L'influence perdurante du professeur d'éducation physique sur la pratique d'une APS chez des étudiants universitaires : étude de cas

Pierre Van Luchene et Cécile Delens

Pierre Van Luchene.
Cécile Delens.

Résumé. L'étude interroge l'influence perdurante du professeur d'éducation physique (PEP), en tant que membre antérieur du réseau social de soutien à la pratique (RSSP), chez des étudiants universitaires. Des interviews semi-dirigées sont conduites auprès de treize étudiants universitaires. L'influence du PEP est étudiée à partir de questions portant sur les événements de vie, la conception de conflit-instrumentalité de l'activité physique et sportive (APS) et les stratégies d'autorégulation de la pratique. Les ressentis des étudiants, concernant l'apport des PEP pour devenir des adultes actifs, mettent en avant un manque d'appropriation d'outils personnels d'autorégulation. L'influence perdurante des PEP sur les pratiques actuelles de jeunes adultes n'est encore que trop peu ressentie par ceux-ci. Il est primordial, pour la reconnaissance de l'importance de l'éducation physique (EDPH) scolaire comme socle d'une vie adulte active, de continuer à interroger les pratiques des PEP en tant que promoteurs d'une pratique d'APS par-delà l'école.

Mots-clés. Éducation physique, Activité physique, Réseau social, Stratégies, Instrumentalité

Introduction

La pratique d'APS tout au long de la vie semble être intimement influencée par les événements de vie liés à l'âge. Vivre certains événements de vie plus ou moins courants peut entraîner des changements dans les comportements liés à la santé, parmi lesquels, l'APS. L'entrée dans les aux études supérieures est un événement de vie important chez les jeunes adultes qui peut induire une prise de poids, une diminution des comportements actifs et une augmentation des comportements sédentaires (Crombie, Illich, Dutton, Panton & Abood, 2009 ; Deforche, Van Dyck, Deliens & De Bourdeaudhuij, 2015 ; Vadeboncoeur, Townsend & Forster, 2015 ; Vella-Zarb & Elgar, 2009).

Les événements de vie amènent les personnes à assumer de nouveaux rôles sociaux qui peuvent avoir une incidence sur la pratique d'APS des individus. En effet, le domaine de l'APS peut être perçu en concurrence avec d'autres domaines de vie, comme ceux du travail, de la vie familiale, ou celui d'autres loisirs. C'est ce que Boiché et Sarrazin (2007) appellent les « conflits de rôles ». A contrario, un rôle peut faciliter la réalisation d'un autre rôle, ces auteurs appellent cela « l'instrumentalité des rôles ».

Concernant l'adoption de comportement de santé, comme l'engagement dans une APS, le modèle mobilisé est le modèle Health Action Process Approach (HAPA, Schwarzer, 2008). Deux phases y sont distinguées : la phase motivationnelle et la phase volitionnelle. La première phase représente l'intention d'une personne à agir alors que la seconde correspond à la concrétisation de l'intention en action (Schwarzer, 2008). Dans cette seconde phase, le modèle HAPA envisage deux familles de stratégies d'autorégulation du comportement pour permettre la volition. La première famille de stratégies correspond à la planification de l'action ; la seconde famille correspond à la planification de coping, c'est-à-dire une planification permettant de contourner les obstacles qui s'opposent à la réalisation de l'intention en action (Schwarzer, 2008). De nombreux auteurs ont distingué les stratégies cognitives des stratégies comportementales (Saelens et al., 2000 ; Dishman et al., 2005 ; Trost & Hutley, 2015). Dans une étude sur la transition entre les études secondaires et les études supérieures, Poriau (2017) a élaboré un questionnaire listant des stratégies plus diversifiées et a montré que les étudiants à l'entrée et pendant les études supérieures utilisaient très régulièrement des stratégies personnelles d'autorégulation du comportement actif telles que '*Planifier l'activité au sein de la semaine*', '*Se rappeler les bienfaits*

d'une APS sur la santé', '*Se rappeler que l'on est capable d'être une personne physiquement active*', ou encore des stratégies d'instrumentalisation de l'APS par rapport à d'autres domaines de la vie.

