

Analyse de la participation d'adolescents en surcharge pondérale à un projet visant à promouvoir l'activité physique

Sarah Lepage, Marc Cloes, Jérôme Rompen

Département des Sciences de la motricité, Université de Liège (Liège, Belgique)

Introduction et objectifs

Depuis 2013, le Département des Sciences de la motricité de l'ULiège et la Clinique de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent du CHU-Liège collaborent afin de promouvoir l'activité physique (AP) chez les patients du centre. Durant l'année scolaire 2018-2019, c'est à travers un défi collectif que des adolescents concernés ont été sensibilisés à l'importance d'une pratique d'AP régulière. Cette étude porte sur l'analyse du déroulement des activités, sur l'évaluation de la motivation des sujets tout au long du cycle et sur l'identification des facteurs favorisant ou limitant leur implication.

Méthodologie

L'intervention consistait à dispenser 16 séances d'AP le samedi matin à 16 adolescents en surcharge pondérale (8 filles ; âge compris entre 12 et 18 ans). S'appuyant sur la théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000), l'intervenante a inclus du contenu pédagogique au travers de situations ludiques lors de chaque séance d'AP. Le modèle du PAMIA (Cloes, 2017) a été utilisé afin de maximiser la motivation des adolescents durant les séances d'AP dispensées. Des questionnaires ont été utilisés à la fin de chaque séance d'AP afin d'évaluer la motivation des adolescents. Des entretiens semi-structurés ont été utilisés en pré- et en post-intervention afin de recueillir leurs avis sur le projet et d'identifier les facteurs limitant et/ou favorisant leur implication dans celui-ci. L'étude ne présente pas de groupe contrôle.

Résultats et discussion

Le score moyen de motivation des adolescents lors des séances atteint 4,16/5 ($\pm 0,35$). Les avis sur le projet sont majoritairement positifs. Les principaux facteurs favorisant la participation des adolescents sont la bonne ambiance, les rencontres, le fait de bouger en s'amusant et d'améliorer sa condition physique. En revanche, les principaux facteurs limitant l'implication des jeunes sont les blessures, les maladies, l'indisponibilité des parents et les contraintes scolaires.

Conclusions et perspectives

Le projet a été identifié comme un moyen efficace d'agir positivement sur la motivation des adolescents en surcharge pondérale au travers de séances d'AP favorisant le plaisir, l'autonomie, le mouvement, les interactions et les apprentissages chez ces derniers, confirmant la pertinence des principes mis en œuvre.

Référence bibliographique

Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos*, 31, 245-251. Accessible sur Internet : <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53497/32304>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.