

Université de Montréal

**Contribution des contenus télévisuels
dans la formation de normes
constitutives associées à la pratique
d'activités physiques à l'adolescence**

par

Sylvie Gagnon

Département de communication

Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès Sciences (M. Sc.)
en Sciences de la communication

Décembre 2003

© Sylvie Gagnon, 2003



P

90

U54

2004

V. 020

Direction des bibliothèques

AVIS

L'auteur a autorisé l'Université de Montréal à reproduire et diffuser, en totalité ou en partie, par quelque moyen que ce soit et sur quelque support que ce soit, et exclusivement à des fins non lucratives d'enseignement et de recherche, des copies de ce mémoire ou de cette thèse.

L'auteur et les coauteurs le cas échéant conservent la propriété du droit d'auteur et des droits moraux qui protègent ce document. Ni la thèse ou le mémoire, ni des extraits substantiels de ce document, ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans l'autorisation de l'auteur.

Afin de se conformer à la Loi canadienne sur la protection des renseignements personnels, quelques formulaires secondaires, coordonnées ou signatures intégrées au texte ont pu être enlevés de ce document. Bien que cela ait pu affecter la pagination, il n'y a aucun contenu manquant.

NOTICE

The author of this thesis or dissertation has granted a nonexclusive license allowing Université de Montréal to reproduce and publish the document, in part or in whole, and in any format, solely for noncommercial educational and research purposes.

The author and co-authors if applicable retain copyright ownership and moral rights in this document. Neither the whole thesis or dissertation, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms, contact information or signatures may have been removed from the document. While this may affect the document page count, it does not represent any loss of content from the document.

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :
**Contribution des contenus télévisuels dans la formation
de normes constitutives associées à la pratique d'activités physiques à l'adolescence**

présenté par :
Sylvie Gagnon

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

André A. Lafrance
président-rapporteur

Micheline Frenette
directrice de recherche

Claude Martin
membre du jury

Mémoire accepté le : _16 février 2004_____

Résumé

Certains auteurs suggèrent une utilisation des médias qui privilégient une approche visant le façonnement des normes pour améliorer les comportements de santé. L'objet de cette étude consiste à identifier les composantes des normes spécifiques à l'activité physique, et à voir la perception des adolescents favorisant le développement de messages télévisuels susceptibles d'encourager l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Nous avons privilégié un questionnaire utilisant un échantillon non probabiliste constitué de 256 sujets de classes mixtes de première secondaire, recrutés dans quatre écoles de divers milieux socio-économiques de Montréal. Une analyse descriptive et bivariée en fonction de trois facteurs (sexe, niveau de pratique d'activités physiques, niveau de défavorisation) découle d'un traitement de SPSS. Les résultats ont révélé des différences significatives pour toutes les composantes des normes examinées par rapport au sexe et au niveau de pratique des répondants, mais moins concernant le niveau de défavorisation. L'analyse des résultats nous porte à croire que l'augmentation de la fréquence des contenus télévisuels liés à l'activité physique serait à privilégier dans la formation de normes constitutives. À cet effet, les contenus des messages télévisuels devraient promouvoir une diversité de représentations, de discours et de modèles tout comme ils pourraient porter sur certains facteurs environnementaux et sur l'acquisition de connaissances personnelles. Enfin, certaines limites de notre enquête soulèvent l'intérêt de réaliser de nouvelles études déterminant l'importance relative des composantes identifiées pour comprendre les différences observées pour les trois facteurs de comparaison en plus de cerner les liens entre le niveau de défavorisation et les normes en matière d'activités physiques.

Mots clés : sédentarité, normes sociales, télévision, campagnes sociétales, médias de masse.

Dans ce mémoire, le genre masculin est utilisé uniquement pour faciliter la lecture de l'ouvrage. Ainsi, à moins d'avis contraire, les termes génériques comme « ami », « répondant », « actif » ou « sédentaire » désignent autant les filles que les garçons.

Abstract

Some researchers suggest that to improve healthy behaviours, mass media that shape norms are the most effective. The present study aims to identify the components of norms that are specific to physical activity and to determine adolescents' perceptions to improve television messages that are most likely to encourage the adoption of a physically active lifestyle. For this study, a questionnaire was applied to a non-probabilistic sample of 256 subjects. The subjects were secondary I students from various socioeconomic backgrounds in four Montréal schools. We performed a bivariate descriptive analysis using SPSS to analyse the correlation between three factors (sex, level of physical activity, and level of socioeconomic disadvantage). Results showed significant differences for all norm components in relation to sex and level of physical activity, and fewer differences related to socioeconomic disadvantage. Our findings suggest that to establish constituent-specific norms for physical activity we should increase the frequency of television programming related to physical activity with a diversity of representation, discourse and models, and focus the content on environmental factors and acquisition of personal knowledge. Finally, some study limitations indicate that future research is required to determine the relative significance of each component, to understand the causes of the differences between the three variables, and to define the link between socioeconomic status and norms of physical activity.

Keywords: sedentariness, social norms, television, public awareness campaigns, mass media

In this text, the masculine form is used to lighten the text. Unless stated otherwise, generic terms are used interchangeably for boys and girls.

Table des matières

Résumé.....	iii
Abstract	iv
Table des matières.....	v
Liste des tableaux.....	ix
Liste des figures	xi
Remerciements	xii
Introduction.....	1
Chapitre 1 – Cadre théorique	6
1.1 Activité physique et adolescence	6
1.1.1 Le concept d'activité physique	7
1.1.2 La recommandation de pratique destinée aux jeunes.....	7
1.1.3 L'importance accordée à l'activité physique et à la santé	8
1.1.4 Les taux de pratique d'activités physiques.....	8
1.2 Facteurs associés à la pratique d'activités physiques à l'adolescence.....	10
1.2.1 Les déterminants individuels.....	10
1.2.2 Les déterminants éco-environnementaux	11
1.2.3 Les caractéristiques générales de l'adolescence.....	12
1.2.3.1 Une période de grands changements.....	12
1.2.3.2 L'influence des pairs et de la famille	13
1.2.4 Les activités de loisirs à l'adolescence.....	14
1.2.4.1 L'importance de l'écoute de la télévision	14
1.3 Approches de promotion de l'activité physique.....	16
1.3.1 Les interventions de type individuel	17
1.3.2 Les interventions de type populationnel	17
1.3.3 Le modèle éco-environnemental de Cohen <i>et al.</i>	19
1.4 L'influence des normes	23
1.4.1 Le concept de norme	23
1.4.2 Les critères de reconnaissance des normes constitutives	24
1.4.3 Les conditions d'appropriation des normes constitutives	25
1.5 L'influence des médias	25
1.6 Problématique	29
1.6.1 Objectifs de recherche et questions d'enquête	29

Chapitre 2 - Démarche méthodologique	31
2.1 Devis de recherche.....	31
2.2 Population ciblée et plan d'échantillonnage.....	31
2.2.1 La procédure de recrutement des écoles.....	32
2.3 Instrument de mesure.....	35
2.3.1 La construction du questionnaire.....	35
2.3.2 L'opération de prétest.....	36
2.3.3 La validité et la fidélité de l'instrument de mesure.....	38
2.4 Méthode de cueillette des informations.....	39
2.4.1 L'administration du questionnaire.....	39
2.5 Stratégie d'analyse des données.....	41
2.5.1 La saisie des informations.....	41
2.5.2 L'analyse statistique des données.....	45
Chapitre 3 – Présentation des résultats.....	46
3.1 Profil sociodémographique.....	47
3.1.1 L'âge et le sexe des répondants.....	47
3.1.2 La composition de la famille.....	47
3.1.3 Le lieu de naissance des répondants et des parents.....	48
3.1.4 Les langues parlées à la maison et l'appartenance religieuse.....	48
3.1.5 L'emploi des répondants et des parents.....	49
3.2 Profil des loisirs à l'adolescence.....	52
3.2.1 L'utilisation des temps libres.....	52
3.2.2 L'importance de l'écoute de la télévision.....	54
3.2.2.1 Le temps d'écoute de la télévision.....	54
3.2.2.2 Le contexte de consommation et les occasions de socialisation ...	54
3.2.2.3 Les motivations d'écoute de la télévision.....	55
3.2.2.4 Les stations de télévision les plus fréquentées.....	56
3.2.2.5 Le genre d'émissions préférées et le palmarès des émissions préférées.....	57
3.2.2.6 L'intérêt pour la diffusion de contenus sportifs ou d'activités physiques à la télévision.....	59
3.2.3 L'importance de la pratique personnelle d'activités physiques.....	62
3.2.3.1 L'activité physique en général.....	62
3.2.3.2 L'activité physique de transport.....	63
3.2.3.3 L'activité physique de loisir.....	64
3.2.3.4 L'intérêt pour la pratique d'activités physiques.....	66
3.2.3.5 Les motifs de participation ou d'abandon.....	67
3.2.3.6 Le palmarès des activités physiques préférées.....	68
3.3 Construit théorique des normes constitutives à l'égard de l'activité physique à l'adolescence.....	71
3.3.1 La perception de la présence de contenus télévisuels liés à l'activité physique.....	71
3.3.1.1 La perception de la fréquence de diffusion des messages et des lieux de diffusion.....	72

3.3.1.2	La perception des modèles et du discours sur l'activité physique proposés à la télévision	73
3.3.2	La perception de l'environnement de pratique	78
3.3.2.1	L'importance accordée à l'activité physique en milieu scolaire	79
3.3.2.2	La perception des occasions de pratique offertes à l'école	79
3.3.2.3	La perception de la disponibilité et de l'utilisation des installations sportives à proximité du domicile	79
3.3.2.4	L'équipement personnel disponible	82
3.3.2.5	La perception des obstacles à la pratique d'activités physiques	83
3.3.2.6	Le soutien à la pratique d'activités physiques	84
3.3.3	La perception de la pratique d'activités physiques des groupes d'appartenance	88
3.3.3.1	La perception de la pratique des autres en comparaison avec la pratique d'activités physiques des répondants	89
3.3.3.2	L'importance accordée à l'opinion des autres	96
3.3.3.3	Les sources d'influence	97
3.3.4	Les critères de reconnaissance des normes constitutives en activité physique	101
3.3.4.1	La proportion de jeunes actifs	101
3.3.4.2	La régularité de la pratique d'activités physiques	102
3.3.4.3	La perception de sanctions sociales	103
3.3.5	L'appropriation des normes constitutives en activité physique	106
3.3.5.1	La compréhension de la recommandation de pratique	106
3.3.5.2	La perception de la santé et l'utilité perçue de l'activité physique	108
3.3.5.3	L'évaluation des bénéfices et des inconvénients perçus à faire de l'activité physique	111
Chapitre 4 – Discussion		115
4.1	Interprétation des résultats	115
4.1.1	La présence de normes réelles en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence	116
4.1.2	La contribution des messages télévisuels dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence	118
4.1.3	La contribution des facteurs environnementaux dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence	127
4.1.4	La contribution des groupes d'appartenance dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence	135
4.1.5	La contribution des connaissances personnelles dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence	139
4.2	Forces et limites de l'enquête	145
Conclusion		149
Références bibliographiques		154

Annexe I	Lettre de présentation du projet de recherche et demande de collaboration aux éducateurs physiques	xv
Annexe II	Lettre de présentation du projet de recherche et demande de collaboration aux directions d'écoles.....	xviii
Annexe III	Formulaire d'acceptation du projet de recherche	xxi
Annexe IV	Lettre de présentation du projet de recherche aux parents	xxiii
Annexe V	Formulaire de refus de participation	xxvi
Annexe VI	Lettre de remerciements aux éducateurs physiques	xxviii
Annexe VII	Lettre de remerciements aux directions d'écoles	xxx
Annexe VIII	Classification de l'ensemble des écoles secondaires par ordre décroissant de l'indice de défavorisation telle que définie par le Conseil scolaire de l'île de Montréal (2001).....	xxxii
Annexe IX	Thèmes de questionnement.....	xxxvi
Annexe X	Synthèse des commentaires recueillis dans les questionnaires lors du prétest effectué en classe	xxxviii
Annexe XI	Questionnaire.....	xl
Annexe XII	Synthèse des commentaires recueillis lors de l'administration du questionnaire dans les 12 groupes des quatre écoles secondaires	xlii
Annexe XIII	Liste des emplois mentionnés par les répondants	xlvi
Annexe XIV	Description des émissions de télévision le plus souvent regardées.....	xlviii
Annexe XV	Description des personnages de fiction préférés	li
Annexe XVI	Liste des personnalités sportives identifiées	liii
Annexe XVII	Changements à apporter au questionnaire de l'enquête.....	lv

Liste des tableaux

Tableau I.	Utilisation des temps libres en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	53
Tableau II.	Motivations d'écoute de la télévision en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	56
Tableau III.	Stations de télévision les plus fréquentées en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	57
Tableau IV.	Genre d'émissions préférées en fonction du sexe.....	58
Tableau V.	Palmarès des émissions préférées en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	59
Tableau VI.	Intérêt pour la diffusion de contenus sportifs ou d'activités physiques à la télévision en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation	60
Tableau VII.	Modes de déplacement en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation.....	64
Tableau VIII.	Fréquence de pratique d'activités physiques de loisir en fonction du sexe et du niveau de défavorisation	65
Tableau IX.	Intérêt pour la pratique d'activités physiques en fonction du niveau de pratique d'activités physiques	66
Tableau X.	Motifs de participation à l'activité physique en fonction du sexe.....	67
Tableau XI.	Palmarès des activités physiques préférées en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	69
Tableau XII.	Perception de la fréquence de messages liés à l'activité physique dans les publicités en fonction du niveau de pratique d'activités physiques.....	73
Tableau XIII.	Identification des modèles en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation.....	75
Tableau XIV.	Influence des modèles en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	76
Tableau XV.	Perception des motifs de participation des modèles en fonction du niveau de pratique d'activités physiques	77
Tableau XVI.	Perception de la disponibilité des installations sportives à proximité du domicile en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation	80
Tableau XVII.	Utilisation des installations sportives à proximité du domicile en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques.....	82
Tableau XVIII.	Équipement personnel disponible en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation.....	83
Tableau XIX.	Perception des obstacles à la pratique d'activités physiques en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation.....	84
Tableau XX.	Soutien parental à la pratique d'activités physiques en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation ...	85

Tableau XXI.	Pratique d'activités physiques seul ou avec d'autres en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation	86
Tableau XXII.	Perception de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des amis en fonction du niveau de pratique d'activités physiques.....	90
Tableau XXIII.	Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des amis et la pratique des répondants en fonction du niveau de pratique d'activités physiques	90
Tableau XXIV.	Perception de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des filles de la classe en fonction du sexe	91
Tableau XXV.	Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des filles de la classe et la pratique des répondants en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation	92
Tableau XXVI.	Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des filles de secondaire I et la pratique des répondants en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation	93
Tableau XXVII.	Perception de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des garçons de la classe en fonction du sexe	94
Tableau XXVIII.	Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des garçons de la classe et la pratique des répondants en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	94
Tableau XXIX.	Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des garçons de secondaire I et la pratique des répondants en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	95
Tableau XXX.	Importance accordée à l'opinion des autres en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation.....	97
Tableau XXXI.	Motivation à se conformer aux opinions des autres en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation des répondants	99
Tableau XXXII.	Proportion de jeunes actifs en fonction du sexe et du niveau de défavorisation.....	102
Tableau XXXIII.	Régularité de la pratique d'activités physiques en fonction du niveau de pratique d'activités physiques	102
Tableau XXXIV.	Perception de sanctions sociales positives et négatives en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation.....	104
Tableau XXXV.	Compréhension de la recommandation de pratique d'activités physiques destinée aux jeunes en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	107
Tableau XXXVI.	Perception du concept de santé en fonction du niveau de pratique d'activités physiques	108
Tableau XXXVII.	Importance accordée aux habitudes de vie en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques	109
Tableau XXXVIII.	Perception de l'état de santé en fonction du niveau de pratique d'activités physiques des répondants	110
Tableau XXXIX.	Évaluation des bénéfices et des inconvénients perçus à faire de l'activité physique en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation	112

Liste des figures

Figure 1 - Approche éco-environnementale de Cohen et collaborateurs.....	19
Figure 2 - Construit théorique des composantes des normes constitutives à l'égard de l'activité physique.....	28
Figure 3 - Distribution des sujets par école en fonction du sexe	42

Remerciements

Quelques remerciements sont adressés ici à des personnes qui ont contribué, d'une manière ou d'une autre, à la réussite de ce projet d'études. Merci à ma directrice de recherche, Micheline Frenette, qui a sans hésitation plongé dans ce projet de mémoire avec une grande générosité. Sa confiance, son enthousiasme, sa rigueur, son questionnement toujours à propos, de même que ses mots d'encouragement et ses commentaires positifs à mon égard m'ont permis de persévérer, d'apprendre et de progresser jusqu'à la fin du projet.