Afin de s'engager dans un mode de vie actif, il est important de comprendre les déterminants de cet engagement. Trost, Owen, Bauman, Sallis et Brown (2002) ont suggéré que les facteurs affectant l'APS peuvent être divisés en six catégories, dont les facteurs sociaux et culturels. De nombreuses théories du changement de comportement, telles que le modèle transthéorique (Prochaska & DiClemente, 1992) et le modèle HAPA (Schwarzer, 2008) ont souligné l'importance des facteurs psychosociaux, sous forme de soutien social (SS), pour initier et maintenir l'engagement dans un comportement actif. Selon Caplan et ses collègues, cités dans Taylor, Baranowski et Sallis (1994), le SS peut être défini comme tout comportement qui aide une autre personne à atteindre un objectif souhaité. Ce SS peut provenir de plusieurs sources au sein du réseau social de soutien à la pratique (RSSP) d'une personne (la famille, les amis, les collègues de travail, …). Le SS spécifique à l'APS (SSAPS) peut également prendre plusieurs formes telles que le soutien émotionnel, le soutien informationnel, le soutien instrumental, le modeling ou la coparticipation (Duncan, Duncan, & Strycker, 2005 ; Laird, Fawkner, Kelly, McNamee & Niven, 2016).

Enfin, « l'école est un endroit idéal pour amener les jeunes à adopter de meilleures habitudes de vie, notamment grâce au volet d'enseignement d'éducation à la santé » (Bezeau, Turcotte & Beaudoin, 2014, p.69). Cette éducation à la santé doit viser la gestion appropriative par l'élève de sa santé (Turcotte, Ottis, & Gaudreau, 2007). En Belgique, l'enseignement en communauté française met l'accent sur la nécessaire autonomie en matière de comportement de santé des élèves, en termes d'aptitudes physiques mais aussi de bien-être corporel et émotionnel (Décret Missions, 1997 ; Fédération Wallonie-Bruxelles, 2017). L'école doit être le lieu de la formation à l'éducation physique (EDPH), notamment par la sensibilisation à l'instrumentalité possible de l'APS pour d'autres domaines de vie, et dispenser l'éventail de stratégies possibles d'autorégulation du comportement actif. De plus, cet enseignement riche de contenu est censé « fournir au sujet un ensemble d'outils adaptables, transférables, susceptibles de lui permettre d'apprendre à apprendre tout en résolvant les problèmes soulevés par la vie, scolaire d'abord, quotidienne ensuite » (Fayol & Monteil, 1994, p.92) et ce, quelle que soit la discipline scolaire ou le domaine de vie. L'enseignement doit, dès le plus jeune âge, donner des outils pour rester physiquement actif tout au long de la vie et ce, malgré les freins liés aux événements de vie rencontrés.

Dès lors, l'objectif de cette étude est d'approfondir l'influence perdurante du professeur d'éducation physique (PEP), en tant que membre du RSSP, chez des étudiants universitaires. La question de recherche est alors : « Comment le PEP, au sein du RSSP, participe-t-il à l'engagement dans une APS régulière chez des étudiants universitaires ? » Nous posons comme hypothèse que les étudiants perçoivent une influence perdurante des PEP sur leur pratique actuelle d'APS.

Méthodologie

Sujets

A partir d'un court questionnaire diffusé auprès d'étudiants en bachelier et en master, toutes facultés confondues, de l'Université catholique de Louvain (UCLouvain), une matrice de sélection a été composée. Deux dimensions composent la matrice : le lieu d'habitation (en habitat communautaire, au domicile d'un des parents) et le profil de régularité de la pratique (sédentaire, alternance de périodes d'activité et de sédentarité, sportif/actif avec quelques périodes de sédentarité, sportif/actif tout au long de la vie). Quatre critères d'exclusion ont été établis : être en première année de bachelier, être en dernière année de master, habiter dans un autre type de logement qu'un habitat communautaire ou qu'au domicile d'un des parents, et être âgé de plus de 25 ans. A partir des réponses au questionnaire, treize étudiants de six filières différentes ont été sélectionnés et rencontrés. L'échantillon se compose de neuf femmes et quatre hommes, âgés de 19 à 23 ans. Parmi ceux-ci, un sujet présente un profil de régularité de la pratique de sédentaire,

quatre sujets présentent un profil en alternance entre périodes d'activité et de sédentarité, quatre sujets présentent un profil d'actif/sportif avec quelques périodes de sédentarité et quatre sujets présentent un profil d'actif/sportif tout au long de la vie.

Protocole

Les interviews sont conduites à la Faculté des Sciences de la Motricité de l'UCLouvain et enregistrées avec l'accord des sujets.

