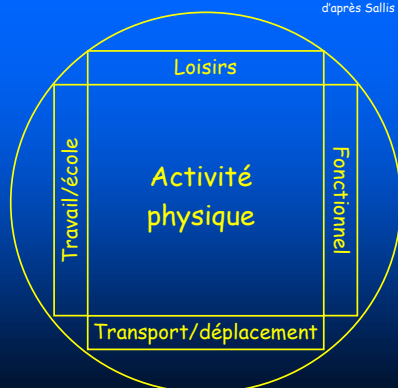
Activité physique

- ♦ L'AP comprend tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques et qui résulte en une augmentation substantielle par rapport à la dépense d'énergie de repos

Bouchard & Shephard (1993)



d'après Sallis et al. (2006)



Style de vie actif

- ♦ Ensemble des comportements et habitudes d'un individu qui peuvent influencer la condition physique liée à la santé et l'état de santé, ces composantes sont habituellement associées à la composition corporelle, à la condition cardio-vasculaire, à la souplesse, à l'endurance musculaire et à la force (Corbin, Pangrazi & Franks, 2000)
- ♦ Une personne éduquée physiquement comme quelqu'un qui est actif physiquement sur une base régulière, qui connaît les implications et les bénéfices de la participation à l'activité physique et donne de la valeur à l'activité physique et sa contribution à un style de vie sain (NASPE, 1992)

A partir de quand est-on actif?

Étude suisse « activité physique et santé »
SSMS (2001)

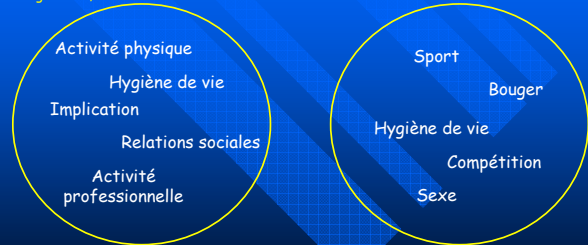
- Sont considérées comme actives les personnes qui affirment bouger jusqu'à s'essouffler légèrement au moins 1/2 heure par jour ou pratiquer une activité sportive qui les fait transpirer au moins 3x 20 min par semaine
- Sont considérées comme inactives ou insuffisamment actives les personnes qui admettent ne pratiquer aucune activité physique, ou dans des proportions insuffisantes



L'activité physique vue par les jeunes

Van Hove, 2006
129 élèves CF, 46
Angleterre, 47 DG

Del Zotto, 2006
251 élèves du
secondaire CF



Comment savoir pourquoi les individus bougent (ou pas) ?

- Recherche centrée sur la description des raisons incitant les individus à s'engager et/ou à abandonner la pratique
 - ❖ Déterminants: caractéristiques personnelles et/ou conditions externes
 - ❖ Motifs: aspects affectifs



Quels sont les déterminants de la participation?

- Déterminants individuels
 - ❖ L'information
 - ❖ Les variables sociales
 - ❖ La self-efficacy
 - ❖ Les avantages perçus
 - ❖ Les obstacles (perçus ou objectifs)
- Déterminants environnementaux
 - ❖ Organisation de l'environnement
 - ❖ Comportement néfastes
 - ❖ Qualité des services et du matériel
 - ❖ Aspects réglementaires et économiques

De Bourdeaudhuij & Bouckaert (2000)



Quels sont les motifs de participation?

- Analyse dans le secondaire
Ledent, Cloes, Onofre, Telama, Almond & Piéron (1997)

- 5 pays (Wallonie, Finlande, Allemagne, Grande-Bretagne, Portugal)
- Garçons et filles de 12 et 15 ans
- n = 4669 (interrogés en milieu scolaire)
- Questionnaire identique



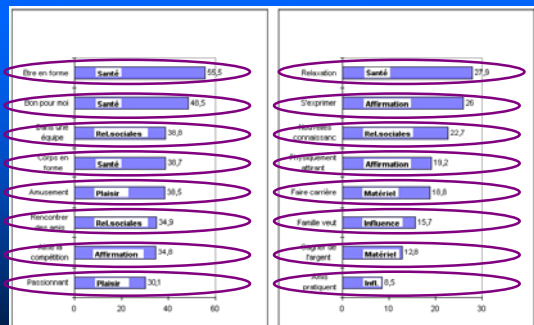
Quels sont les motifs de participation?

3) Nous te proposons différentes raisons de pratiquer un sport. Indique le degré d'importance que tu leur accordes.