Je tiens également à exprimer toute ma reconnaissance à ma famille et à mes amis. Merci à mon compagnon de route, Stéphane, qui depuis le début de ce projet a su comme toujours être présent, être patient et surtout être aimant. Merci aussi à mes deux enfants, Gabriel et Michèle, à qui je dédie ce mémoire, pour votre patience et votre amour sincère. Je vous aime tous les trois, tout autant. Merci aussi à Jean-Pierre pour son écoute, à Marie-Chantal pour sa grande disponibilité, à Monique pour son immense respect et son soutien indéfectible, à Marie-Hélène pour son appui et enfin à André pour les précieux mots d'encouragement et le soutien moral inestimable qu'il m'a généreusement offert en fin de parcours.

Un merci spécial à la Direction de santé publique de Montréal-Centre pour m'avoir encouragé du début à la fin de mes études de deuxième cycle, et plus particulièrement à Véronique Déry pour la confiance qu'elle m'a toujours témoignée; sans elle je n'aurais sûrement jamais entrepris cette belle aventure. Merci également à mes collègues de travail Jacques Richard pour son appui fort apprécié lors de la procédure de recrutement des écoles, Lise Renaud pour l'intérêt manifesté à la réussite de ce projet d'études, Martin Saint-Georges pour les discussions passionnées, Brigitte Simard pour ses précieux commentaires, Emanuelle Huberdeau pour son aide inestimable, sa minutie et sa grande patience lors de la saisie des questionnaires et la gestion de la base de données, Mireille Paradis pour son constant dévouement et son travail méticuleux de mise en page. Merci aussi à Richard Delisle, à Susan Guay, à Louise Hamel, à Johanne Bienvenue, à Isabelle Rioux, à Sylvie Gauthier, à Jean-Pierre Roy et à tous les autres collègues qui m'ont offert une aide ponctuelle.

Mes plus sincères remerciements sont aussi destinés aux professeurs d'éducation physique Daniel Champagne, de l'école Chomedey-De Maisonneuve, Dave Corcoran, de l'école Henri-Bourassa, Spiros Linardakis, de l'école Honoré-Mercier et Guy Bertrand, de l'école Sophie-Barat annexe, de même qu'aux élèves, parents et directions d'établissement de chacune de ces écoles secondaires qui ont accepté de collaborer à la réalisation de cette enquête, tout comme aux adolescents qui ont participé à l'opération de prétest du questionnaire.

Merci enfin aux donateurs de la bourse Allard et associés Inc. et de la bourse Henri-Audet /F.E.S. ainsi qu'au Comité des bourses du Département de communication de l'Université de Montréal pour la marque de confiance qu'ils m'ont tous accordée en m'octroyant un soutien financier appréciable pour faciliter la réalisation de ce projet de mémoire dans les meilleurs délais.

Introduction

Les effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques sur la santé des adultes sont connus et bien documentés dans la littérature scientifique (Sallis *et al.*, 2000). Bien que ces effets soient moins bien documentés chez les enfants et les adolescents (Sallis *et al.*, 2000; Santé Canada, 2000; U.S. Department of Health and Human Services, 1997), plusieurs études permettent cependant d'affirmer que l'activité physique contribue positivement à la santé générale des jeunes (U.S. Department of Health and Human Services, 1997; Santé Canada, 2000, Institut de la statistique du Québec, 2002) et qu'il existe une relation entre l'adoption d'un comportement actif pendant l'enfance et à l'adolescence et le maintien de ce comportement tout au long de la vie (Santé Canada, 2000; Cloutier, 1996). En effet, un adolescent actif sur une base régulière augmente ses chances de devenir un adulte actif (Santé Canada, 2000; Cloutier, 1996), alors qu'à l'opposé, un jeune au comportement sédentaire à l'adolescence aura tendance à maintenir ce comportement à risque à l'âge adulte (Kino-Québec, 2001), ce qui aura des conséquences à plus long terme sur la qualité de vie et la santé de ces futurs adultes (Kino-Québec, 1998).

Quoique les jeunes et les adolescents représentent encore aujourd'hui le groupe le plus physiquement actif de tous les groupes d'âge (Institut de la statistique du Québec, 2002; Kino-Québec, 1998), une majorité d'entre eux ne seraient cependant pas suffisamment actifs pour bénéficier pleinement des retombées positives de la pratique régulière d'activités physiques pour leur santé (Institut de la statistique du Québec, 2002). D'un point de vue de santé publique, les répercussions liées à l'adoption d'un mode de vie sédentaire sont inquiétantes. Soulignons d'abord que la sédentarité est reconnue comme un facteur de risque de plusieurs maladies chroniques (Katzmarzyk *et al.*, 2000; Institut de la statistique du Québec, 2002; Santé Canada, 2000; Kino-Québec, 2001). De plus, pour de nombreux chercheurs, l'augmentation de la sédentarité chez les jeunes constitue une explication plausible au phénomène d'excès de poids et d'obésité juvénile qui frappe actuellement cette population (Dietz et Gortmaker, 2001; Kino-Québec, 2000). Cette situation est d'autant plus préoccupante, puisque 70,0 % des adolescents obèses deviennent des adultes obèses (Bar-Or, 2000; Kino-Québec, 2000).

En conséquence, les coûts sociaux et financiers attribuables à la sédentarité représentent un fardeau important pour la population. À preuve, déjà en 1999, les coûts directs associés à l'inactivité physique représentaient environ 2,1 milliards de dollars, soit 2,5 % des dépenses totales en soins de santé au pays (Katzmarzyk *et al.*, 2000). Toujours au Canada, en 1995, on estimait à 21 000, le nombre de vies perdues prématurément attribuables annuellement à un mode de vie sédentaire (Katzmarzyk *et al.*, 2000).

L'augmentation de la pratique d'activités physiques auprès des jeunes représente donc un défi de santé publique important, en raison du nombre considérable de jeunes qui ne rencontrent actuellement pas la recommandation qui s'applique à eux (Institut de la statistique du Québec, 2002; Sallis *et al.*, 2000). À cet égard, la Direction de santé publique de Montréal-Centre détient un mandat légal pour identifier les situations susceptibles de mettre en danger la santé de la population et voir à la mise en œuvre d'interventions démontrées efficaces ou jugées prometteuses. L'aboutissement d'un processus de réflexion d'équipe sur les stratégies à utiliser pour augmenter la pratique d'activités physiques, notamment auprès des jeunes, s'est donc concrétisé par l'adoption du modèle éco-environnemental de Cohen *et al.* fondé sur une vision écologique de la promotion de la santé et incluant la contribution des médias (Cohen *et al.*, 2000).

Ainsi, dans leur modèle éco-environnemental, Cohen *et al.* suggèrent que quatre facteurs environnementaux structurants interagiraient entre eux de manière à influencer les comportements de santé des individus (Cohen *et al.*, 2000). Ces facteurs sont : 1) la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services; 2) les structures physiques ou les caractéristiques physiques des produits et des services; 3) les structures sociales et politiques, et enfin 4) les messages médiatiques et culturels (Cohen *et al.*, 2000). Comme tous ces facteurs seront décrits plus en détail dans le cadre théorique, seul le quatrième facteur du modèle sera brièvement présenté dans cette introduction, puisque le présent projet de recherche concerne, plus spécifiquement, la contribution des messages télévisuels dans la formation de normes associées à la pratique d'activités physiques à l'adolescence.

À cet égard, sans exclure une approche plus traditionnelle employée jusqu'à maintenant en santé publique visant l'utilisation des médias pour enrichir les connaissances ou encore modifier les attitudes et les croyances, soulignons en quelques mots que le modèle éco-environnemental suggère une utilisation des médias qui privilégie une approche visant le façonnement des normes sociales (Cohen *et al.*, 2000). Pour ces auteurs, les médias peuvent contribuer à façonner ces normes notamment de deux façons : en augmentant la fréquence des messages médiatiques à l'égard d'un comportement donné ou encore en orientant le contenu des messages médiatiques sur les trois autres facteurs structurants du modèle que sont, rappelons-le, la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services, les caractéristiques physiques des produits et services et les structures sociales et politiques (Cohen *et al.*, 2000).

En effet, le fait de sensibiliser la population, par la voie de campagnes télévisées, à la présence de pistes cyclables, de sites de marche, de parcs nature dans leur environnement ou encore le fait d'informer les résidents d'un quartier par les journaux locaux de l'existence d'une initiative régionale favorisant l'accessibilité aux installations sportives municipales pour les familles à faible revenu constituent, parmi tant d'autres, des exemples de messages dont le contenu serait orienté sur deux des facteurs structurants du modèle, soit la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services et les structures sociales et politiques.

En ce sens, lorsqu'ils soutiennent l'amélioration de l'environnement physique et social, les médias véhiculent les normes et sont donc utilisés comme un facteur structurant dans une perspective populationnelle, tandis que lorsqu'ils tentent de convaincre les individus de changer leurs habitudes de vie néfastes à la santé par des messages médiatiques orientés sur la perception du risque ou les bénéfices pour la santé, les médias ciblent alors les connaissances, les attitudes et les croyances des individus et sont donc utilisés dans une perspective individuelle (Cohen *et al.*, 2000).

Le recours à une approche populationnelle en comparaison à une approche individuelle devrait être basé sur la prévalence du comportement qui nécessite un changement (Cohen *et al.*, 2000). En effet, si la prévalence du comportement à risque dans la population est élevée et que l'objectif

de l'intervention est d'influencer le plus grand nombre de personnes possibles, alors l'utilisation du modèle proposé serait justifiée (Cohen *et al.*, 2000).

Compte tenu de l'ampleur du problème de sédentarité chez les jeunes et du besoin de développer des interventions efficaces pour lutter contre l'inactivité physique, le modèle éco-environnemental de Cohen *et al.* semblait donc intéressant à explorer, d'autant plus qu'il favorise, comme le suggère la littérature, une utilisation des médias qui combine à la fois une approche de type populationnel à une autre de type individuel, en privilégiant cependant la première à la seconde. Insistons toutefois sur le fait que pour soutenir l'adoption de comportements favorables à la santé, Cohen *et al.* suggèrent deux processus : les interventions de santé publique doivent nécessairement intégrer les quatre facteurs structurants du modèle, et l'utilisation des médias doit privilégier une approche populationnelle ciblant les normes (Cohen *et al.*, 2000).

Quoique prometteur et innovateur, le recours au modèle d'intervention proposé par Cohen *et al.* ne va pas sans difficulté. En effet, cette approche récente a été peu utilisée et évaluée jusqu'à maintenant et n'a donc, semble-t-il, jamais été considérée pour lutter contre la sédentarité, ce qui en fait un intérêt de recherche particulier. En outre, l'approche privilégiée par Cohen *et al.* offre peu d'informations sur le fonctionnement des normes sociales, sur l'influence des médias et sur l'application concrète d'une démarche qui concerne l'utilisation des médias dans une perspective de façonnement des normes. À cet égard, la Direction de santé publique de Montréal-Centre a manifesté le désir de développer des connaissances sur la norme sociale et de voir la pertinence d'utiliser les médias dans une perspective de façonnement des normes au contexte de l'activité physique.

Par ailleurs, si pour Cohen *et al.*, les médias peuvent contribuer au façonnement des normes, en augmentant la fréquence des messages médiatiques à l'égard d'un comportement donné ou encore en orientant le contenu des messages médiatiques sur les trois autres facteurs structurants, nous verrons également dans le cadre théorique que d'autres auteurs suggèrent cependant que le contenu des messages médiatiques pour influencer les normes doit viser à corriger les perceptions inexactes en misant sur la perception de désapprobation sociale notamment par l'influence des pairs (Berkowitz, 2001; Yanovitzky et Stryker, 2001).

Ainsi, en plus de documenter les théories sur l'influence des normes sociales et des médias à l'égard des comportements liés à la santé, la présente recherche tentera d'identifier les composantes de normes à l'égard de l'activité physique, de vérifier la perception qu'ont les jeunes de leur présence et de cerner la contribution spécifique des contenus diffusés à la télévision, comme média d'importance auprès de adolescents, dans la formation de normes associées à la pratique d'activités physiques. Finalement, cette recherche permettra aussi d'intégrer l'intérêt d'utiliser le modèle éco-environnemental de Cohen *et al.* pour déployer des interventions médiatiques concrètes favorisant la pratique d'activités physiques à l'adolescence.

Pour rendre compte de ce projet de recherche, ce mémoire sera donc constitué de quatre chapitres. Un premier chapitre traitera du cadre théorique dans lequel sera initialement présentée la situation actuelle de pratique d'activités physiques des jeunes ainsi que les facteurs qui influencent leur pratique. Par la suite, parmi les stratégies de promotion de l'activité physique utilisées en santé publique qui seront exposées, une attention particulière sera consacrée à la présentation du modèle de Cohen *et al.* et, plus spécifiquement, à la compréhension du quatrième facteur structurant du modèle concernant les messages médiatiques et culturels. Cette partie sera complétée par la réflexion d'autres auteurs qui s'intéressent aux théories portant sur l'influence des médias et des normes sociales à l'égard des comportements. Cet exposé conduira au développement de la problématique de recherche et des questions qui en découlent.

Le deuxième chapitre abordera la méthodologie utilisée pour répondre aux questions de recherche. Il sera essentiellement question du devis de recherche, de la population ciblée et du plan d'échantillonnage, de l'instrument de mesure, de la méthode de cueillette des informations et finalement de la stratégie d'analyse des données. Le troisième chapitre sera quant à lui consacré à la présentation des résultats du sondage. Il sera suivi d'un chapitre de discussion qui présentera une analyse des résultats et se terminera par un retour méthodologique.

Enfin, la conclusion fera un bref retour sur les questions posées dans la problématique de recherche, rappellera les principaux résultats significatifs de l'enquête et proposera un certain nombre de recommandations pour le développement de nouvelles avenues de recherche et pour l'orientation de futures interventions de promotion de l'activité physique auprès des adolescents.