Design et guide d'entretien

L'étude menée s'inscrit dans une étude qualitative plus large centrée sur l'influence du RSSP sur la pratique d'APS chez les étudiants. Au cours d'interviews semi-dirigées, les participants complètent un sociogramme personnel spontané (SPS) représentant les personnes influençant positivement et négativement leur pratique d'APS. Pour approfondir spécifiquement l'influence du PEP sur la pratique actuelle d'APS, les questions et sous-questions suivantes sont posées : 'Concernant les PEP de secondaire, selon toi, leur influence perdure-t-elle ou se termine-t-elle à la fin de l'enseignement secondaire supérieur ?' ; 'Cette influence peut-elle perdurer grâce aux apprentissages réalisés ? ; 'Cette influence peut-elle perdurer grâce à la motivation à pratiquer une APS en dehors de l'école, voire les habitudes de pratique, qu'ils ont pu t'aider à développer ?' ; 'Cette influence peut-elle perdurer grâce aux stratégies pour être actif qu'ils t'ont fait découvrir ?' ; 'Cette influence peut-elle perdurer grâce à la sensibilisation à l'instrumentalité de l'APS pour le domaine scolaire et le domaine social ?'

Analyse

Une analyse de contenu a été réalisée à l'aide du logiciel NVivo12.

Résultats et discussion

Un seul sujet place le PEP dans son SPS. Cette étudiante, qui présente un profil de régularité de la pratique en alternance entre périodes d'activité et de sédentarité, précise que '*Ce n'est pas une influence sur aller faire du sport, mais sur la façon dont je le fais*'. En effet, elle signale que lors de l'activité, notamment la course à pied, elle se rappelle son niveau atteint en cours grâce à l'enseignement de son PEP, ce qui la pousse à prolonger la durée de la séance. Les autres participants ne placent pas le PEP dans leur SPS. A la question générale concernant l'influence perdurante des PEP sur la pratique actuelle d'APS, cinq participants sur les 13 déclarent que l'influence du PEP perdure après la fin des humanités. Après les questions liées aux PEP, une étudiante ajoute cette source au sein de son SPS. Celle-ci présente également un profil de régularité de la pratique en alternance entre périodes d'activité et de sédentarité. L'étudiante précise que '*Paradoxalement, je pense que l'influence de ma professeure est plus importante maintenant qu'à l'époque. […] Ce qu'elle disait à l'époque fait beaucoup plus sens maintenant […] « Quand on veut on peut ».*' Elle souligne qu'à l'époque, elle trouvait cette phrase un peu « bateau » mais qu'à l'heure actuelle, elle la comprend complètement et s'en rappelle régulièrement. Ces réponses suggèrent que l'influence générale du PEP perdure parfois par-delà les études secondaires, bien que ceci ne soit pas partagé par l'ensemble des sujets.

Des sujets reconnaissent l'apport perdurant des PEP concernant des apprentissages techniques, des découvertes d'activités variées ainsi que quelques éléments théoriques, notamment concernant les méthodes de respiration et d'entraînement en course à pied ou encore les filières énergétiques. Concernant la motivation à la pratique et les habitudes conservées, des étudiants envisagent l'influence perdurante des PEP lorsqu'il avait été nécessaire pour eux de s'entraîner en dehors de l'école pour atteindre les exigences du cours et ce, notamment en course à pied.

Les ressentis des étudiants mettent cependant en avant un manque quant à l'appropriation d'outils personnels d'autorégulation du comportement actif. En ce sens, les entretiens font émerger un manque de sensibilisation aux stratégies pour être physiquement actif ainsi qu'à la notion d'instrumentalité de l'APS envers les autres domaines de vie, notamment les domaines scolaire et social. Aucun participant sur les treize interviewés ne fait état d'une sensibilisation aux stratégies d'autorégulation du comportement. Ces stratégies d'autorégulation sont pourtant fondamentales pour l'engagement dans un comportement actif (Schwarzer, 2008). Seuls deux sujets signalent le rôle joué par leurs PEP pour les sensibiliser à la notion d'instrumentalité de l'APS pour d'autres domaines de vie. Malgré cette faible influence perçue du PEP, les résultats montrent que certains jeunes adultes peuvent se rendre compte par eux-mêmes de l'instrumentalité possible de l'APS, notamment pour les études supérieures. Par exemple, une étudiante, présentant un profil de régularité de la pratique d'active avec quelques périodes de sédentarité, signale que '*Même pour mes études, c'est vrai que pendant mon blocus, ou les examens, ou quoi, ça m'arrive même de me lever à 6h du matin et aller courir par ce que je me sens mieux. Je sais que ça va être beaucoup mieux pour ma journée, que je vais avoir plus d'énergie, que je vais me sentir mieux.*'

Parfois, de petits éléments ou gestes isolés peuvent avoir une influence à moyen terme et induire une pratique d'APS, bien des années plus tard. Ainsi, un des sujets signale qu'il a décidé de reprendre une activité en retrouvant sa paire de chaussures de course à pied, achetée spécifiquement pour le cours d'EDPH. Cet exemple illustre une influence originale du PEP sur la pratique d'une APS actuelle.