Je pratique un sport parce que:	Très important	Important	Peu important	Pas important du tout
1. Mes amis le pratiquent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je veux faire une carrière de sportif(ve)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je fais de nouvelles connaissances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je peux faire quelque chose de bon pour moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. J'aime la compétition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je veux être en forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cela me relaxe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je m'amuse en pratiquant une activité physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'aime faire partie d'une équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ma famille veut que je participe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je peux avoir une silhouette plus sportive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je veux gagner de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. C'est passionnant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cela me rend physiquement attirant(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je peux rencontrer des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Cela me donne la possibilité de m'exprimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Quels sont les motifs de participation?



Cloes et al. (1998)



13

Quels sont les motifs de participation?

- Analyse dans le primaire

Cloes et al (2006)

17. D'après toi, faire des activités physiques (faire du sport, de la danse, se remuer, ...).

cela sert à ...	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas d'accord du tout
... être en bonne santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... pouvoir résister à la fatigue physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... se faire des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... s'amuser, se détendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... avoir une belle apparence physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... devenir célèbre/gagner de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Motifs liés à la pratique d'activités physiques. Proportions d'élèves tout à fait d'accord avec les propositions (%)

Motif	Écoles		Sexe	Effets	
	Expérimentales	Contrôlées		Type école	Niveau
Être en bonne santé	81,6	83,5	** (2)		
Résister à la fatigue	54,5	53,0	*** (3)		
Se faire des amis	38,6	37,1	*** (3)	** (1)	*** (↓)
S'amuser, se détendre	66,6	69,1	* (2)		** (↓)
Apparence physique	36,2	35,3	*** (3)		*** (↓)
Être célèbre	25,0	29,0	*** (3)		*** (↓)

Quels sont les motifs de participation?

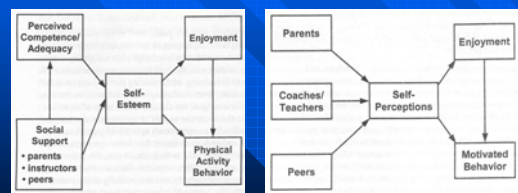
- Synthèse des motifs
 - Améliorer la santé et la condition physique
 - Améliorer son apparence
 - Trouver du plaisir
 - Favoriser les relations sociales
 - Rechercher des bénéfices psychologiques



15

Quelles sont les variables qui influencent de participation?

- La perception de compétence
- Le plaisir ressenti
- Le support social (famille, intervenants et pairs)



Harter (1987)

Weiss (2000)



16

Quelles sont les variables qui influencent de participation?



EquiLibre (2005)



17

Quels sont les opérateurs de l'activité physique?

- Les opérateurs traditionnels du monde « sportif »
- D'autres partenaires «non sportifs»

→ Synchronisation et collaboration



18

Quels sont les opérateurs du monde sportif?

Cloes (2002)

- Trois mondes de pratique sportive
 - ❖ Structures commerciales (centres de fitness,...)
 - ❖ Structures non commerciales
 - ❖ En marge de toute structures (famille, amis, ...)

→ Constat actuel = concurrence

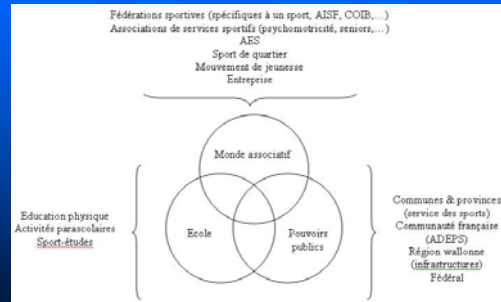


19

Quels sont les opérateurs du monde sportif?

Cloes (2002)

- Structures non commerciales



20

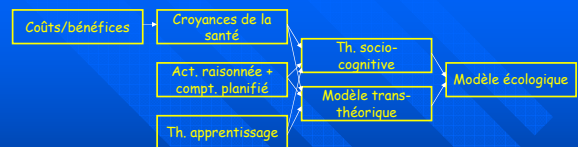
Quels sont les opérateurs non sportif?