Chapitre 1 – Cadre théorique

Dans ce premier chapitre, il importe d'abord de tracer le portrait de la situation actuelle en ce qui concerne la pratique d'activités physiques à l'adolescence. Par la suite, seront abordés différents facteurs d'influence de la pratique d'activités physiques dont les déterminants individuels et éco-environnementaux, certaines des caractéristiques générales liées à l'adolescence et les activités de loisirs des jeunes. Comme nous le verrons, la télévision occupe une place de premier choix dans les loisirs des adolescents. À cet effet, une description plus détaillée de l'usage qu'ils font de la télévision sera présentée en vue d'envisager le rôle que ce média pourrait éventuellement jouer dans une stratégie de promotion de l'activité physique. En troisième lieu, un survol des approches de promotion de l'activité physique utilisées en santé publique conduira à la présentation du modèle de Cohen *et al.*, qui sera complétée par la réflexion d'autres auteurs qui s'intéressent aux questions de l'influence des normes et des médias à l'égard des comportements de santé. À cet effet, nous verrons comment certains auteurs considèrent que le travail sur les normes constitue une stratégie d'intervention prometteuse visant l'amélioration de la santé et en quoi les médias, et plus particulièrement la télévision, représentent un moyen à envisager pour influencer les normes, notamment en matière de pratique d'activités physiques. Cette dernière partie du cadre théorique débouchera sur la problématique, les objectifs de recherche et les questions qui en découlent.

1.1 Activité physique et adolescence

Avant de décrire la situation concernant la sédentarité des jeunes au Québec, à savoir l'importance accordée à l'activité physique et à la santé, de même que les taux de pratique, nous définirons d'abord le concept d'activité physique utilisé dans la présente enquête et présenterons la recommandation de pratique destinée aux jeunes du Québec.

1.1.1 Le concept d'activité physique

Dans cette enquête, l'activité physique fait référence à « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos* » (U.S. Department of Health and Human Services *in* Kino-Québec, 2000a). À partir de cette définition générale, on peut subdiviser l'activité physique en quatre catégories distinctes, l'activité physique domestique (se laver, s'habiller, faire des tâches domestiques, etc.), l'activité physique de travail (faire le service aux tables, faire la livraison de journaux, tondre des pelouses, etc.), l'activité physique de transport (marcher, prendre sa bicyclette, sa planche à roulette ou sa trottinette pour effectuer ses déplacements quotidiens) et finalement l'activité physique de loisir qui regroupe l'ensemble des activités physiques pratiquées dans ses temps libres incluant entre autres les sports, le conditionnement physique et les activités de plein air (Kino-Québec, 2000a). Bien que toutes ces catégories soient présentes dans la vie courante des adolescents, seules les activités physiques ayant trait au transport et au loisir seront considérées dans cette étude. À cela s'ajoute aussi le cours d'éducation physique à l'école, actuellement obligatoire dans le programme scolaire québécois au secondaire.

1.1.2 La recommandation de pratique destinée aux jeunes

Le contexte de cette étude prend également compte d'un avis publié en 2000 par le Comité scientifique de Kino-Québec¹ dans lequel on retrouve une recommandation de pratique d'activités physiques spécifique aux jeunes du Québec. Cette recommandation, qui découle d'un consensus d'experts internationaux, permet de déterminer la nature, la fréquence, l'intensité et la durée de pratique d'activités physiques nécessaires à l'obtention des bénéfices attendus pour la santé des jeunes. Ainsi,

« Tous les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs tous les jours ou presque, à l'école, à la maison ou en plein air, en pratiquant des activités physiques variées qui s'intègrent harmonieusement à leurs habitudes

¹ Kino-Québec est un programme du Secrétariat au loisir et au sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des régies régionales de la santé et des services sociaux. La mission de Kino-Québec est de promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de l'ensemble de la population du Québec. Le Comité scientifique Kino-Québec a été fondé en 1997 dans le but de « faciliter l'acquisition et la diffusion des connaissances en matière de promotion de la santé et de l'activité physique ». (http://www.kino-quebec.qc.ca/recherche/fs_rec.htm)

de vie : sport, entraînement structuré et éducation physique, mais également déplacement et loisir actifs. De plus, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, 3 fois ou plus chaque semaine, pendant au moins 20 minutes par séance. Il peut s'agir d'activités physiques individuelles de locomotion comme la bicyclette, le patinage et le ski de fond; de sports collectifs tels que le hockey, le basket-ball, le soccer et le volley-ball; ou encore de sports de raquette, de danse, de ski alpin et de surf des neiges et, pour les adolescents seulement, l'entraînement musculaire avec résistances (musculature) » (Kino-Québec, 2000).

1.1.3 L'importance accordée à l'activité physique et à la santé

La perception de l'état de santé semble varier en fonction de l'âge et du sexe. En effet, les plus jeunes se sentent généralement en meilleure santé que leurs aînés et la proportion de jeunes qui se considèrent en bonne santé semble diminuer avec l'âge (Santé Canada, 2000). En outre, bien que les filles se considèrent habituellement en moins bonne santé que les garçons (Santé Canada, 2000), il est plutôt rare de constater que les jeunes se perçoivent en mauvaise santé (Jutras *et al.*, 1999).

Par ailleurs, l'idée qu'ils se font de la santé ne semble pas varier en fonction du sexe (Jutras *et al.*, 1999). Cependant certains auteurs soulignent que la «conception» que les jeunes se font de la santé reflèterait ce que les adultes tentent de leur inculquer (Jutras *et al.*, 1999). À cet effet, les messages éducatifs en matière de promotion de la pratique d'activités physiques auraient peut-être atteint leur cible (Jutras *et al.*, 1999). La situation au Québec démontre, en effet, que pour les jeunes eux-mêmes, la pratique d'activités physiques représente une habitude de vie jugée positive et importante pour se maintenir en santé (Jutras *et al.*, 1999). Voyons maintenant comment cette importance se traduit de manière plus concrète dans les comportements de pratique d'activités physiques des adolescents.

1.1.4 Les taux de pratique d'activités physiques

Les plus récentes enquêtes québécoises portant sur les taux de pratique d'activités physiques démontrent que les jeunes représentent encore aujourd'hui le groupe le plus physiquement actif de tous les groupes d'âge (Institut de la statistique du Québec, 2002; Kino-Québec, 1998).

Cependant, l'une des rares enquêtes menées récemment au Québec auprès de jeunes âgés de 9, 13 et 16 ans concluait qu'une majorité d'entre eux ne seraient pas suffisamment actifs pour bénéficier pleinement des retombées positives de la pratique régulière d'activités physiques pour leur santé (Institut de la statistique du Québec, 2002). En effet, la recommandation des experts concernant une pratique quotidienne d'activités physiques et une pratique plus vigoureuse d'au moins 3 fois par semaine ne sont actuellement suivies que par 43,0 % des garçons et 29,0 % des filles de 13 ans, ainsi que par 40,0 % des garçons et 21,0 % des filles de 16 ans (Institut de la statistique du Québec, 2002).

Ces données reflètent notamment que le constat de pratique est généralement moins optimiste pour les filles qu'il ne l'est pour les garçons, une situation qui est d'ailleurs corroborée par d'autres études (Sallis *et al.*, 2000; Santé Canada, 2000) et dans de nombreux pays (Santé Canada, 2000). En outre, une tendance générale semble également se dessiner à l'effet que la pratique d'activités physiques diminue avec l'âge de manière progressive et continue (U.S. Department of Health and Human Services, 1997; Kino-Québec, 2001). Une enquête canadienne appuie d'ailleurs ces données en révélant qu'entre 1990 et 1998, la fréquence de pratique d'activités physiques des jeunes dans les moments de loisirs a constamment diminué (Santé Canada, 2000). Ce processus de désengagement qui s'amorce dès l'arrivée des jeunes à l'école secondaire, se poursuit habituellement jusqu'à la fin des études secondaires et même au-delà (Kino-Québec, 1998). Il importe cependant de signaler que tous les jeunes n'abandonnent pas nécessairement la pratique d'activités physiques pendant l'adolescence et que le phénomène de désengagement semble davantage épargner ceux qui s'adonnent à des activités physiques de nature plus compétitive (Kino-Québec, 1998).

Néanmoins, comme plus d'un jeune sur deux n'atteint pas le volume d'activités physiques recommandé, on pourrait sans doute attribuer ce manque de pratique à la diminution, au fil des ans, du temps consacré au cours d'éducation physique à l'école, à l'augmentation du trafic routier en milieu urbain qui rend notamment l'utilisation de la bicyclette plus difficile ou encore au fait que de moins en moins de jeunes se rendent à l'école à pied (Kino-Québec, 1998). Bien que ces raisons puissent contribuer à la diminution de la pratique d'activités physiques à l'école ou comme moyen de transport, il importe cependant de connaître les nombreux facteurs qui

influencent l'intérêt des jeunes pour la pratique d'activités physiques de loisirs, de manière à pouvoir freiner le phénomène de désengagement par des interventions appropriées. Voyons donc maintenant quels sont les principaux facteurs qui ont une influence sur la pratique d'activités physiques de loisirs à l'adolescence.

1.2 Facteurs associés à la pratique d'activités physiques à l'adolescence

Les déterminants individuels et éco-environnementaux de la pratique d'activités physiques, de même que certaines des caractéristiques générales liées à l'adolescence et les activités de loisirs à l'adolescence seront abordés dans la présente section afin de mieux comprendre les facteurs qui ont une influence sur la pratique régulière d'activités physiques des jeunes.

1.2.1 Les déterminants individuels

Plusieurs caractéristiques biologiques, sociodémographiques et psychologiques ont été associées positivement à la pratique d'activités physiques à l'adolescence (Sallis *et al.*, 2000; U.S. Department of Health and Human Services, 1997). Les principales conclusions d'études à cet effet indiquent notamment que les personnes de sexe masculin, de race blanche, moins âgées, ayant un niveau de scolarité et de revenu familial plus élevés sont plus susceptibles de s'adonner à la pratique d'activités physiques dans leurs moments de loisirs (Kino-Québec, 2003; Sallis *et al.*, 2000; U.S. Department of Health and Human Services, 1997) que ne le font les personnes de sexe féminin, les personnes dont le secondaire n'est pas terminé ou dont le revenu familial est moins élevé (Kino-Québec, 2003). Par ailleurs, l'encouragement et l'aide parental tout comme le soutien de personnes de son milieu (Carron, Housenblas et Mair, 1996 cités dans Kino-Québec, 2003) et finalement les conseils dispensés par un médecin, ont été identifiés comme des caractéristiques sociales favorables à la pratique d'activités physiques (Simons-Morton *et al.*, cité dans Kino-Québec, 2003).

En ce qui concerne les caractéristiques psychologiques, notons que la perception élevée de l'efficacité personnelle, l'intention d'être actif sur une base régulière, l'attitude positive envers l'activité physique, les attentes positives mais réalistes, l'expérience de réussite dans l'adoption

ou le maintien du comportement et finalement le plaisir éprouvé pendant la pratique sont également d'importants facteurs qui favorisent la participation des individus à la pratique d'activités physiques (Godin et Kok, 1999 cités dans Kino-Québec, 2003; Kino-Québec, 1998).

Soulignons enfin que, en ce qui concerne la notion de plaisir éprouvé, la sensation d'avoir bien joué ou d'avoir relevé un défi personnel importe davantage que le simple fait de gagner (Kino-Québec, 1998). En outre, précisons que la perte de plaisir n'est pas tant liée à l'activité choisie qu'au contexte de pratique lui-même (Kino-Québec, 1998). En effet, le caractère souvent trop compétitif de certaines activités, la diminution du temps jeu, la pression exercée sur les jeunes par leurs parents ou leurs entraîneurs, tout comme le manque d'habiletés perçu et le nombre d'occasions limité pour s'améliorer diminuent le plaisir d'être actifs et conséquemment l'intérêt des adolescents pour la pratique d'activités physiques en général (Kino-Québec, 1998).

1.2.2 Les déterminants éco-environnementaux

Plus récemment, les déterminants éco-environnementaux de l'activité physique ont suscité l'intérêt de nombreux chercheurs qui accordent de l'importance à l'environnement physique et social des individus et à leurs milieux de vie (Kino-Québec, 2003). Malgré le nombre encore limité de ce type d'études disponibles à ce jour, certaines caractéristiques de l'environnement ont quand même déjà été associées positivement à la pratique d'activités physiques. À cet effet, 1) la vie en milieu urbain, plutôt qu'en banlieue ou en milieu rural; 2) un faible taux de criminalité, une faible densité de circulation automobile, la présence de trottoirs et d'éclairage adéquats augmentant ainsi la sécurité des piétons; 3) la disponibilité et l'accessibilité d'installations sportives, et finalement 4) la présence de gens actifs dans son entourage seraient d'importants déterminants de l'environnement physique, favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif (Kino-Québec, 2003; U.S. Department of Health and Human Services, 1997).

Bien que tous ces déterminants individuels et éco-environnementaux puissent influencer la pratique d'activités physiques, nous verrons que certaines caractéristiques générales liées à cette période spécifique de la vie, tout comme les activités de loisirs privilégiées à l'adolescence sont d'autres facteurs d'influence qu'il faut considérer dans une perspective plus globale.

1.2.3 Les caractéristiques générales de l'adolescence

Nous verrons maintenant que l'adolescence est couramment définie comme la période qui sépare l'enfance de l'âge adulte et qui se caractérise par des changements sur les plans biologique, cognitif, émotionnel et social (Cloutier, 1996; Santé Canada, 2000; Ayotte *et al.*, 2002). En outre, nous aborderons dans ce processus l'influence des pairs et de la famille.

1.2.3.1 Une période de grands changements

Entre l'âge de 12 et 18 ans, soit entre le début et la fin de l'adolescence, on observe des différences considérables en termes de développement physique, de maturation intellectuelle et d'expériences de vie qui peuvent avoir une influence sur la pratique d'activités physiques de ces jeunes. Ainsi, le début de l'adolescence est marqué par le développement de nouvelles capacités cognitives qui amène les jeunes à faire des raisonnements abstraits leur permettant de développer une meilleure compréhension des comportements humains (Cloutier, 1996).

Étant mieux en mesure de porter un jugement personnel sur les principes et les valeurs de la société, les adolescents peuvent alors remettre en question les règles et les codes de conduite assimilés pendant l'enfance (Cloutier, 1996). Ils peuvent ainsi définir leurs propres valeurs et principes et faire des choix qui influenceront de manière certaine leurs comportements actuels et futurs (Cloutier, 1996). À ce propos, s'il est vrai que de nombreux jeunes décident de poursuivre leur pratique d'activités physiques durant leur adolescence, il semble cependant que pour bon nombre d'autres la venue de nouvelles responsabilités, le manque de temps relié à l'obtention d'un travail à temps partiel ou encore le développement de nouveaux intérêts les incitent à délaisser cette pratique qu'ils associent davantage aux jeux de l'enfance qu'à un comportement plus adulte auquel ils aspirent généralement (Kino-Québec, 1998). Cette situation semble donc justifier l'intérêt de cibler les jeunes dès l'âge de 12 ans pour tenter d'influencer positivement leur vision à l'égard de cette importante habitude de vie.

1.2.3.2 L'influence des pairs et de la famille

Bien qu'ils tendent à être de plus en plus autonomes (Santé Canada, 2000), les adolescents accordent à la famille un rôle de premier plan dans leur vie (Cloutier, 1996). En effet, les parents semblent exercer une influence considérable en ce qui a trait aux décisions qui ont un impact à plus long terme (Cloutier, 1996). Comme premiers modèles, les parents ont certainement une influence sur la pratique d'activités physiques de leurs enfants, s'ils sont eux-mêmes actifs (Kimić et Horn, 1998; Brustad, 1996; Anderssen et Wold, 1992).