La volonté politique met l'accent sur l'autonomie en matière de comportement de santé des élèves (Décret Missions, 1997 ; Fédération Wallonie-Bruxelles, 2017). Dans ses intentions, l'EDPH vise la gestion appropriative par l'élève de sa santé (Turcotte et al., 2007). Cependant, dans notre étude, l'influence des PEP sur les pratiques actuelles de jeunes adultes est encore peu ressentie par ceux-ci. S'il apparaît important que les PEP continuent à fournir des acquis pratiques comme des apprentissages techniques et des découvertes d'activités variées qui sont appréciés par les élèves, l'accent pourrait être mis sur l'appropriation d'outils permettant de rester physiquement actif tout au long de la vie. Ainsi, la sensibilisation à l'instrumentalité de l'APS pour les études, le partage de stratégies d'autorégulation du comportement, et le développement de connaissances et de compétences pour permettre aux élèves de porter un regard critique sur leur pratique sont à envisager dans l'EDPH.

Conclusion

Bien que des étudiants relatent parfois une influence perdurante du PEP, notamment par un apport intéressant concernant les apprentissages pratiques d'APS, comme des apprentissages techniques et des découvertes d'activités variées, ainsi que d'éléments théoriques, celle-ci n'est encore que trop peu ressentie. Les actes posés par les PEP entraînent rarement une pratique extra-scolaire se pérennisant par-delà l'école. Malgré la volonté politique de mettre l'accent sur l'autonomie en matière de comportement de santé des élèves, les sensibilisations aux stratégies d'autorégulation du comportement et à l'instrumentalité de l'APS pour les autres domaines de vie, comme les études ou la vie sociale, sont rarement réalisés par les PEP. Il est primordial, pour la reconnaissance de l'importance de l'EDPH scolaire comme socle d'une vie adulte active, de continuer à interroger les pratiques des PEP en tant que promoteurs d'une pratique d'APS par-delà l'école.

Bibliographie

Bezeau, D., Turcotte, S., & Beaudoin, S. (2014). L'éducation à la santé dans la formation initiale d'étudiants en ÉPS : analyse d'initiatives mises en œuvre dans le cadre d'un stage. *Formation et profession*, *22*(1), 69-71.

Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité

envers la pratique d'une activité physique : une étude prospective sur 6 mois. *Psychologie Française*, *52*, 417-430.

Crombie, A. P., Ilich, J. Z., Dutton, G. R., Panton, L. B., & Abood, D. A. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews*, *67*(2), 83-94.

Décret Missions (1997, juillet 24). Décret définissant les missions prioritaires de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire et organisant les structures propres à les atteindre.

Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*(1), 16.

Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., . . . Jobe, J. B. (2005). Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, *29*(1), 10-18.

Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology*, *24*(1), 3-10.

Fayol, M., & Monteil, J. M. (1994). Stratégies d'apprentissage/apprentissage de stratégies. *Revue Française de Pédagogie*, *106*, 91-110.

Fédération Wallonie-Bruxelles (2017). Pacte pour un Enseignement d'Excellence. Avis N° 3 du Groupe central. Disponible sur : http://www.pactedexcellence.be/wp-content/uploads/2017/05/PACTE-Avis3_versionfinale.pdf

Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*(79), 1-14.

Poriau, S. (2017). *Évolution de l'activité physique et sportive dans la transition vers les études supérieures*. Thèse de master non publiée, Université Catholique de Louvain.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. *Progress in behavior modification*, *28*, 183-218.

Saelens, B. E., Gehrman, C. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Sarkin J. A., & Caparosa, S. (2000). Use of self-management strategies in a 2-year cognitive-behavioral intervention to promote physical activity. *Behavior Therapy*, *31*, 365-379.

Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, *57*(1), 1-29.

Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (p. 319–342). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Trost, S. G., & Hutley, J. (2015). Use of physical activity self-management strategies by high school students. *Pediatric Exercise Science*, *27*(1), 168-174.

Trost, S. G, Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *34*(12).

Turcotte, S., Otis, J., & Gaudreau, L. (2007). Les objets d'enseignement-apprentissage : éléments d'illustration de

l’inclusion de l’éducation à la santé en éducation physique. *Staps, 75*, 115-129. http://doi.org/10.3917/sta.075.0115

Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity, 2*(22). http://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7

Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The ‘Freshman 5’: A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health, 58*(2):161-166.

PDF automatiquement généré le 2026-11-12 19:21:00
Url de l'article : http://bibli-cloud15.segi.ulg.ac.be/sepaps20/index.php?id=365
Publié par ULiège Library en Open Access et distribué suivant les termes et les conditions de la licence CC-BY (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr)