

# ACTIVITÉ PHYSIQUE, TEMPS D'ÉCRAN ET SOMMEIL CHEZ LES ADOLESCENTS BELGES ET CANADIENS :

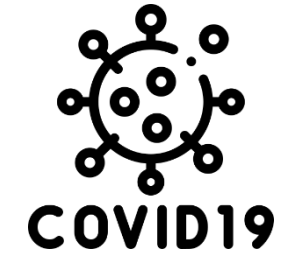
## Le rôle de l'école lors du confinement lié à la COVID-19

Marie-Maude Dubuc, Alexandre Mouton, Marylène Goudreault, Yoric Petitfrère, Sylvie Beaudoin, Maurine Remacle, Félix Berrigan et Sylvain Turcotte

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire

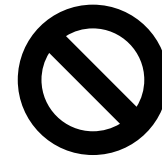
# Introduction

---



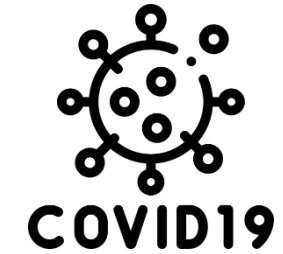
## Retour au printemps 2020

- 11 mars 2020 → OMS déclare une pandémie mondiale
- 13 mars 2020 → Au Québec = confinement général
- 17 mars 2020 → En Belgique = confinement général



# Introduction

---



## **Situation à Montréal (Canada) et dans la Fédération Wallonie-Bruxelles (Belgique) au printemps 2020**

- ≈ 50 % de tous les cas confirmés de la province (Québec) ou du pays (Belgique)
- Fermeture des écoles secondaires prolongée jusqu'à la fin de l'année scolaire
- École à distance progressivement implantée



# Activité physique (AP) chez les adolescents

---



## Pendant le confinement du printemps 2020

- Arrêt des sports organisés (ou poursuite en virtuel)
- Diminution du niveau de pratique d'AP des adolescents (*Moore et al. 2020*)
- Augmentation de leurs comportements sédentaires (*Moore et al. 2020*)



**Quel type de soutien les écoles secondaires ont-elles fourni à leurs élèves en lien avec leur pratique d'AP durant cette période?**



# Objectifs

---

- Documenter les **changements** vécus par ces élèves lors de la période de **confinement** du printemps 2020 au niveau de la pratique d'**activités physiques**, du **temps d'écran** spécifique aux loisirs et du **sommeil**.
- Documenter comment les écoles secondaires de Montréal et de la Fédération Wallonie-Bruxelles ont **promu** l'adoption d'un mode de vie **physiquement actif** chez leurs **élèves**.

# Méthodologie



**MTL : 2 948 participants**  
(12 à 17 ans; 53 % filles, 44 %  
garçons et 3 % trans, non-  
binaires ou de genre inconnu)

**FWB : 1 356 participants**  
(12 à 20 ans; 58 % filles, 40 %  
garçons et 2 % trans, non-  
binaires ou de genre inconnu)



**MTL : 17 écoles**  
secondaires publiques

**FWB : 15 écoles**  
secondaires publiques



**Questionnaire**  
en ligne

**Collectes de**  
données réalisées  
entre décembre  
2020 et mars 2021



**Analyses descriptives**

**Tests du khi carré**

*MTL = Montréal (Canada); FWB = Fédération Wallonie-Bruxelles (Belgique)*





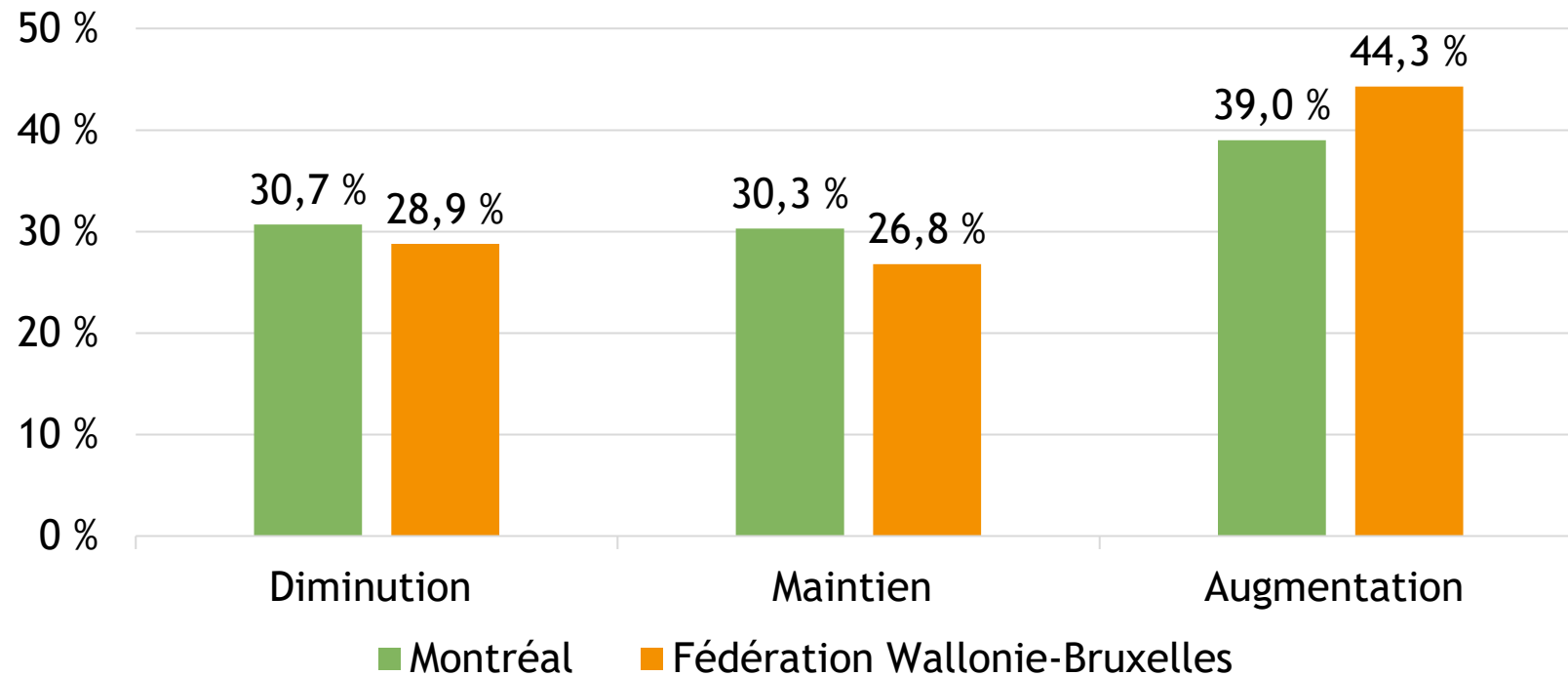
# RÉSULTATS

---



# Sommeil

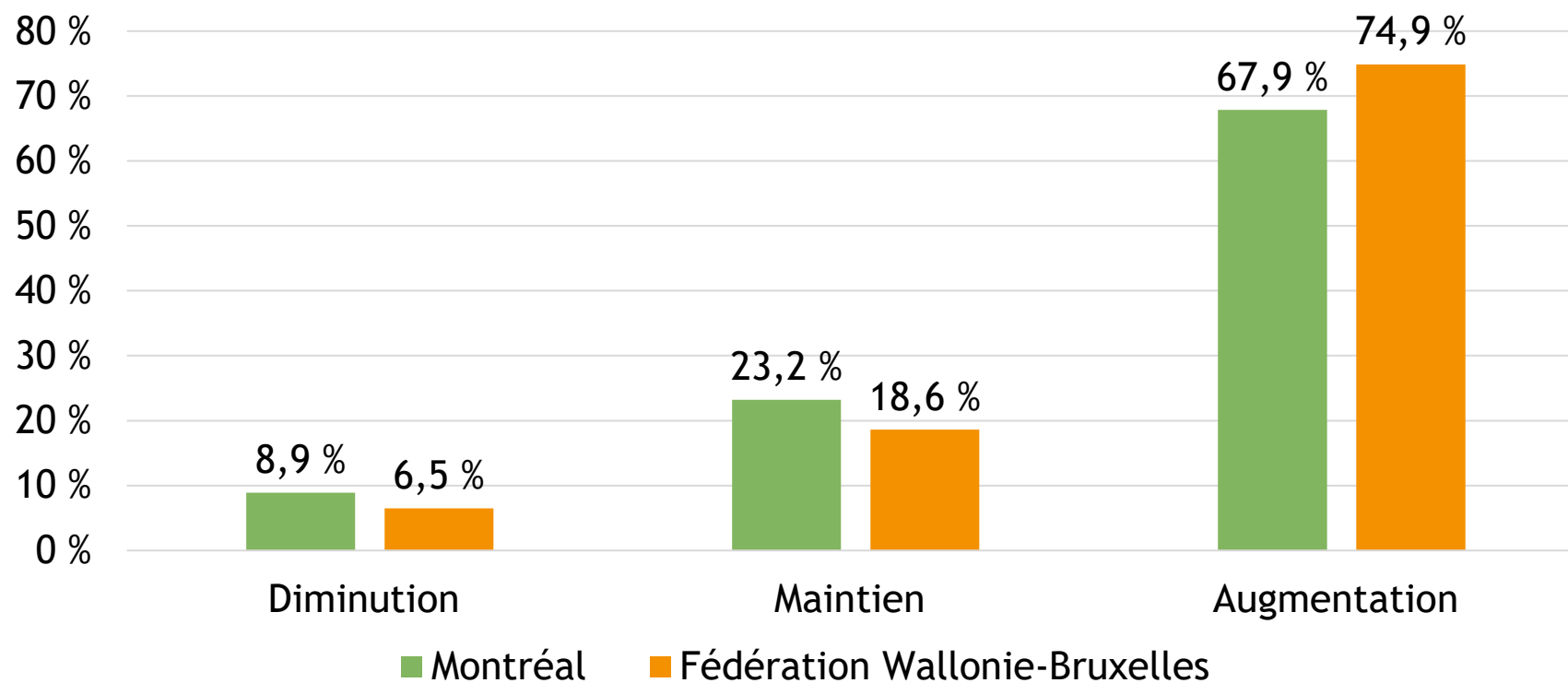
Changement perçu par rapport à la quantité de **sommeil** pendant le confinement du printemps 2020 chez les adolescents de MTL et de la FWB





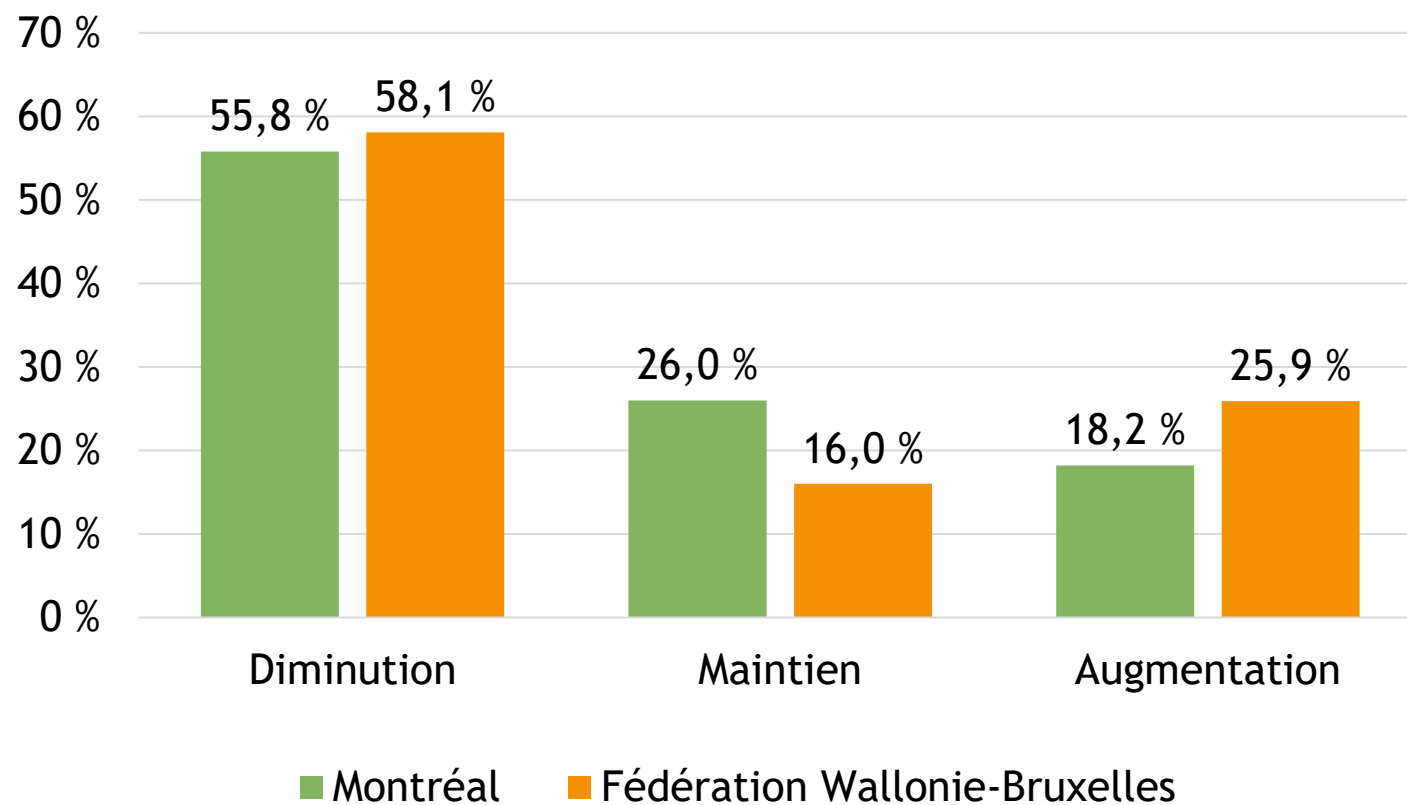
# Temps d'écran de loisir

Changement perçu par rapport à l'utilisation d'écrans à des fins de loisir pendant le confinement du printemps 2020 chez les adolescents de MTL et de la FWB



# Activité physique

Changement perçu par rapport à la pratique d'activités physiques pendant le confinement du printemps 2020 chez les adolescents de MTL et de la FWB



# Perception du soutien fourni par l'école

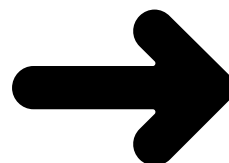


Une plus faible proportion de participants a perçu un **soutien important** fourni par l'école en lien avec la pratique d'AP pendant le confinement

## Avant le confinement

**MTL** (n = 2771) : **33 %**

**FWB** (n = 876) : **29 %**



## Pendant le confinement

**MTL** (n = 2752) : **20 %**

**FWB** (n = 876) : **20 %**

**Une association** entre le changement perçu dans la **pratique d'AP** et la perception du **soutien fourni par l'école** en lien avec la pratique d'AP a été observée.

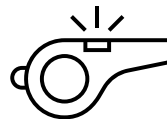
# Soutien des écoles pour la pratique d'AP

---

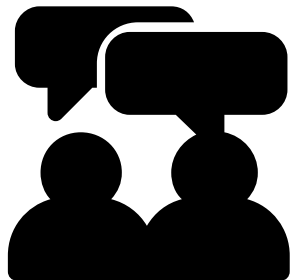
**Pendant le confinement du printemps 2020 :**



- **Aucune interaction** avec un des membres de l'**équipe-école** pour discuter au sujet de la pratique d'AP pour plus de la **moitié** des élèves (MTL : 54 %; FWB : 60 %)
  - Aucune interaction avec leur **enseignant d'EPS** pour la **majorité** des élèves (MTL : 82 %; FWB : 80 %)



# Principaux sujets abordés



MTL : n = 559  
FWB : n = 239



## Pratique d'AP

MTL : 64 %  
FWB : 60 %



## Condition physique

MTL : 48 %  
FWB : 56 %



## Habitudes de vie

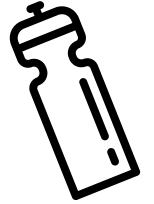
MTL : 44 %  
FWB : 23 %



## Mesures sanitaires

MTL : 32 %  
FWB : 14 %

# Ressources utilisées



## **MONTRÉAL** (n = 556)

- Sites Web (19 %)
- Participation à des activités organisées par l'école (12 %)
- Chaînes privées des enseignants (12 %)
- Grilles-horaires incluant la pratique d'AP (11 %)
- N'a utilisé **aucune** des ressources proposées (**37 %**)

## **FÉD. WALLONIE-BRUXELLES** (n = 232)

- Trousses d'apprentissages (40 %)
- Applications (31 %)
- Chaînes privées des enseignants (13 %)
- N'a utilisé **aucune** des ressources proposées (**19 %**)



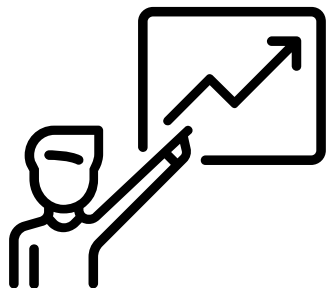
# Impact des ressources proposées par l'école

**MTL** (n = 257) → **53 %**

**FWB** (n = 151) → **36 %**



des participants qui ont utilisé les ressources proposées ont indiqué que cela les ont **aidé à maintenir ou à augmenter** leur niveau de pratique d'AP.



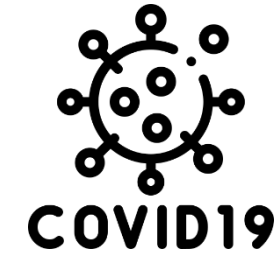
**Aucune association** entre le changement perçu dans la **pratique d'AP** et :

- L'impact perçu des **ressources** proposées;
- Le fait d'avoir eu un **contact** avec un membre de l'équipe-école.



# Conclusion

---



## Portraits similaires à MTL et dans la FWB

- Impact négatif du confinement du printemps 2020 sur le temps d'écran spécifique aux loisirs et la pratique d'AP des adolescents.
- Les discussions entre les élèves et les membres de l'équipe-école au sujet de la pratique d'AP ont été drastiquement réduites.
- Plusieurs adolescents ont perçu une baisse dans le soutien offert par leur école secondaire en matière d'AP → Diminution de la pratique d'AP.



# Pistes d'action

---

- S'assurer de créer des liens entre l'EPS, l'école, la famille et la communauté  
**= PROMOTION AP**
- Travailler à augmenter le niveau d'**autonomie** des adolescents par rapport à leur pratique d'AP à l'aide d'**actions concertées**.



Modèle socioécologique adapté de McLeroy et al. (1988)

Questions?

Réflexions

Commentaires

**MERCI!**