- Secteur médical
 - ❖ Promotion de la santé
 - ❖ Action des professionnels
- Secteur social
 - ❖ Intégration de groupes défavorisés ou de minorités
 - ❖ Réinsertion
 - ❖ Développement de la cohésion sociale



21

Comment promouvoir l'activité physique? Les théories du changement



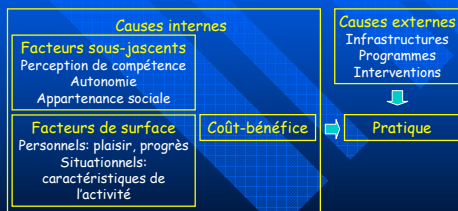
- Modèle écologique
 - ❖ Modèle intégratif des multiples théories de la promotion des comportements sains
 - ❖ Individu au centre des changements
 - ❖ Rôle de l'environnement socio-cognitif et des structures



22

Le modèle « coût-bénéfices »

- Modèle intégrateur de la pratique
 - ❖ Causes internes et externes à l'individu
 - ❖ Analyse coût-bénéfice



23

Théories de l'apprentissage

U.S. Department of Health and Human Services (1996)

- ❖ L'apprentissage d'un comportement complexe (passage d'un style de vie sédentaire à actif) nécessite la **modification de nombreux petits comportements**
- ❖ Les **succès partiels** doivent être renforcés
- ❖ Les **conséquences** peuvent motiver les individus soit à continuer ou à arrêter un comportement (inefficacité à moyen terme des récompenses extrinsèques)
- ❖ Il existe une **compétition** entre les nouveaux modèles comportementaux et d'autres comportements qui offrent beaucoup de satisfaction (regarder la télévision), sont habituels (se parquer juste devant sa porte) ou suscités par l'environnement (utiliser un ascenseur disponible)



24

Modèle de croyance de la santé

U.S. Department of Health
and Human Services (1996)

- ❖ Les comportements liés à la santé adoptés par une personne dépendent de sa **perception** de quatre aspects critiques
 - ⇒ La **sévérité** d'une **maladie potentielle**
 - ⇒ Sa **sensibilité** par rapport à cette maladie
 - ⇒ Les **bénéfices** qu'elle associe à une action préventive
 - ⇒ Les **barrières** qui limitent cette action
- ❖ Influence de la **confiance** d'une personne en son aptitude à réussir avec succès (« self-efficacy »)



25

Modèle trans-théorique

U.S. Department of Health
and Human Services (1996)

- ❖ Le changement de comportement est conceptualisé en un processus en **cinq étapes**
- ❖ Continuum lié à la préparation d'une personne au changement
 - ⇒ La **précontemplation** (connaissance des bénéfices?)
 - ⇒ La **contemplation** (changements souhaitables?)
 - ⇒ La **préparation** (efficacité des essais précédents?)
 - ⇒ L'**action** (croyance dans la possibilité de changer?)
 - ⇒ Le **maintien** (barrières/problèmes potentiels?)
- ❖ Progression en **spirale**
- ❖ Changements efficaces essentiellement liés à la réalisation des bonnes actions au moment opportun



26

Théorie de l'action raisonnée et du comportement planifié

U.S. Department of Health
and Human Services (1996)

- ❖ L'apparition d'un comportement donné est déterminée prioritairement par les **intentions** que la personne a de réaliser ce comportement
- ❖ Facteurs principaux
 - ⇒ Attitude de la personne envers le comportement (**croyance à propos des conséquences** du comportement et de leur valeur)
 - ⇒ Influence de l'environnement social de la personne ou des normes subjectives (**croyance à propos de ce que les autres pensent** que la personne devrait réaliser aussi bien que la motivation de la personne à donner de l'importance aux opinions des autres)
 - ⇒ Concept du **contrôle perçu** sur les opportunités, les ressources et les habiletés nécessaires pour réaliser un comportement



27

Théorie socio-cognitive (apprentissage social)

U.S. Department of Health
and Human Services (1996)

- ❖ Le changement est influencé par l'environnement, des facteurs personnels et les attributs du comportement lui-même
- ❖ Une personne doit croire en ses capacités de réaliser un comportement et doit percevoir un incitant pour le réaliser
- ❖ Une personne doit valoriser les résultats ou les conséquences (immédiats ou à long terme) qu'il pense qui se produiront
- ❖ Pour améliorer la « self-efficacy »
 - ⇒ Fourniture d'instructions claires
 - ⇒ Fourniture d'occasions de développer des habiletés
 - ⇒ Démonstration du comportement désiré
- ❖ Les modèles doivent représenter une certaine valeur, susciter de l'admiration et du respect à l'observateur, ne pas être « inaccessibles »



28

Théorie socio-cognitive (apprentissage social)

U.S. Department of Health
and Human Services (1996)