De leur côté, les pairs et les amis auraient, semble-t-il, davantage d'influence en ce qui concerne les comportements de tous les jours (Cloutier, 1996). Occupant une plus grande place dans la vie des adolescents, les amis jouent en effet un rôle important dans le processus de formation des comportements et d'apprentissage des valeurs à l'adolescence. Ils agissent également comme modèles et sont considérés par leurs pairs comme une source d'information ou de renforcement crédibles (Crockett *et al.*, 1993 cités dans Beaudoin, 1998). Ainsi, pour être acceptés et valorisés par leurs groupes d'appartenance, eux-mêmes constitués sur la base d'intérêts communs, les jeunes auront tendance à adopter les façons de penser et d'agir de leurs pairs en accordant de l'importance à leurs opinions et en se conformant à leurs normes (www.collegeem.qc.ca; www.multimania.com/epsrugby/valeur.htm; Godin, 1991).

Notons toutefois que l'influence des pairs et la sensibilité aux pressions parentales semblent avoir plus d'importance pour les adolescents compris entre 12 et 15 ans que vers la fin de l'adolescence (Cloutier, 1996). En effet, bien que conscients de l'attrait qu'exercent certains modèles ou même certaines vedettes, les adolescents cherchent cependant de moins en moins, en vieillissant, à s'identifier à ces derniers en imitant leurs attitudes ou même leurs comportements (Cloutier, 1996). Ils tentent davantage de trouver une identité qui les distingue des autres et les caractérise personnellement. À travers cette quête d'identité, les adolescents chercheront donc à affirmer de plus en plus leurs préférences, à choisir des activités qui correspondent davantage à leurs goûts et à leurs intérêts personnels, et à occuper à leur guise leur temps de loisirs (Cloutier, 1996). Voyons donc maintenant l'importance et la nature des

activités de loisirs privilégiées par les adolescents, qui ont un impact sur la pratique d'activités physiques.

1.2.4 Les activités de loisirs à l'adolescence

À l'adolescence, l'emploi du temps se répartit principalement entre la vie familiale, l'école, le travail occasionnel (à temps partiel pour ceux qui en ont un) et les activités de loisirs. Comme nous l'avons indiqué précédemment, les adolescents consacrent habituellement plus de temps que les adultes à la pratique d'activités physiques dans leurs moments de loisirs. Néanmoins, ils semblent privilégier les activités de loisirs plutôt passives au détriment de l'activité. Ils sont en effet plus nombreux à favoriser des activités comme aller au cinéma, écouter de la musique, assister à des spectacles de groupes musicaux, voir des films sur vidéocassettes, jouer à des jeux électroniques (vidéo), utiliser l'ordinateur (pour naviguer sur Internet, pour jouer à des jeux ou pour clavarder avec d'autres internautes), lire des magazines et regarder la télévision (Institut de la statistique du Québec, 2002). Malgré l'attrait indéniable des jeunes pour les sorties entre amis, les activités socioculturelles et les nouveaux médias, la consommation de télévision demeure toujours très grande chez les adolescents de 12 à 14 ans, en dépit du fait que l'écoute de la télévision diminue avec l'âge au profit de nouvelles activités (Caron *et al.*, 1999; Santé Canada, 2000; Frenette *et al.*, 1993), ce qui en fait encore le média le plus dominant pour cette tranche d'âge (Roberts, 2000).

1.2.4.1 L'importance de l'écoute de la télévision

Compte tenu de l'importance que les jeunes semblent accorder à l'écoute de la télévision pendant leurs heures de loisirs, il serait tout à fait justifié de connaître l'usage qu'ils font de la télévision, tout comme le contexte et leurs motivations d'écoute. La santé dans les médias et plus particulièrement à la télévision est effectivement un thème à la mode. Présente principalement dans la publicité commerciale, les émissions de divertissement, les bulletins d'information et les campagnes sociétales, la santé occupe près du quart de tout le contenu médiatique télévisuel (Dubois, 1996). Précisons cependant que les médias les plus fréquemment utilisés ne sont pas nécessairement ceux auxquels le public accorde totalement sa confiance (Balle, 1988). En effet, bien que la télévision arrive en tête de liste des sources médiatiques où ils entendent parler de

santé, les jeunes ne semblent pas considérer la télévision comme une source prioritaire d'information sur la santé et c'est plutôt avec leur mère qu'ils discutent le plus souvent de cette question, suivi par les professionnels de la santé et le personnel scolaire (Jutras *et al.*, 1999).

Concernant l'usage que les jeunes font de la télévision, on constate que l'écoute de la télévision atteindrait son point culminant vers l'âge de 13 ans pour diminuer sensiblement à 16 ans (Institut de la statistique du Québec, 2002). À cet effet, les plus jeunes sont peut-être plus nombreux devant le petit écran, parce qu'ils ne jouissent pas au début de l'adolescence d'une aussi grande liberté personnelle que leurs aînés (Frenette *et al.*, 1993). Quelles qu'en soient les raisons, les adolescents consommeraient en moyenne, selon les études, 17 heures de télévision par semaine (Katzmarzyk *et al.*, 1998; Santé Canada, 1999; Caron *et al.*, 1999). Une enquête montréalaise réalisée en 1997 démontre à cet égard que les adolescents francophones de Montréal passaient en moyenne 18,8 heures par semaine devant le petit écran, soit une écoute télévisuelle un peu supérieure à la moyenne des sept années s'étendant de 1990 à 1997 (Caron *et al.*, 1999).

Cette situation serait d'autant plus vraie pour les jeunes de milieu défavorisé qui ont généralement moins d'occasions de participer à des activités culturelles extérieures et qui sont par conséquent davantage confinés à leur univers domestique (Institut de la statistique du Québec, 2002). En effet, contrairement aux jeunes issus d'un milieu défavorisé, ceux d'un milieu socio-économique plus favorisé ont des pratiques culturelles plus intenses et plus structurées, ont accès à davantage de moyens et d'équipements sportifs, culturels ou informatiques de toutes sortes, et peuvent habituellement bénéficier, en raison du niveau de scolarité généralement plus élevé de leurs parents, d'un plus large éventail d'activités de loisirs (Institut de la statistique du Québec, 2002).

D'autres particularités sont aussi à considérer dans l'analyse des comportements d'écoute télévisuelle. En effet, la quantité totale d'écoute de télévision, de même les préférences télévisuelles des jeunes varient considérablement entre les garçons et les filles. À cet égard, les filles seraient de moins grandes consommatrices de télévision que les garçons, ces derniers étant par ailleurs plus nombreux à disposer d'un téléviseur dans leur chambre à coucher (Caron

et al., 1999). De plus, les filles auraient une prédilection pour les émissions musicales, les *talk show* et les feuilletons mélodramatiques (téléromans), alors que les garçons exprimeraient leur préférence pour les émissions où l'action, les sports et les sciences sont à l'honneur. L'un comme l'autre se rejoignent cependant dans leur intérêt pour les émissions à caractère humoristique (Frenette *et al.*, 1993).

Par ailleurs, en ce qui concerne le contexte d'écoute, la soirée représente un moment privilégié par les jeunes pour regarder la télévision (Caron *et al.*, 1999). De plus, une récente étude indique que les jeunes regardent plus souvent la télévision en l'absence de leurs parents et disposent de plus en plus de leur propre téléviseur (Roberts, 2000). Finalement, en regard des motivations d'écoute, le divertissement et la relaxation sont les deux principales raisons pour lesquelles les jeunes aiment regarder la télévision (Frenette *et al.*, 1993).

Comme nous venons de le constater, plusieurs facteurs ont une influence sur la pratique d'activités physiques des jeunes. Bien que l'écoute de la télévision constitue le passe-temps le plus populaire pour de nombreux jeunes (Kubey *et al.*, 2002), on ne peut très certainement pas accuser la télévision, ni même d'ailleurs les autres activités de loisirs passives, d'être seules responsables de l'augmentation de la sédentarité des jeunes québécois.

Voyons donc maintenant les principales approches utilisées pour faire la promotion d'un mode de vie physiquement actif qui ont amené l'équipe de la Direction de santé publique de Montréal-Centre à opter pour un modèle éco-environnemental dans lequel on attribue aux messages médiatiques et culturels un potentiel d'influence à l'égard des comportements liés à la santé.

1.3 Approches de promotion de l'activité physique

Parmi les nombreux facteurs qui ont un impact sur le comportement de pratique d'activités physiques des jeunes, les déterminants individuels ont été, depuis quelques décennies, la principale cible d'études pour tenter de comprendre les comportements de pratique d'activités physiques et développer des interventions de type individuel visant à favoriser une augmentation de la pratique (Kino-Québec, 2003). Plus récemment les déterminants éco-environnementaux ont

aussi été considérés dans le déploiement d'interventions de type populationnel visant à augmenter le niveau de pratique d'activités physiques au sein de diverses populations (Sallis *et al.*, 2000). Regardons, de manière plus spécifique, les principales caractéristiques qui distinguent ces deux types d'approches qui ont fait l'objet d'interventions de promotion de l'activité physique en santé publique.

1.3.1 Les interventions de type individuel

Une meilleure connaissance des déterminants individuels a contribué au développement de stratégies d'interventions visant essentiellement à responsabiliser les individus à l'égard de leur propre comportement de santé (Kino-Québec, 2003). À cet effet, les interventions fondées sur une approche individuelle ciblent davantage les comportements des individus un à un ou par petits groupes et exigent de ces derniers un effort volontaire et durable (Cohen *et al.*, 2000). À titre d'exemples, il peut s'agir de cours d'activités physiques ou d'entraînement avec le soutien d'un entraîneur personnel (Kino-Québec, 2003). Les résultats d'études portant sur l'évaluation d'interventions fondée sur l'approche de type individuel, concluent que ces dernières peuvent favoriser une plus grande augmentation de la pratique d'activités physiques sur une base individuelle, mais qu'elles sont cependant plutôt difficiles à reproduire à grande échelle, ce qui constitue une limite importante de l'approche individuelle (Kino-Québec, 2003).

1.3.2 Les interventions de type populationnel

L'utilité de développer une conception plus large de la promotion de la santé a amené certains chercheurs à s'intéresser à une vision fondée sur les approches écologiques en promotion de la santé (Ashton et Seymour, 1988; Bunton et Mac Donald, 1992; Kickbush, 1986; Smedley et Syme, 2001 cités dans Kino-Québec, 2003). Soulignons, à cet égard, que l'intérêt marqué pour le développement d'une perspective écologique en promotion de la santé s'appuie sur l'importance accordée à la relation entre l'individu et son environnement. À cet effet, la théorie écologique renforce la pertinence d'utiliser une approche plus globale, en soutenant que les stratégies de promotion de la santé doivent à la fois intégrer des interventions qui ciblent les facteurs environnementaux et comportementaux.

Aussi, l'importance accordée à la vision écologique a conduit de nombreux chercheurs à s'intéresser à l'étude des déterminants éco-environnementaux menant au déploiement d'interventions de type populationnel. Rejoignant par définition une plus grande masse d'individus, les interventions de type populationnel ciblant l'environnement mènent à de plus petits effets au niveau individuel, mais obtiennent néanmoins un impact populationnel plus grand (Kino-Québec, 2003). Ainsi, l'étude des déterminants éco-environnementaux a davantage soutenu le développement de stratégies d'intervention ciblant l'environnement visant par le fait même des bénéfices pour l'ensemble de la population et non pas uniquement pour des personnes à risque ou encore certains groupes d'individus (Cohen *et al.* 2000). Comme ces interventions exposent tous les citoyens d'une population d'une manière passive (Cohen *et al.*, 2000; Stokols, 1996), les changements effectués dans l'environnement social et physique représentent donc une approche populationnelle qui s'effectue en dehors du contrôle individuel (Cohen *et al.*, 2000).

À cet égard, les interventions de type populationnel dont la littérature rapporte des effets positifs visent notamment à favoriser la disponibilité, l'accessibilité ou l'amélioration d'installations sportives, à permettre l'aménagement de trottoirs et de pistes cyclables sécuritaires, à augmenter l'accessibilité à des ressources qualifiées, à offrir des réductions pour favoriser l'abonnement à des centres sportifs ou la participation à des activités spéciales. En outre, en plus d'avoir parfois été associées à une augmentation de la pratique d'activités physiques, les campagnes médiatiques faisant la promotion d'un mode de vie physiquement actif ont surtout été efficaces pour susciter une intention de pratiquer des activités physiques ce qui constitue un préalable à la pratique (Kino-Québec, 2003). Ainsi, bien que certaines campagnes aient contribué d'une manière positive à l'augmentation de la pratique d'activités physiques dans certains contextes et auprès de clientèles spécifiques, la littérature fait néanmoins état d'un manque d'évidences scientifiques concernant l'impact réel de ces interventions (Task Force on Community Preventive Services, 2001).

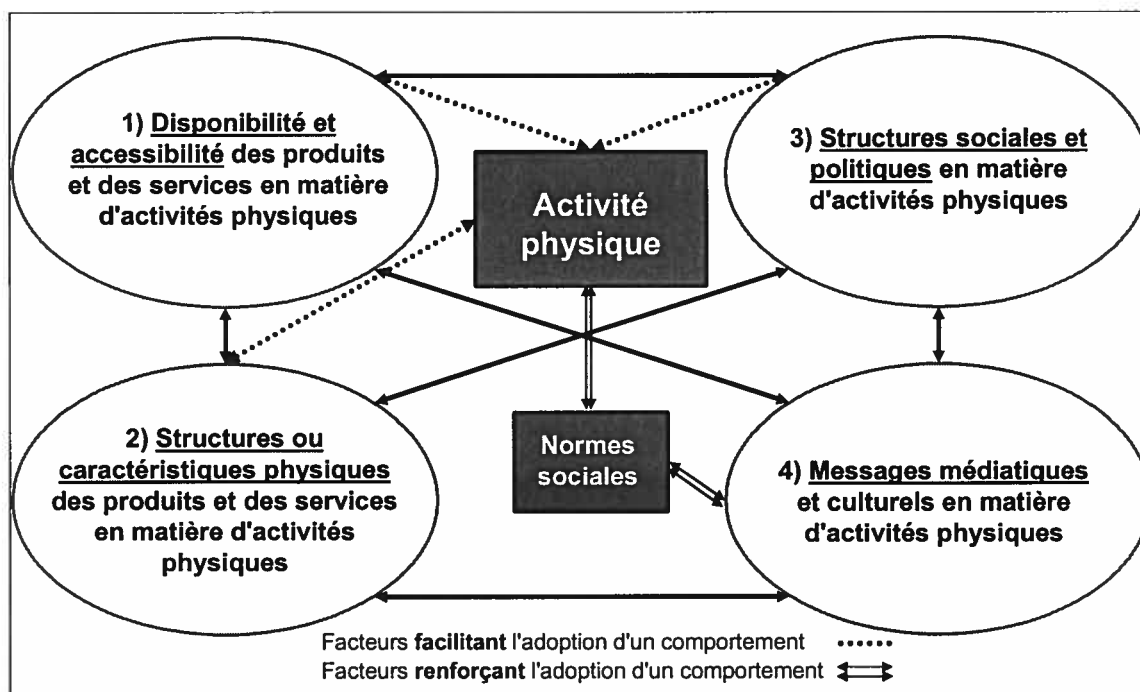
Bien que d'autres recherches soient nécessaires pour documenter les retombées possibles en ce qui concerne notamment la portée des messages médiatiques, il serait vain, cependant, comme l'affirment certains chercheurs, d'attendre toutes les évidences scientifiques avant de déployer des interventions en ce sens (Kino-Québec, 2003). A cet égard, une récente recension de la

littérature sur les stratégies éprouvées et prometteuses suggère en effet que les campagnes médiatiques soient intégrées dans toute stratégie visant à faire la promotion de l'activité physique (Kino-Québec, 2003). C'est donc dans cet esprit que le modèle éco-environnemental de Cohen *et al.* a été adopté par la Direction de santé publique de Montréal-Centre. Nous verrons donc maintenant dans la section suivante, les principales caractéristiques de ce modèle conceptuel.

1.3.3 Le modèle éco-environnemental de Cohen *et al.*

Dans le modèle éco-environnemental de Cohen *et al.*, les interventions de santé publique visant les comportements de santé touchent deux cibles : les facteurs sous le contrôle individuel, c'est-à-dire les connaissances, les croyances, les habiletés et les attitudes sur lesquels l'individu a une influence certaine et les facteurs en dehors du contrôle individuel qui sont définis par les auteurs comme des facteurs environnementaux structurants sur lesquels l'individu n'a généralement pas ou peu d'influence directe (Cohen *et al.*, 2000). Ce modèle suggère donc que quatre facteurs environnementaux structurants interagissent entre eux de manière à influencer les comportements de santé des individus (figure 1).

Figure 1. Approche éco-environnementale de Cohen et collaborateurs*



* Adaptation libre de : Cohen *et al.*, A Structural Model of Health Behavior : A Pragmatic Approach to Explain and Influence Health Behavior at the Population Level, *Preventive Medicine*, 2000, inspiré de Côté Geneviève, État de situation de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires de la région de Montréal-Centre, 2001.

Selon Cohen *et al.*, les trois premiers facteurs structurants qui influenceraient directement les individus (figure 1 : ligne pointillée) en facilitant ou en entravant certains de leurs comportements sont : 1) la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services; 2) les structures physiques ou les caractéristiques physiques des produits et des services, ainsi que 3) les structures sociales et politiques (Cohen *et al.*, 2000). Par exemple, une municipalité pourrait organiser des vendredis soirs actifs pour adolescents² (disponibilité); elle pourrait prêter des planches à roulettes aux jeunes du quartier (accessibilité), proposer des activités physiques attrayantes pour les filles³ (caractéristiques du produit) ou encore voter une réglementation municipale pour offrir aux jeunes issus de familles à faible revenu des activités gratuites tout au long de l'année (structures sociales et politiques). Tous ces exemples qui ciblent l'environnement peuvent encourager des individus à augmenter leur pratique d'activités physiques, comme le soulignent les auteurs, sans qu'aucune intervention les ciblant eux-mêmes ne soit déployée dans le but d'influencer leurs connaissances, leurs croyances ou leurs attitudes à l'égard de l'activité physique. Le quatrième facteur structurant concerne les messages médiatiques et culturels. Ce facteur réfère donc aux « *messages que les gens entendent, voient ou reçoivent par l'intermédiaire des médias de petite ou de grande envergure, du discours social et des pratiques culturelles* » (Cohen *et al.*, 2000).

Pour Cohen *et al.*, les messages médiatiques et culturels peuvent influencer indirectement les comportements en matière de santé (figure 1 : ligne double) « *en renforçant les attitudes, les croyances et surtout, dans une optique environnementale, les normes sociales relatives au comportement de santé* » (Côté, 2001). À cet égard, les médias peuvent contribuer à l'établissement ou au façonnement des normes sociales de deux façons, soit : 1) en augmentant la fréquence des messages médiatiques à l'égard d'un comportement donné ou soit, 2) en orientant le contenu des messages médiatiques sur les trois autres facteurs structurants du modèle que sont, rappelons-le, la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services, les caractéristiques physiques des produits et services, et les structures sociales et politiques (Cohen *et al.*, 2000).

² Soirée d'activités physiques organisée spécialement et exclusivement pour les adolescents du quartier.

³ Activités physiques qui plaisent particulièrement aux adolescentes (danse, yoga, étirements...).

Soulignons que traditionnellement, la majorité des messages médiatiques diffusés dans les campagnes de promotion de la santé ont surtout ciblé les facteurs de comportement individuel, aux dépens de tout autre facteur, qu'il soit de nature politique, environnementale ou sociale. Dans cette optique, la conception des messages visait essentiellement à changer les croyances et les attitudes ou à enrichir les connaissances pour faire augmenter la perception du risque et tenter de convaincre les individus de changer leurs habitudes de vie néfastes à la santé. La recension des écrits nous invite à reconnaître les limites de l'efficacité de cette approche traditionnelle d'intervention en communication ciblant uniquement les facteurs liés à la santé qui sont sous le contrôle individuel (Cohen *et al.*, 2000; Kahn *et al.*, 2002).

Sans exclure totalement cette approche plus traditionnelle fondée sur la perception du risque à la santé, Cohen *et al.* suggèrent une utilisation des médias qui privilégie le recours à une approche environnementale visant le façonnement des normes, puisque les messages visant à façonner les normes auraient, semble-t-il, un plus grand potentiel que ceux visant à avertir ou à responsabiliser les individus face à leurs comportements en matière de santé (Cohen *et al.*, 2000).

De fait, la fréquence des messages médiatiques encourageant l'utilisation d'un produit ou encore faisant la promotion de valeurs et de comportements associés à ce produit contribuerait à la formation et la diffusion de normes sociales (Cohen *et al.*, 2000). À cet effet, on a d'ailleurs déjà attribué aux médias la capacité de faire augmenter ou diminuer la consommation de produits nocifs pour la santé, comme l'alcool, le tabac ou certains aliments riches en calories (Cohen *et al.*, 2000). La fréquence des messages médiatiques faisant la promotion de valeurs, de comportements ou de produits de consommation apporte donc aux individus une indication quant à l'acceptabilité sociale de ces derniers. De cette manière, les médias de masse, dont la télévision, représentent un agent de socialisation important par lequel les jeunes apprennent les normes culturelles (Albert, 1981; Flay *et al.*, 1986; Flynn *et al.*, 1992 cités dans Beaudoin, 1998). En ce sens, les images et les discours transmis par les médias pourraient contribuer, quelles que soient leurs sources, à forger les opinions et les perceptions des individus en matière de santé.

Aussi, le fait de faire porter le message sur les trois autres facteurs structurants du modèle contribuerait également, selon Cohen *et al.*, à l'établissement des normes sociales (Cohen *et al.*, 2000). En effet, comme de nombreux facteurs environnementaux viendraient influencer les comportements de pratique des individus (French, 2001), il semble raisonnable de croire que, pour favoriser l'adoption de comportements liés à la santé, la mise en valeur de ces derniers à travers les médias serait donc tout aussi important, sinon davantage, que de cibler uniquement les facteurs de comportement individuel (Cohen *et al.*, 2000). Ainsi, les messages médiatiques ciblant tant les facteurs environnementaux que comportementaux pour améliorer la santé, comme le privilégie le modèle éco-environnemental, représentent donc une innovation intéressante par rapport aux approches médiatiques traditionnelles centrées exclusivement sur l'individu et utilisées jusqu'à maintenant en santé publique.

Par ailleurs, rappelons-nous, comme indiqué dans l'introduction, que certains auteurs considèrent que le contenu des messages médiatiques pour influencer les normes doit miser sur la perception de désapprobation sociale par l'influence des pairs (Berkowitz, 2001; Yanovitzky et Stryker, 2001). Dans cette optique, la réduction de certains comportements à risque se ferait par l'augmentation de la perception de désapprobation sociale (Yanovitzky et Stryker, 2001). Cette approche mise principalement sur l'influence des pairs, reconnue comme une source d'influence importante dans la formation des comportements individuels (Berkowitz, 2001). À cet égard, l'influence par les pairs est davantage basée sur la norme perçue, c'est-à-dire sur ce que les gens pensent que leurs pairs croient ou font, bien davantage que sur la norme réelle, soit ce qu'ils croient ou font réellement (Berkowitz, 2001). Cette approche des normes sociales postule que les comportements sont influencés par les perceptions incorrectes (Berkowitz, 2001). Si des perceptions inexactes conduisent les gens à adopter un comportement, il est alors raisonnable de penser qu'en les informant sur la norme réelle, ces derniers agiront autrement. L'objectif de cette approche est donc de corriger la norme perçue de manière à refléter la norme réelle, en informant la population concernée sur le fait que le comportement souhaité est adopté par la majorité (The National Social Norms Resource Center, 2001).

De cette manière, les médias semblent donc participer subtilement tant à l'amélioration des connaissances, aux changements de croyances et d'attitudes qu'au façonnement ou à

l'établissement de normes à l'égard des comportements liés à la santé. Toutefois, rappelons-nous également, comme nous l'avons indiqué dans l'introduction, que l'article publié par Cohen *et al.* n'explique pas de quelque manière que ce soit ce qu'est une norme, ni son fonctionnement ou son processus d'influence, pas plus qu'il ne nous renseigne sur le processus d'influence des médias ou encore sur l'application concrète d'une démarche qui concerne l'utilisation des médias dans une perspective de façonnement des normes. Nous tenterons donc maintenant de clarifier dans les deux prochaines sections (1.4 et 1.5), comment d'autres auteurs abordent le phénomène de l'influence des normes et des médias de manière à pouvoir mieux évaluer la pertinence d'utiliser le modèle éco-environnemental et d'en comprendre les limites et la portée.

1.4 L'influence des normes

Comme le modèle éco-environnemental privilégie l'utilisation des médias dans une perspective de façonnement des normes, commençons d'abord par définir le concept de *norme*, avant de voir les critères et les conditions d'appropriation des normes qui nous permettront d'en reconnaître la présence.

1.4.1 Le concept de norme

Le concept de norme n'est pas un phénomène nouveau dans la littérature scientifique (Dufault, 2001). Bien que les définitions qu'en donnent différents auteurs varient selon l'approche théorique dans laquelle ce concept est utilisé, la norme prend généralement le sens soit d'une règle, soit d'un principe, soit d'une valeur ou encore d'une attente vis-à-vis l'adoption de comportements (Dufault, 2001).

Les auteurs parleront du concept de *norme régulatrice*, lorsque la norme vise l'uniformisation des comportements, notamment par la prescription de lois (Dufault, 2001). Quoique le recours aux normes régulatrices soit possible et peut-être même souhaitable pour accroître la pratique d'activités physiques auprès des jeunes (ex. une politique ministérielle obligeant les écoles à accorder un minimum de 60 minutes par semaine d'éducation physique), il importe de considérer que cette pratique dans notre culture s'effectue sur la base d'une participation volontaire.

Conséquemment, la norme peut prendre une autre définition, au sens où elle réfère aux croyances des individus à l'égard des attitudes et des comportements qui sont communs, acceptables ou encore attendus à l'intérieur de groupes sociaux particuliers (The National Social Norms Resource Center, 2001). À cet égard, le concept de *norme constitutive* retient davantage l'idée de légitimation de comportements jugés acceptables par la communauté (Dufault, 2001). Ainsi, le phénomène à l'étude dans la présente démarche de recherche touche davantage les normes constitutives, ce qui implique que, dorénavant, toute référence à la norme doit être comprise dans ce sens, à moins d'indication contraire.

1.4.2 Les critères de reconnaissance des normes constitutives

Bien que les normes constitutives puissent référer aux croyances ou aux attitudes, elles renvoient, la plupart du temps, à des comportements qui, pour être reconnus comme normatifs, doivent satisfaire à certains critères. D'abord, un premier critère semble faire consensus auprès de la communauté scientifique à l'effet qu'une norme doit être partagée par plus de 50,0 % d'une population cible (Berkowitz, 2001; The National Social Norms Resource Center, 2001a). C'est d'ailleurs à travers cette notion de partage que la norme acquiert une signification culturelle ou sociale (www.multimania.com/epsrugby/valeur.htm). Certains auteurs la définissent comme la *norme réelle ou actuelle*, au sens où elle reflète le comportement adopté par la majorité (The National Social Norms Resource Center, 2001a).

D'autres critères sont également relevés dans la littérature. C'est le cas notamment pour la régularité du comportement, l'attente normative à l'égard d'un comportement donné et la probabilité d'application d'une sanction. Il importe ici de considérer la notion de sanction autant comme une récompense accordée pour la conformité à une norme que comme une punition pour la non conformité à une norme (www.multimania.com/epsrugby/valeur.htm). Ainsi, il serait pertinent de vérifier dans notre enquête la norme réelle, en plus de voir si les jeunes sont constants dans leur pratique, s'ils perçoivent une certaine attente sociale à l'égard de leur pratique et s'ils perçoivent des sanctions sous forme d'encouragement par le biais de commentaires positifs ou sous forme de rejet par le biais de commentaires négatifs.

1.4.3 Les conditions d'appropriation des normes constitutives

Contrairement aux normes régulatrices qui sont généralement acceptées par obligation, par crainte de la sanction ou par respect de l'autorité (Boudon *et al.*, 2001) dans une perspective de bien public (Opp, 2001), les normes constitutives, par leur processus d'intégration, résultent plutôt d'une appropriation individuelle (Boudon *et al.*, 2001) et passent par une compréhension claire et précise du comportement à adopter (Opp, 2001), par la pertinence ou l'utilité perçue de son adoption et par une évaluation des conséquences positives et négatives de son adoption avant d'être intégrée (Boudon *et al.*, 2001). Considérant ces conditions d'appropriation, il ne serait donc être question de parler de norme constitutive à l'égard de l'activité physique si les jeunes ne connaissent pas la recommandation de pratique qui leur est destinée, s'ils ne perçoivent pas l'utilité de faire de l'activité physique, s'ils ne perçoivent pas non plus les bénéfices à en faire et les conséquences à ne pas en faire.

1.5 L'influence des médias

Sans en préciser le processus, les auteurs du modèle éco-environnemental semblent attribuer aux médias un pouvoir d'influence qui paraît *a priori* fondé sur une vision linéaire et mécaniste de la communication, schématiquement représenté par deux pôles dont le point de départ est désigné par la source d'information (émetteur) et le point d'arrivée par la destination (récepteur) (Winkin, 1981). Issue de la formation des premiers modèles de communication qui ont émergé dans les années 40, cette vision qui limite la communication médiatique à une banale opération de transmission de l'information constitue encore aujourd'hui l'un des courants les plus influents ou sinon les plus connus de la communication médiatique. Or, les connaissances actuelles sur les théories de la communication médiatique justifient l'abandon d'une telle vision de la communication considérant que le processus d'influence des médias relève d'un phénomène beaucoup plus complexe (Brown et Walsh-Childers, 2002) qui doit être appréhendé dans une perspective sociale plutôt que purement technique comme le laisserait entrevoir Cohen et ses collègues.

Notons que, de prime abord, la recension des écrits supporte de manière positive le modèle de Cohen *et al.* en ce qui concerne l'importance de la fréquence des messages médiatiques dans le façonnement des normes. En effet, une exploration des recherches traitant des théories médiatiques permet d'affirmer que les médias représentent certainement une importante source d'information et d'apprentissage, notamment en ce qui a trait à certains comportements, problèmes sociaux ou politiques (Emmers-Sommer, 1999), en plus de contribuer par la propagation d'idées, de croyances et de connaissances à la diffusion de valeurs sociales (Attallah, 2000). Ainsi, par la mise en évidence de certaines valeurs sociales au détriment de certaines autres ou par le simple fait que les médias attirent constamment l'attention du public sur certains sujets jugés d'actualité, les médias favoriseraient le développement d'une culture commune contribuant ainsi au renforcement ou au façonnement des normes sociales (Attallah, 2000).

D'ailleurs, la principale influence des médias, s'il en est une, résiderait dans leur capacité à davantage façonner les normes sociales (Attallah, 1991), qu'à influencer de manière directe les comportements individuels. En effet, en définissant le contenu à diffuser, les médias suggèrent une façon de penser et une façon d'agir. Par conséquent, l'exposition soutenue aux messages médiatiques durant l'enfance aurait ainsi le potentiel d'agir sur la formation des attitudes qui en retour pourraient influencer ou modeler les comportements à l'adolescence (Emmers-Sommer, 1999). Par exemple, l'exposition répétée à l'égard d'un comportement donné rend sa présence familière, envoie le message que ce comportement est bon ou acceptable et qu'il représente la norme, ce qui peut encourager son adoption. Toutefois, bien que « *les médias n'agissent jamais qu'avec la complicité du temps et à la faveur d'un matraquage inlassable* » (Balle, 1988), l'individu reste toujours libre d'accepter ou non les contenus qu'on lui propose. Il n'en demeure pas moins que ce dernier n'a généralement aucun contrôle sur ce qu'on lui offre et que cette offre médiatique participe au façonnement des normes.

Insistons toutefois sur le fait qu'il ne serait cependant en aucun cas question de prétendre à une influence directe et de masse. En effet, la complexité relative à la réception et à la compréhension des messages ne peut être réduite à une simple opération de décodage (Proulx et Maillet, 1998). De fait, le processus de réception d'un message est lui-même influencé par

l'ensemble des autres messages provenant des divers médias auxquels l'individu est exposé (Proulx et Maillet, 1998). En outre, l'intégration des messages médiatiques s'effectue davantage au sein des groupes d'appartenance respectifs qu'en présence des médias eux-mêmes (Proulx et Maillet, 1998). Par conséquent, la variabilité des décodages possibles donne lieu à des interprétations variées (Proulx et Maillet, 1998; Jensen et Rosengren, 1993) et laisse entrevoir que l'influence des messages médiatiques ne serait opérante que dans une certaine mesure.

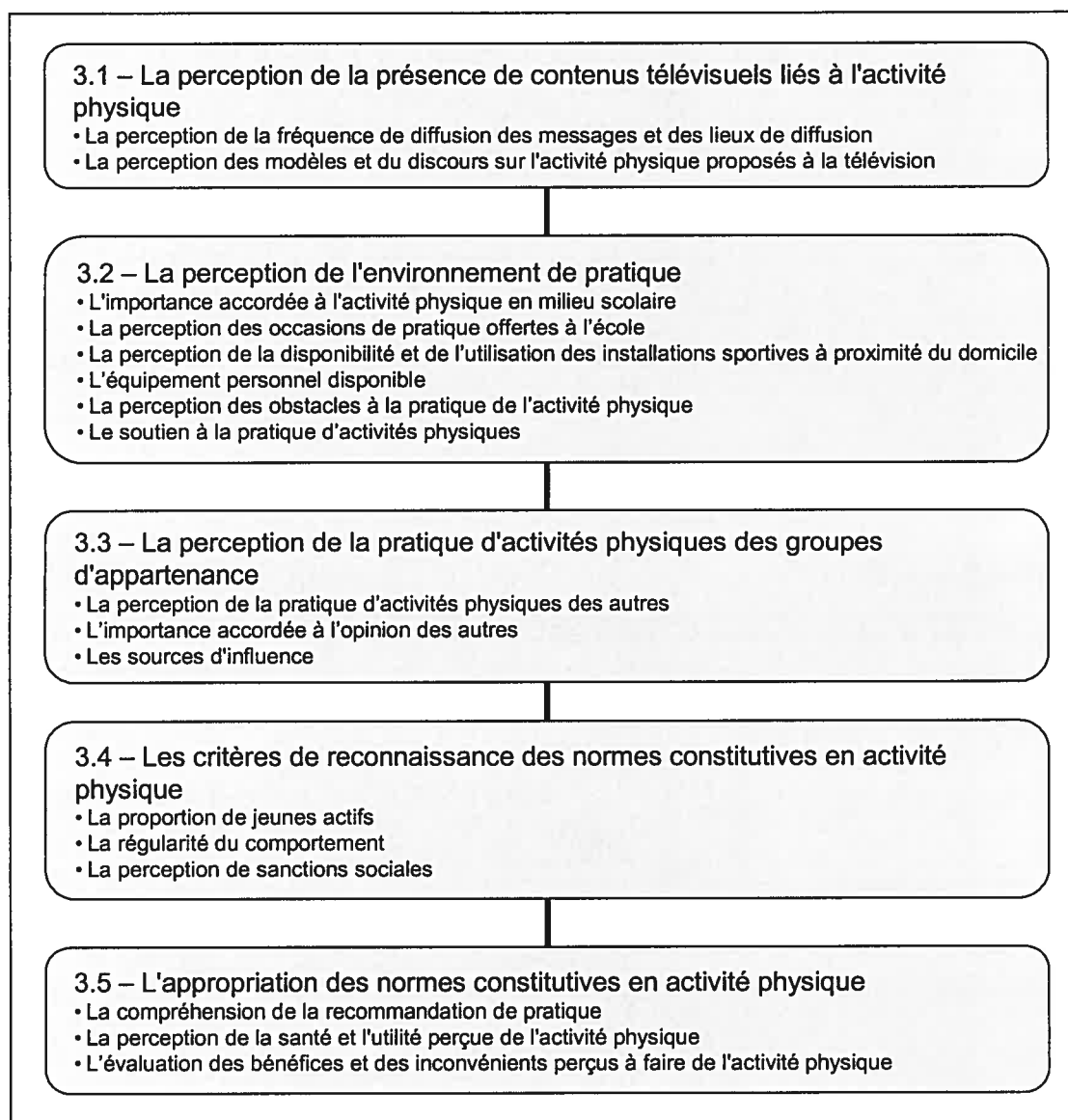
À cet effet, soulignons que les gens font une écoute sélective des messages médiatiques, au sens où ils ne sont attentifs qu'aux messages qui sont conformes à leur opinion, ayant ainsi l'effet de renforcer leurs propres croyances (Attallah, 2000). Cette écoute sélective joue très certainement un rôle fondamental dans la perception des messages médiatiques rendant ainsi vraisemblable que l'hypothèse de l'influence partielle des médias. En outre, retenons que pour un même message donné la perception des individus peut être différente, parfois même opposée (Attallah, 2000). La variabilité de la perception individuelle à l'égard des messages médiatiques remet donc en cause l'idée même de l'impact des médias de masse. En effet, les publics des médias ne sont pas des groupes homogènes, mais plutôt des groupes actifs qui exercent leur liberté de choix à l'égard des contenus disponibles (Proulx et Maillet, 1998).

Par conséquent, la variabilité des décodages possibles donne lieu à des interprétations variées qui sont à la fois fonction des caractéristiques individuelles et sociales, des besoins et des motivations d'écoute des individus (Jensen et Rosengren, 1993; Proulx et Maillet, 1998). En ce sens, l'importance des connaissances, des valeurs personnelles, des conditions de vie et des contextes sociaux conditionnent certainement la perception des individus à l'égard des messages médiatiques, et par conséquent l'interprétation qu'ils en font. Dans cette perspective, le phénomène de la communication médiatique doit donc davantage être appréhendé comme un processus interactif entre les médias, l'individu et son environnement social (Proulx et Maillet, 1998).

Ainsi, le construit théorique a permis de définir cinq groupes de composantes qui ont été retenus pour orienter notre étude. La figure 2 illustre bien ce construit théorique développé en tenant compte de la littérature et des questionnaires consultés qui ont déjà tenté d'opérationnaliser le

concept de norme. Par eux, nous avons pu élaborer des questions identifiant les diverses composantes qui nous permettront de vérifier la présence de normes constitutives à l'égard de l'activité physique auprès des jeunes qui composent notre échantillon.

Figure 2. Construit théorique des composantes des normes constitutives à l'égard de l'activité physique



1.6 Problématique

D'après les auteurs qui ont été cités dans cette étude, la fréquence des messages médiatiques à l'égard des comportements liés à la santé tout comme le contenu des messages seraient donc à considérer pour façonner les normes sociales de manière à influencer le comportement des adolescents en matière de pratique d'activités physiques. Bien que la littérature supporte généralement de manière positive ces voies d'influence sur le plan théorique, aucune étude à ce jour ne semble avoir été effectuée sur l'utilisation des médias dans une perspective de changement de normes sociales en regard de l'activité physique.

Ainsi, en fonction de la spécificité et des défis particuliers que pose la sédentarité à l'adolescence, la problématique de recherche nous amène donc à considérer différents scénarios possibles en termes de développement de messages pour amener les jeunes à faire davantage d'activités physiques. Dans un tel contexte, il importe donc de procéder initialement à une collecte d'informations auprès de la clientèle cible.

1.6.1 Objectifs de recherche et questions d'enquête

Les objectifs visés par cette recherche exploratoire sont : 1) d'identifier les composantes des normes à l'égard de la pratique d'activités physiques; 2) de voir la présence de normes et l'importance des composantes identifiées à l'égard de la pratique d'activités physiques auprès de jeunes de première secondaire, et finalement 3) de cerner la contribution spécifique des contenus télévisuels dans le processus de formation de normes associées à la pratique d'activités physiques à l'adolescence. Ce dernier objectif permettra d'examiner l'importance des contenus sur l'activité physique fournis par la télévision dans la formation de normes sociales.

Par conséquent, les résultats de cette recherche permettront de vérifier l'intérêt d'utiliser une stratégie d'intervention médiatique fondée sur la fréquence de diffusion de messages et portant sur les trois autres facteurs structurants du modèle éco-environnemental comme le suggère le modèle de Cohen *et al.* pour modifier les normes sociales et ainsi influencer positivement le

comportement de pratique des jeunes à l'égard de l'activité physique. La présente proposition de recherche vise donc à répondre aux questions suivantes :

- 1) Quelles sont les composantes générales des normes à l'égard de la pratique d'activités physiques ?
- 2) Quelles sont les normes des jeunes de secondaire I à l'égard de la pratique d'activités physiques ?
- 3) Quelle est la contribution des contenus télévisuels à l'intérieur du processus de formation des normes à l'égard de la pratique d'activités physiques ?
- 4) Quel type de messages devrait-on privilégier pour inciter les jeunes à intégrer l'activité physique à leur mode de vie ?

Le chapitre méthodologique qui suit rendra compte de la démarche qui a été utilisée pour tenter d'apporter des éléments de réponse à ces cinq questions de recherche.

Chapitre 2 - Démarche méthodologique

Ce chapitre traitera de la méthodologie utilisée pour tenter de répondre aux questions de recherche de cette enquête. Les informations ayant trait au devis de recherche, à la population ciblée, au plan d'échantillonnage, à l'instrument de mesure, à la méthode de cueillette des informations et pour conclure à la stratégie d'analyse des données seront exposées.

2.1 Devis de recherche

La présente proposition de recherche vise à identifier la présence de normes à l'égard de la pratique d'activités physiques auprès d'élèves du secondaire. Il importe de souligner ici la difficulté méthodologique inhérente à la mesure des normes constitutives, à savoir que leur formation représente un phénomène difficilement observable de manière empirique (Dufault, 2001). Toutefois, comme il ne s'agit pas de voir l'évolution du phénomène normatif à l'égard de l'activité physique, mais plutôt d'observer la distribution des individus qui partagent à un moment précis les mêmes perceptions à l'égard de certains comportements ou de leur environnement (Berkowitz, 2001), il est alors justifié de recourir à la méthode d'enquête transversale pour tenter de cerner ce phénomène, d'autant plus que d'autres études ont opté pour le questionnaire auto-administré comme outil de mesure. En effet, de nombreux questionnaires ont d'ailleurs déjà été produits au cours des dernières années pour relever la présence de normes principalement à l'égard de la consommation d'alcool auprès des jeunes (The Core Alcohol and Drug Survey, 1998; Campus Survey of Alcohol and Other Drug Norms, 1997). Ainsi, dans cette enquête exploratoire, un sondage par questionnaire a été administré une seule fois en milieu scolaire.

2.2 Population ciblée et plan d'échantillonnage

Un sondage utilisant un échantillon non probabiliste et une technique d'échantillonnage typique par choix raisonné ont été privilégiés pour la réalisation de cette recherche. Seuls des élèves de classes mixtes de première année du secondaire ont été considérés pour composer l'échantillon

de cette enquête. Ce choix est justifié par le fait qu'il semble raisonnable de croire que la perception des normes en ce qui a trait à l'activité physique puisse différer selon le sexe. En effet, les filles et les garçons ont une pratique d'activités physiques différente (Sallis *et al.*, 2000; Institut de la statistique du Québec, 2002), une consommation médiatique différenciée (Roe, 2000; Caron, 1999; Frenette *et al.*, 1993) et des groupes d'appartenance qui au début de l'adolescence sont encore plutôt réservés au même sexe.

Par ailleurs, comme nous le verrons dans la procédure de recrutement des écoles (2.2.1), une attention particulière a été portée à la constitution de l'échantillon de manière à favoriser, dans la mesure du possible, le recrutement de sujets issus de différents milieux socio-économiques, et dont le niveau de pratique d'activités physiques est aussi diversifié. Ces choix sont également justifiés par le fait que la perception des normes concernant l'activité physique pourrait également varier en fonction du milieu socio-économique et du niveau de pratique des répondants. En effet, bien que certaines études ne suggèrent pas de relation directe entre le niveau de pratique des jeunes et leur milieu socio-économique (Sallis *et al.*, 2000; Institut de la statistique du Québec, 2002), d'autres indiquent au contraire une forte association entre le niveau de revenu familial et le niveau d'activités physiques (Gordon-Larsen *et al.*, 2000; Taylor *et al.*, 1998). Même si ce lien ne fait pas encore consensus parmi les chercheurs, le fait d'avoir des écoles de différents milieux socio-économiques est cependant intéressant par le simple fait que la position sociale et culturelle des individus influence leur pratique de décodage des messages médiatiques (Proulx et Maillet, 1998). Il apparaît donc justifié voire même nécessaire d'interroger dans cette enquête tant les filles que les garçons de différents niveaux de pratique et provenant de quatre écoles secondaires ayant différents indices de défavorisation.

2.2.1 La procédure de recrutement des écoles

Soulignons d'abord que le territoire de Montréal compte 101 écoles secondaires publiques dont 61 sont francophones. De ce nombre, 10 écoles francophones mixtes ont d'abord été sollicitées parce qu'elles avaient déjà collaboré à certains projets avec la Direction de santé publique de Montréal-Centre. Un premier appel téléphonique d'une durée moyenne de 20 minutes a donc été effectué auprès d'un éducateur physique de chacune de ces écoles pour expliquer globalement

le projet de recherche, vérifier leur intérêt à y participer et le cas échéant, leur poser un certain nombre de questions pour permettre de faire une sélection, au besoin, parmi toutes les écoles intéressées. Après ce premier contact téléphonique, six écoles ont refusé d'emblée de participer au projet de recherche par manque de temps, par manque d'intérêt ou encore parce que d'autres enquêtes avaient déjà eu lieu dans leur établissement depuis le début de l'année scolaire en cours. Ainsi, un rendez-vous a donc été pris avec les éducateurs physiques des quatre autres écoles secondaires publiques francophones qui ont manifesté un intérêt pour participer à cette enquête.

Des rencontres d'une heure avec les éducateurs physiques des quatre écoles concernées ont permis de présenter en détail le projet de recherche et de préciser la demande de collaboration. À cet effet, une demande écrite (annexe I) spécifiait que l'éducateur physique devait remettre une lettre à sa direction d'école (annexe II) pour expliquer le projet et obtenir son autorisation en faisant signer le formulaire d'acceptation du projet (annexe III). Comme la clientèle ciblée par l'enquête était âgée de 12 ans, l'éducateur physique devait également informer les parents et obtenir leur consentement pour permettre à leur enfant d'y participer. Pour faciliter cette opération, il a été convenu, à la demande des éducateurs physiques des quatre écoles, de distribuer aux parents une lettre co-signée (annexe IV) accompagnée d'un formulaire de refus de participation (annexe V). Cette procédure avait pour but de faciliter le travail des éducateurs physiques pour la récupération des formulaires, puisque seuls les parents qui n'acceptaient pas que leur enfant participe à l'enquête devaient alors retourner le formulaire signé. Finalement, les rencontres sur l'entente de collaboration se sont conclues après avoir convenu des dates pour l'administration du questionnaire, trouvé un local adéquat pour en permettre l'administration, identifié le nombre potentiel de groupes disponibles et discuté de la procédure d'administration du questionnaire.

En guise d'appréciation pour leur précieuse collaboration, chacune des écoles ayant participé à l'enquête a reçu un bon d'achat de 200 dollars, échangeable pour l'achat de matériel d'éducation physique, accompagné de deux lettres de remerciements qui ont été envoyées à la fin de l'opération de cueillette des informations, l'une destinée à l'éducateur physique (annexe VI) et l'autre à la direction de l'école (annexe VII).

Dans l'enquête en cours, les données de la plus récente classification des écoles établie en 2001 par le Conseil scolaire de l'Île de Montréal ont été utilisées (annexe VIII). À cet effet, le Conseil scolaire de l'Île de Montréal a élaboré un indice global de défavorisation à partir de différentes données socio-économiques pour classer les écoles du territoire. Notre échantillon est donc constitué de sujets représentant une diversité de milieux socio-économiques, puisque les quatre écoles secondaires qui ont accepté de participer à l'enquête sont Chomedey-De Maisonneuve, classée au 2^e rang de défavorisation (indice de 61,5), Henri-Bourassa, classée au 20^e rang de défavorisation (indice de 41,8), Honoré-Mercier, classées au 44^e rang de défavorisation (indice de 35,5) et finalement Sophie-Barat annexe, classée au 75^e rang de défavorisation (indice 21,0). Pour bien interpréter le degré de défavorisation, précisons que plus l'indice est élevé plus le degré de défavorisation est élevé. Ainsi, sur une échelle décroissante de 100 à 0, le degré de défavorisation le plus élevé des écoles secondaires publiques de Montréal correspond à 67,8, alors que le degré de défavorisation le moins élevé correspond à 1,33.

De plus, pour s'assurer que l'échantillon comporte des individus dont la pratique d'activités physiques est variable, seuls les groupes d'enseignement réguliers ont été retenus. Ainsi, toutes les classes de cheminement particulier, d'intégration des immigrants, d'option sport, tout comme les groupes faibles, en difficulté d'apprentissage ou encore de niveau enrichi ont été exclus de l'échantillon. Cette stratégie permet non seulement d'éviter de se retrouver avec des groupes d'élèves inscrits en « option sport » qui sont généralement plus actifs que la moyenne, mais surtout de s'assurer d'avoir des groupes comparables d'une école à l'autre. Sachant qu'on observe une différence de pratique entre les filles et les garçons, mais aussi entre les individus du même sexe, et compte tenu de la constitution normale des groupes-classes, il apparaît donc plausible de retrouver une certaine diversité de pratique des élèves à l'intérieur même des groupes réguliers. En outre, il importe de préciser que tous les groupes retenus dans cette enquête ont un temps équivalent accordé pour le cours d'éducation physique, soit deux périodes de 75 minutes chacune, par cycle de neuf jours.

Ainsi, environ 300 élèves, issus de classes régulières mixtes de première secondaire recrutées dans quatre écoles secondaires publiques francophones de Montréal et représentant une

diversité de milieux socio-économiques, constituent l'échantillon pour l'administration du questionnaire de l'enquête.

2.3 Instrument de mesure

2.3.1 La construction du questionnaire

Plusieurs étapes ont été nécessaires pour construire le questionnaire. D'abord, la recension des écrits a permis de procéder à l'identification de composantes possibles de normes sur l'activité physique. Par la suite, pour faciliter la traduction de ces composantes en questions concrètes, une douzaine de questionnaires tirés principalement d'enquêtes sur la pratique d'activités physiques, sur l'écoute de la télévision et sur les normes ont été consultés afin d'identifier les questions les plus appropriées à la présente recherche. À la fin de cette opération, le questionnaire comportait trois grands thèmes de questionnement (annexe IX), soit : 1) le profil sociodémographique; 2) le profil des loisirs à l'adolescence, et finalement 3) le construit théorique des normes constitutives à l'égard de l'activité physique à l'adolescence.

Il importe de souligner que toutes les questions ont été rédigées avec le souci d'adopter un vocabulaire simple qui soit le plus près possible du langage de l'ensemble des jeunes ciblés quel que soit leur niveau de défavorisation sociale. Pour faciliter la compréhension, la formulation des questions en phrases courtes a été privilégiée. En effet, plus de la moitié des questions se limitent à une seule ligne de texte et aucune question ne dépasse deux lignes.

Une fois cette version initiale achevée, le questionnaire a été vérifié dans un premier temps par un panel d'experts composé de trois professionnels, soit une technicienne en recherche, une conseillère en promotion de la santé et un des quatre éducateurs physiques ayant accepté de participer à l'enquête. Les commentaires des deux premiers professionnels ont surtout porté sur la structure du questionnaire, la construction des questions et la justesse de la codification. La discussion avec le professeur a permis d'obtenir un avis sur la pertinence des questions destinées aux adolescents, leur intérêt pour le sujet traité ainsi que le degré probable de compréhension des questions en ce qui a trait aux concepts et au vocabulaire utilisés. De plus,

étant donné que la longueur du questionnaire a été perçue comme un obstacle potentiel important par tous les experts consultés, certaines questions jugées moins utiles ont d'emblée été éliminées. Tous les commentaires recueillis ont donc permis d'effectuer de nombreuses corrections avant même de procéder à l'opération de prétest.

2.3.2 L'opération de prétest

Un premier prétest informel a été effectué auprès de six jeunes de 12 ans, soit un groupe de trois filles et un groupe de trois garçons recrutés parmi des connaissances personnelles. Lors du déroulement des deux rencontres d'une durée d'environ deux heures chacune, des explications ont d'abord été données aux participants afin de leur permettre de comprendre l'utilité du questionnaire, l'importance de leur participation et ce qu'on attendait d'eux. Une fois ces informations données, chacune des 77 questions a été lue à haute voix. Après la lecture, les répondants disposaient du temps nécessaire pour répondre à chacune des questions. Par la suite, une discussion générale portant sur la formulation des questions et des réponses, sur la pertinence perçue du questionnaire et sur leur intérêt à y répondre a permis de conclure que dans l'ensemble les questions étaient claires, faciles à comprendre et que le questionnaire, bien que trop long, était quant à lui intéressant et agréable. Pour remercier les jeunes de leur participation à cet exercice, un billet de cinéma a été gracieusement offert à chacun d'eux.

Ce premier prétest a permis d'effectuer des corrections importantes, soit d'améliorer la formulation de certaines questions, d'en enlever ou d'en combiner certaines autres ou encore de modifier certains choix de réponses. Par ailleurs, en dépit du fait que chacune des questions a été suivie d'une courte discussion, la durée totale de la rencontre a quand même permis d'avoir une idée approximative du temps requis pour répondre au questionnaire.

À la suite des corrections apportées, un deuxième prétest a été effectué, cette fois-ci, auprès d'une classe de 18 élèves de l'école la plus défavorisée de l'échantillon. Encore une fois, le déroulement de la rencontre a d'abord débuté par de brèves explications permettant aux élèves de comprendre l'utilité du questionnaire, l'importance de leur participation et ce qu'on attendait d'eux. Avant de faire la lecture de chacune des questions à voix haute, un exemple de quatre

différentes sortes de questions, situées au début du questionnaire, a été vu en classe pour donner aux répondants des indications précises sur la manière de répondre.

Pour éviter de perturber le déroulement du prétest en répondant à un trop grand nombre de questions individuelles, les élèves étaient invités à encercler les questions et les mots qu'ils avaient de la difficulté à comprendre et à demander de l'aide, le cas échéant, en levant la main. Le professeur titulaire de classe pouvait alors répondre aux interrogations des répondants, ce qui permettait à la chercheuse de poursuivre la lecture des questions. Notons que l'expérience de ce deuxième prétest a conduit par la suite à un changement dans la procédure d'administration du questionnaire de manière à ne pas obliger les répondants à suivre un rythme imposé par la lecture des questions à haute voix et ainsi freiner leur propre rythme, ce qui semblait avoir été le cas pour plusieurs répondants dans ce prétest.

Une courte discussion en classe a permis de conclure que, pour la très grande majorité des élèves, la formulation des questions et des réponses a semblé généralement claire et que le questionnaire quoique long leur a paru intéressant. Par la suite, la consultation des questionnaires du prétest a permis de constater qu'une douzaine de questions ont été encerclées et pouvaient encore poser certains problèmes de compréhension. De nombreuses remarques et suggestions ont également été écrites par les répondants à l'intérieur du questionnaire. De plus, 11 des 18 répondants ont pris la peine d'inscrire des commentaires sur une page prévue à cet effet à la fin du questionnaire (annexe X). Ce deuxième prétest a donc permis d'effectuer des corrections supplémentaires pour améliorer la version finale du questionnaire tout en ayant une idée plus précise du temps requis pour le compléter.

Enfin, avant d'administrer le questionnaire à l'échantillon proprement dit, une opération de codification et de mise en forme a été effectuée. Ainsi, une attention particulière a été accordée au choix de la couverture et du caractère d'imprimerie ainsi qu'à la mise en page du questionnaire qui a été agrémenté par de nombreux dessins dans le but de rendre sa présentation plus attrayante. De plus, le questionnaire a été imprimé en recto verso et relié sous forme d'un livret, afin d'en diminuer le nombre total de pages et de le rendre plus facile à manipuler.

La version finale du questionnaire (annexe XI) comporte au total neuf sections, chacune identifiée par un court titre. Au total, 17 questions portent sur les comportements liés à la pratique d'activités physiques, 47 questions sur les normes en regard de l'activité physique dont 19 concernant, de manière spécifique, les usages liés à l'écoute de la télévision et finalement 12 questions sur l'individu et sa famille. Ainsi, le questionnaire final comporte 76 questions dont 72 questions fermées et 4 questions ouvertes. La durée maximale prévue pour l'administration du questionnaire, incluant les explications, est de 75 minutes, soit une période complète de cours.

2.3.3 La validité et la fidélité de l'instrument de mesure

Certaines conditions ont été respectées pour assurer la validité et la fidélité de l'instrument de mesure. Des exigences par rapport à la disponibilité des informateurs, à la compréhension des questions posées et à leur pertinence, de même qu'à la transmission de l'information sans distorsion ont ainsi été considérées (Gauthier, 1990).

Tout d'abord, l'envoi d'une lettre d'information adressée aux parents spécifiant le caractère volontaire de la participation à l'enquête accompagnée d'un formulaire de refus de participation a favorisé la participation d'un très grand nombre d'élèves. À cet effet, seulement sept formulaires de refus de participation ont été rapportés lors de l'administration du questionnaire assurant ainsi un taux de participation de 97,6 %. De plus, des informations verbales et écrites données à chacun des groupes avant l'administration du questionnaire concernant le caractère volontaire et anonyme de la démarche ont encouragé la collaboration de la majorité des répondants.

Ensuite, la capacité de répondre des informateurs a, quant à elle, été facilitée par les multiples corrections qui ont été apportées au questionnaire tant à la suite d'une vérification effectuée par le panel d'experts que par l'opération de prétest réalisée en deux temps. Cette démarche aura permis de contribuer à la fidélité de l'instrument de mesure en rendant les questions aussi compréhensibles et pertinentes que possible (Gauthier, 1990).

Finalement, la transmission sans distorsion de l'information fait, quant à elle, référence au fait que les sujets doivent répondre aux questions avec sincérité et sans tentative délibérée et

systematique de répondre n'importe quoi et n'importe comment (Gauthier, 1990). À cet effet, l'expérience vécue de la chercheuse lors de l'administration du questionnaire dans les écoles a permis de constater que seulement un faible nombre de jeunes semblaient manquer ouvertement de motivation pour répondre au questionnaire, soit par leurs commentaires négatifs ou par la rapidité plutôt surprenante avec laquelle ils s'acquittaient de la tâche. Ces quelques cas douteux ne devraient cependant pas invalider les données du sondage dans son ensemble, considérant que la majorité des répondants semblaient tout de même avoir collaboré à l'enquête en fournissant leur meilleur effort (Gauthier, 1990).

2.4 Méthode de cueillette des informations

2.4.1 L'administration du questionnaire

Le questionnaire auto-administré distribué de main à main auprès de groupes d'élèves dans les écoles secondaires retenues représentait la technique la mieux adaptée à notre enquête pour procéder à la cueillette des informations. En effet, l'accès à un grand nombre de sujets au même moment et dans un même lieu, et la facilité d'organisation de l'opération représentaient une économie appréciable en termes de coût et de temps (Gauthier, 1990).

En classe, le professeur introduisait la chercheuse qui, après s'être elle-même présentée aux élèves, a donné des indications sur le déroulement prévu de la période de cours. Des explications ont donc été données relativement à l'objectif de la rencontre, aux principales caractéristiques et au contenu du questionnaire, à l'utilité de l'enquête, à l'importance de donner une opinion franche et sincère, aux attentes sur la façon de répondre aux questions, au caractère confidentiel et volontaire de l'enquête, et à la durée prévue pour remplir le questionnaire.

En plus de la définition écrite donnée en début de questionnaire, trois affiches explicatives ont aussi été installées devant la classe pour aider les répondants à se rappeler, au besoin, de la définition donnée à l'activité physique. De plus, des explications verbales ont également été données aux répondants pour distinguer les activités physiques faites à l'école, dans les déplacements et dans les loisirs. Après cette brève présentation, les questionnaires ont été

distribués aux élèves et quelques exemples sur la façon de répondre aux questions ont été présentés. Finalement, pour remercier les élèves et stimuler leur participation, ces derniers ont été informés qu'ils seraient admissibles à un tirage de prix de participation comportant principalement des articles de sport tels que des ballons de soccer et de basket-ball, des raquettes de badminton et des balles aki. Le temps nécessaire à la présentation de cette mise en contexte a varié de 10 à 15 minutes selon le niveau d'attention du groupe et le nombre de questions posées par les élèves.

Ces derniers étaient ensuite invités à remplir le questionnaire par eux-mêmes et à lever la main s'ils avaient besoin d'assistance pour répondre. Pendant le déroulement de la séance, la présence du professeur titulaire a assuré un certain calme dans la classe, ce qui a permis à la chercheuse de répondre aux demandes des élèves, de noter par écrit les questions posées et les mots incompris, en plus de noter des observations sur l'ambiance générale de la classe, l'attitude des élèves et leur niveau de concentration.