- ❖ Quatre orientations des démarches
 - ⇒ Instrumentale (inciter quelqu'un qui n'a pas de permis à se déplacer pour participer à une activité physique)
 - ⇒ Informatrice (dire à quelqu'un qu'il existe un programme de marche dans le voisinage)
 - ⇒ Emotionnelle (proposer à quelqu'un de voir comment une autre personne est capable de bien se débrouiller dans un nouveau programme de marche)
 - ⇒ Valorisante (fournir du feedback et des renforcements dans l'apprentissage d'une nouvelle habileté)
- ❖ Sources de support pour l'activité physique
 - ⇒ Membres de la famille, amis, voisins, collègues, responsables de programmes et participants



29

Modèle écologique

U.S. Department of Health
and Human Services (1996)

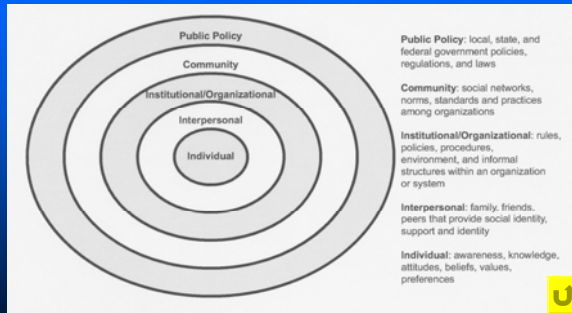
- ❖ Attention aux aspects socio-culturels et à l'environnement physique des individus
- ❖ Création d'un environnement de support, développement d'habiletés personnelles et réorientation des services de santé
- ❖ Cinq niveaux peuvent être distingués (individuel, inter individuel, organisationnel, communautaire et gouvernemental)
- ❖ Quatre situations (école, travail, institutions de prévention de la santé et institutions communautaires)
- ❖ Supports environnementaux tels que des pistes cyclables, parcs et incitants



30

Les différents niveaux d'intervention dans la promotion de l'activité physique

Gregory, S. (2002)



31

Qui peut contribuer au changement?

◆ Approches multisectorielles (WHO, 2001)

- ❖ Secteur de la santé
- ❖ Secteur sportif
- ❖ Secteur de l'Éducation/de la Culture
- ❖ Secteur des media/de l'information
- ❖ Secteur de l'urbanisme
- ❖ Secteur des transports
- ❖ Secteurs des pouvoirs publics
- ❖ Secteur privé

+ Famille



32

Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur de la santé
 - ❖ Fournir des arguments soutenant les bénéfices de l'activité physique
 - ❖ Développement d'un réseau multisectoriel
 - ❖ Promotion d'une politique d'action publique intégrée
 - ❖ Formuler une législation appropriée
 - ❖ Formation des professionnels de la santé
 - ❖ Organisation de programmes spécifiques dans les services de la santé
 - ❖ Promotion des programmes dans la communauté et dans les familles
 - ❖ Stabiliser les investissements et mobiliser les ressources



33

Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur sportif
 - ❖ Renforcer la politique sportive nationale en matière de Sport pour tous (SPT)
 - ❖ Faciliter l'utilisation des infrastructures sportives au niveau de la communauté
 - ❖ Attribuer une partie du financement des sports aux programmes d'activité physique (AP)
 - ❖ Intégrer un module portant sur la présentation et les bénéfices de l'AP dans les programmes de formation des entraîneurs
 - ❖ Soutenir le SPT et l'AP dans les événements sportifs
 - ❖ Organiser régulièrement des événements SPT/AP au niveau local



34

Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur de l'Éducation/de la Culture
 - ❖ Renforcer les politiques nationales liées à l'éducation physique dans et par les écoles
 - ❖ Améliorer les programmes d'EP et l'action des enseignants
 - ❖ Faciliter l'utilisation des infrastructures sportives scolaires
 - ❖ Augmenter l'AP dans les programmes de loisirs et culturels
- ◆ Secteur des media/de l'information
 - ❖ Organisation de programmes promotionnant le SPT et l'AP
 - ❖ Former les journalistes sportifs et scientifiques à soutenir le SPT et l'AP



35

Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur de l'urbanisme
 - ❖ Planifier l'aménagement de sentiers et de pistes cyclables
 - ❖ Intégrer des espaces dégagés, des parcs et des équipements favorisant l'AP dans les villes
 - ❖ Améliorer la sécurité urbaine (circulation, éclairage,...)
- ◆ Secteur des transports
 - ❖ Véhicules propres pour de l'air sain
 - ❖ Réduction de la limitation de vitesse dans les villes (sécurité, pollution)
 - ❖ Garages à vélos



36

Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteurs des pouvoirs publics
 - ◇ Législation locale favorisant le SPT et l'AP
 - ◇ Aménagement d'infrastructures et d'espaces disponibles pour le SPT et l'AP
 - ◇ Mise en place de programmes de SPT et d'AP
 - ◇ Soutien des initiatives en faveur de l'AP
 - ◇ Soutenir la politique nationale en faveur du SPT et de l'AP



37

Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur privé
 - ◇ Considérer sérieusement les retombées positives de l'AP sur la santé, le lien social et les aspects économiques
 - ◇ Adopter des mesures permettant de fournir des ressources aux secteurs concernés
 - ◇ Encourager les investissements des secteurs privés et publics dans les initiatives de SPT et d'AP (encadrement, formation, promotion,...)



38

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

- ◆ Quatre structures prépondérantes
 - ◇ École
 - ◇ Secteur associatif sportif/non sportif
 - ◇ Pouvoirs publics
 - ◇ Monde de l'entreprise
- ◆ Propositions d'actions

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"
Améliorer l'accessibilité
Cloes et Vincke (2004)



39

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

- ◆ Éléments déterminants
 - ◇ Budget (intervention des pouvoirs publics et des participants, subvention intelligente)
 - ◇ Implication des participants dans les décisions



Cloes et Vincke (2004)



40

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

- ◆ Principes de base
 - ◇ Offrir des activités appropriées
 - ◇ Définition claire
 - ◇ Correspond aux attentes du public-cible
 - ◇ Organisation de qualité
 - ◇ Coût adapté
 - ◇ Environnement de vie proche
 - ◇ Diversité des intérêts



Cloes et Vincke (2004)



41

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

- ◆ Principes de base
 - ◇ Améliorer la coordination
 - ◇ Commune = plaque tournante
 - ◇ Ouverture des clubs (publics inhabituels)
 - ◇ Partenariat entre école et autres structures
 - ◇ Intégration du socioculturel



Cloes et Vincke (2004)



42

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

◆ Actions possibles

- ◆ Initiatives publiques-privées
 - ◆ Combinaison des subsides (rentabilisation)
 - ◆ Cohérence entre les Ministères
 - ◆ Décentralisation des prises de décision
 - ◆ Renforcement du rôle de la commune (conseils des sports)



Cloes et Vincke (2004)



43

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

◆ Actions possibles

- ◆ Initiatives publiques-privées
 - ◆ Projet concerté (famille, école, travail, loisirs, ...)
 - ◆ Définir ressources, objectifs et compétences pour améliorer la synergie entre les différents acteurs
 - ◆ Organisme de coordination
 - ◆ Information
 - ◆ ...



Cloes et Vincke (2004)



44

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

◆ Actions possibles

- ◆ Coordination horizontale
 - ◆ Généralisation des structures communales
 - ◆ Charte du sport locale
 - ◆ Animation de la coordination par des professionnels
 - ◆ Coordination de la gestion des infrastructures
 - ◆ Aménagement des infrastructures (rampes d'accès, garderies)
 - ◆ Cellules "Info-sport" locales



Cloes et Vincke (2004)



45

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

◆ Actions possibles

- ◆ Coordination horizontale
 - ◆ Ecoles de sport communales (formation motrice et multisports)
 - ◆ Actions communes des différents acteurs
 - ◆ Choix démocratique de la planification stratégique
 - ◆ Formation de moniteurs sportifs adaptés au public
 - ◆ Collaboration entre clubs (multisports, regroupements,...)
 - ◆ Favoriser l'aspect festif (découverte)



Cloes et Vincke (2004)



46

Quelques pistes concrètes d'«amon nozôtes»

◆ Actions possibles

- ◆ Soutien financier
 - ◆ Incitants financiers (chèques sport, déductions fiscales,...)
 - ◆ Répartition des budgets (villes et communes)
 - ◆ Subsides octroyés sur base de projets (qualité)
 - ◆ Subsides octroyés pour amélioration d'infrastructures et formation
 - ◆ Normalisation des aides ponctuelles



Cloes et Vincke (2004)



47

Mise en place d'un programme de promotion de l'activité physique

◆ En résumé

- ◆ Identifier les « stakeholders »
- ◆ Créer une structure de coordination dotée de ressources humaines et financières
- ◆ Dresser l'inventaire des actions existantes
- ◆ Informer le public
- ◆ Réunir les intervenants
- ◆ Partager les « bonnes pratiques »
- ◆ Susciter des actions communes et concertées
- ◆ Participer au suivi et à l'évaluation

Initiative publique

Autonomie



48

En Conclusion

Promotion efficace =
multiplication des actions et des acteurs



Nécessité d'une coordination = politique globale
Structure stable avec objectifs et moyens à long terme
Rôle charnière des communes

Exemples étrangers

Spark - Nouvelle Zélande
Kino Québec - Canada



Merci pour votre attention



Références

- Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1993). *Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts*. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens, T. (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health, Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 11-23.
- Cloes, M. (2002). *Chantier n°1 : Les structures du sport*. In Communauté française (Ed.), *Les Chantiers du sport, Ensemble construisons le sport*. Bruxelles : Ministère des Sports de la Communauté française (ADEPS), 3-8. Disponible sur Internet (<http://www.cfwb.be/chantiersdusport/brochure.pdf>)
- Cloes, M., Theunissen, C., Maraitte, AA & Derome, S. (2006). Doublement des heures d'éducation physique dans l'enseignement primaire. Analyse des aspects motivationnels au cours de l'année scolaire 2005-2006. Rapport final non publié d'une recherche subventionnée par le Ministère des Sports de la Communauté française de Belgique. Liège : Université de Liège, Département des Sciences de la motricité
- Cloes, M., & Vincke, J. (2004). Développer les liens, améliorer l'accès. Une exploration de l'impact social du sport. Rapport Société & Sport. Bruxelles : Fondation Roi Baudouin. Disponible sur le site Internet « http://www.kbs-frb.be/code/page.cfm?id_page=153&ID=279 »

- Cloes, M., Ledent, M., Almond, L., Telama, R. & Piéron, M. (1998). *Motivation des jeunes de 12 et 15 ans pour la pratique des activités physiques et sportives. Comparaison des résultats obtenus dans huit pays européens*. Communication présentée aux 26èmes Journées de l'APSIF, Louvain-la-Neuve.
- Corbin, C. & Pangrazi, R. (1993). *The Health Benefits of Physical Activity*. *PCPFS Research Digest*, 1, 1. Arizona State University.
- De Bourdeaudhuij, I. & Bouckaert, J. (2000). *Sport : activité physique et santé*. Bruxelles: Fondation Roi Baudouin.
- Del Zotto, D. (2006). Identification des actions entreprises par les enseignants et les élèves en éducation physique afin de développer un style de vie actif chez leurs élèves. Mémoire de licence en éducation physique, non publié. Liège: Département des Activités physiques et sportives, Université de Liège.
- EquiLibre (2005). *Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Un programme sur le poids et l'image corporelle pour les adolescents en milieu scolaire. Pour en savoir davantage...* Québec: Groupe d'action sur le poids. Consulté sur Internet le 28 mai 2007: <http://www.bien dans sa peau.ca/Brochure%20savoir.pdf>
- Gregory, S. (2002). *Guidelines for comprehensive Programs to promote healthy eating and physical activity*. Consulté en novembre 2002 sur le site <http://www.astphnd.org/programs/guidelines.htm>.

- Harter, S., (1985). *Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of selfworth*. In R. Leahy (Ed.), *The development of the self*. New York: Academic Press, 55-121.
- Ledent, M., Cloes, M., Onoffre, M., Telama, R., Almond, L., & Piéron, M. (1997). *Motivation des jeunes à la pratique des activités physiques et sportives*. *Sport*, 159/160, 72-81.
- National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher W., et al. (2006). *An ecological approach to creating active living communities*. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Société Suisse de Médecine du Sport (2001). *Repercussion économiques du rapport entre santé et activité physique : premières estimations pour la Suisse*. *Revue Suisse de Médecine et de Traumatologie du Sport*, 49(2), 87-89.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Van Hove, A. (2006). *Analyse de la promotion d'un style de vie actif tout au long de la vie. Comparaison de trois contextes culturels*. Mémoire de licence en éducation physique, non publié. Liège: Département des Activités physiques et sportives, Université de Liège.
- Weiss, M. (2000). *Motivating kids in physical activity*. *Research Digest*, 3, 1-8.
- World Health Organization (2001). *Active living. Areas of action*. Consulté en avril 2001 <http://www.who.int/hpr/active/action.html>.