Pour s'assurer que les élèves soient tous en mesure de compléter leur questionnaire durant la période prévue à cet effet, la chercheuse a signalé à trois reprises le temps qu'il restait pour compléter le questionnaire en donnant, à titre indicatif seulement, la question à laquelle les répondants devraient être rendus. L'heure à laquelle chaque répondant a remis le questionnaire complété a été notée sur la page couverture de chacun d'eux. Ainsi, le temps moyen requis pour la complétion du questionnaire a été de 60 minutes, le temps le plus court étant de 40 minutes, alors que le temps le plus long a été de 79 minutes.

En tout, 65 répondants ont demandé des éclaircissements, dont une vingtaine d'entre eux à propos des questions 2, 3 et 4 portant sur la pratique d'activités physiques. Les questions 41, 57 et 62 ont aussi causé quelques problèmes de compréhension. Mais dans l'ensemble, les questions ont semblé suffisamment claires et faciles à comprendre pour la majorité des répondants.

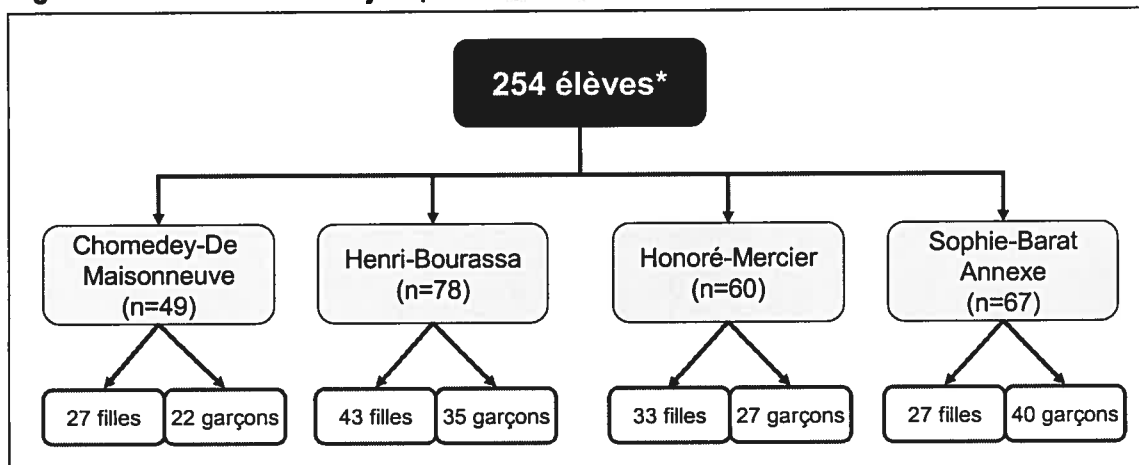
2.5 Stratégie d'analyse des données

2.5.1 La saisie des informations

Une technicienne en recherche de la Direction de santé publique de Montréal-Centre s'est chargée de la saisie de tous les questionnaires à l'aide du logiciel SPSS. Par la suite, pour assurer la précision de l'opération, un questionnaire sur dix a été saisi une deuxième fois à des fins de comparaison. La réalisation de cette double saisie a révélé un degré d'accord de 99,9 %. Ce résultat permet de conclure que la saisie de l'information a été effectuée de manière adéquate assurant ainsi la validité de cette opération (Gauthier, 1990). Néanmoins, certains problèmes particuliers rencontrés lors de la saisie des informations ont quand même dû être résolus. En effet, la saisie a permis de relever deux sortes de problèmes que nous décrivons ici, un premier ayant trait à la participation des répondants et un deuxième concernant la construction du questionnaire.

En ce qui a trait à la participation des répondants, on compte au total 287 élèves qui ont rempli le questionnaire de l'enquête. À cet égard, l'opération de saisie montre que dans l'ensemble, les répondants semblent avoir répondu sans grande difficulté au questionnaire en dépit de sa longueur. Toutefois, cinq questionnaires ont été retirés de l'échantillon dès le départ parce qu'un nombre trop important de questions n'avaient pas été complétées. De plus, 26 autres questionnaires, soit 17 provenant de garçons, six de filles et trois autres dont on ignore le sexe ont aussi été retirés de l'échantillon parce qu'on a mis en doute le sérieux de certains répondants. On observait en effet dans plusieurs des 26 questionnaires qui ont été éliminés, soit une incohérence dans de nombreuses réponses données, soit des réponses absurdes ou farfelues, soit des réponses qui semblent avoir été données au hasard ou à toute vitesse pour pouvoir se libérer promptement de cette activité qui semblait représenter pour certains une tâche ennuyeuse. Soulignons que la moitié de ces 26 questionnaires provenaient de l'école secondaire Honoré-Mercier, dont huit du même groupe. Ainsi, des 256 répondants qui ont complété le questionnaire de manière satisfaisante, 130 sont des filles et 124 sont des garçons, alors que deux répondants n'ont pas répondu à la question permettant d'identifier leur sexe (figure 3).

Figure 3. Distribution des sujets par école en fonction du sexe



* 2 élèves dont on ignore le sexe proviennent des écoles Henri-Bourassa et Honoré-Mercier, ce qui porte à 256 le nombre total d'élèves ayant participé à l'enquête.

À l'instar du prétest effectué en classe, 65 répondants ont inscrit des commentaires à la fin du questionnaire (annexe XII). À cet effet, une trentaine de répondants ont écrit des commentaires positifs à l'effet que le questionnaire était soit amusant, soit intéressant, soit facile, soit bon ou soit qu'ils ont aimé l'expérience. Parmi ceux-ci, soulignons que 11 d'entre eux ont ajouté que le questionnaire était cependant trop long. En contrepartie, une quarantaine de répondants ont émis des commentaires plutôt négatifs à l'endroit du questionnaire. La majorité de leurs commentaires ont porté sur la longueur du questionnaire et sur l'impression de redondance à l'égard de certaines questions, alors que d'autres répondants ont qualifié le questionnaire d'ennuyeux, l'ont jugé inutile ou ont eu l'impression de perdre leur temps. Enfin, quelques répondants ont estimé qu'il était peu pertinent de faire remplir un tel questionnaire dans une période d'éducation physique, les privant ainsi d'un cours qu'ils apprécient généralement.

Bien que l'expérience des sondages démontre en général que l'information recueillie demeure valide pour la majorité des répondants (Gauthier, 1990), les critiques exprimés par bon nombre d'élèves nous obligent à une certaine prudence lors de l'analyse et l'interprétation des résultats obtenus. En effet, en dépit d'un taux d'acceptation préalable exceptionnellement élevé pour participer à l'étude, la pleine collaboration de tous les sujets le jour même de l'enquête ne peut jamais être pleinement acquise. Toutefois, comme nous l'avons vu précédemment, le respect de certains préalables pour augmenter la validité et la fidélité du questionnaire en ce qui a trait à la disponibilité des informateurs, à leur capacité de répondre et à la transmission de l'information

sans distorsion (Gauthier, 1990), tout comme les mesures prises pour contrer les difficultés rencontrées lors son administration ou de la saisie des informations (à savoir le retrait de 5 questionnaires incomplets et l'exclusion de 26 autres questionnaires douteux), nous rendent tout de même confiant de la qualité des questionnaires retenus pour l'analyse.

Par ailleurs, divers problèmes concernant la construction du questionnaire lui-même ont conduit au retrait de certaines questions ou à une modification dans la compilation de certaines autres. En effet, les questions 3 et 4 portant sur la pratique d'activités physiques effectuées au cours des derniers jours ont été exclues de l'analyse parce qu'un nombre trop important de répondants y avaient mal répondu. Il semble en effet que le fait de devoir se rappeler les activités physiques faites au cours de la dernière semaine ait été particulièrement difficile pour les répondants, d'autant plus que les établissements scolaires fonctionnent par cycle de neuf jours (jour 1, jour 2, jour 3...). Rappelons que ces deux questions avaient également suscité de nombreuses interrogations lors de l'administration du questionnaire. En outre, la longueur de la question 4 semble avoir découragé de nombreux élèves qui ont paru répondre à cette question un peu au hasard ou encore ont évité d'y répondre en cochant la case « Je ne fais pas d'activités physiques dans mes loisirs ». Cette question est d'ailleurs la seule où des répondants ont indiqué ne pas faire d'activités physiques dans leurs loisirs, alors qu'ils ont indiqué en faire aux questions 5, 11, 16, 17, 18 et 43.

La question 36 portant aussi sur l'activité physique a également été exclue de l'analyse parce que sa formulation pouvait laisser supposer qu'une seule réponse soit la bonne. En effet, la très forte majorité des élèves ont répondu de la même manière à cette question, alors qu'on pouvait s'attendre à une plus grande variation dans les réponses.

En outre, en comparant entre elles les réponses données par certains élèves aux questions 5, 11, 16, 17, 18 et 43 ayant trait à l'activité physique, nous avons constaté une incohérence entre ces dernières qui ne permettaient pas de déterminer de façon certaine si ces individus faisaient ou non de l'activité physique dans leurs loisirs. Pour corriger ce problème, un seuil de 4 réponses non contradictoires sur 6 a été utilisé pour départager les répondants. Le résultat de cette opération a permis de déterminer que parmi les 38 questionnaires qui posaient problème, les

répondants de 15 de ces questionnaires ont pu être classés comme faisant de l'activité physique dans leurs loisirs, alors que les répondants de 21 de ces questionnaires ont été classés comme s'ils n'en faisaient pas. Après cette opération, deux questionnaires ont dû être rejetés de l'échantillon parce qu'ils étaient sous le seuil de 4/6.

Par ailleurs, pour éviter d'exclure inutilement les questions 50, 52 et 59 portant sur l'écoute de la télévision, ces dernières ont dû être traitées sur un mode binaire plutôt que par échelle. En effet, une proportion trop importante de répondants ont donné plus de trois réponses aux questions 50 et 59 qui demandaient respectivement de cocher les trois raisons les plus importantes parmi les choix proposés. Enfin, de nombreux répondants n'ont pas respecté la consigne de la question 52 qui exigeait de classer les genres d'émissions par ordre de préférence de 1 à 7.

Pour les questions 7 et 8, les variables « ski », « ski de fond » et « ski alpin » ont dû être regroupées dans une seule variable « ski », puisque de nombreux répondants n'avaient pas spécifié le type de ski qu'ils pratiquaient. En outre, malgré l'obtention d'un taux de non réponse particulièrement élevé à la question 8 portant sur les activités physiques que les répondants aimaient le moins faire en hiver (14,1 %) et en été (21,1 %), cette question ouverte a quand même été conservée parce qu'il semble que nombre d'entre eux n'aient pas volontairement omis d'y répondre. En effet, en se fiant aux commentaires de plusieurs répondants lors de l'administration du questionnaire et à la réponse « aucune » inscrite par d'autres élèves, l'absence de réponse à cette question semblerait refléter dans plusieurs cas qu'il n'y avait en réalité vraiment aucune activité physique que les répondants aimaient le moins faire dans ces deux saisons.

Ainsi, le rejet des questions 3, 4 et 36 tout comme l'opération de classification des répondants en actifs ou inactifs et les modifications dans la compilation apportées aux questions 7, 8, 50, 52 et 59 ont permis d'améliorer encore plus la qualité des données retenues pour l'analyse des résultats.

2.5.2 L'analyse statistique des données

L'utilisation du logiciel SPSS a servi à de faire deux types d'analyses des données. D'abord, une analyse descriptive comprenant les distributions de fréquences simples des réponses aux 76 questions a permis d'établir le profil de la population à l'étude et de dresser un portrait général de la situation. Les résultats de cette première analyse seront présentés en tenant compte uniquement des pourcentages valides qui excluent toutes les données manquantes (ne s'applique pas, ne sais pas, pas de réponse).

Par la suite, pour pouvoir observer certains liens et établir des associations à l'égard de normes sur l'activité physique, une analyse bivariée a été effectuée en comparant les sujets en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques des répondants et du niveau de défavorisation des écoles qui, rappelons-le, tient lieu d'indicateur du milieu socio-économique. Notons, à cet effet, que les écoles ont été regroupées en deux catégories, soit « favorisé » ou « défavorisé », pour éviter que les différences observées soient attribuables à une trop grande variation du nombre de répondants d'une école à l'autre ou encore aux ethnies plus nombreuses à l'école Henri-Bourassa.

Ainsi, pour l'ensemble des tableaux croisés, un seuil de précision de 95,0 % a été retenu. À cet effet, tous les résultats jugés pertinents et ayant obtenu un Chi^2 significatif inférieur à ,05 au coefficient de Pearson ou au test de Fisher, dans le cas des tableaux croisés 2 x 2, seront présentés dans le prochain chapitre traitant des résultats. En outre, certains autres résultats non statistiquement significatifs, mais jugés intéressants seront tout de même présentés sous forme de tendance.

Chapitre 3 – Présentation des résultats

Le présent chapitre sera consacré à la présentation des résultats du sondage. À cet effet, la première partie traitera, au point 3.1, des caractéristiques personnelles et familiales des répondants. La deuxième partie sera quant à elle consacrée, au point 3.2, à la présentation des résultats concernant les caractéristiques des loisirs à l'adolescence. Ce n'est qu'après la présentation des résultats de ces deux premières parties qui permettent de faire une mise en contexte générale, que nous pourrons finalement présenter dans la troisième partie, au point 3.3, les résultats concernant les diverses composantes des normes constitutives à l'égard de l'activité physique telles qu'identifiées dans le cadre théorique.

De manière générale, les résultats pour chacune des questions seront présentés en commençant d'abord par la distribution des fréquences simples. À cet effet, le lecteur sera avisé, par une note explicative en bas de page, des questions qui ont obtenu un taux de non réponse supérieur à 5,0 % et qui devront conséquemment être interprétées avec prudence. Ensuite, les résultats des analyses bivariées seront présentés en fonction des trois facteurs de comparaison que sont le sexe, le niveau de pratique d'activités physiques et le niveau de défavorisation des répondants, lorsque jugés pertinents. Rappelons que tous les résultats des croisements ayant obtenu un seuil de signification inférieur à 0,05 ($p < 0,05$) au test de Pearson ou de Fisher seront considérés comme statistiquement significatifs. Ces résultats seront présentés dans le texte en précisant, selon le cas, le degré de signification, soit ($p < 0,05$) ou ($p < 0,01$) ou ($p < 0,001$). Encore une fois, le lecteur sera avisé, par une note explicative en bas de page, lorsque des résultats significatifs comportant une proportion de cellules ayant moins de cinq répondants lui seront présentés. Ces résultats devront donc aussi être interprétés avec prudence.

Finalement, certains autres résultats non statistiquement significatifs, mais dont le seuil se situe entre 0,05 et 0,10, seront occasionnellement présentés pour indiquer une tendance. Pour ces quelques cas, la valeur du degré de signification sera indiquée comme telle, (p =valeur réelle). La présentation de tableaux et de faits saillants viendra soutenir et compléter la lecture des résultats.

3.1 Profil sociodémographique

Pour tracer le portrait des répondants et connaître le milieu de vie familiale dans lequel ils évoluent, la présente partie vise à décrire certaines caractéristiques sociodémographiques liées aux répondants et à leur famille. À cet effet, les résultats découlant des réponses à douze questions seront présentés. Il ont trait à l'âge, au sexe des répondants, à la composition de la famille, au lieu de naissance des répondants et de leurs parents, aux langues parlées à la maison, à l'appartenance religieuse et finalement à l'emploi des répondants et de leurs parents.

3.1.1 L'âge et le sexe des répondants

Les 256 répondants qui ont participé à cette enquête, dans une proportion légèrement supérieure de filles (51,2 %) que de garçons (48,8 %), sont tous de niveau secondaire I et leur âge varie considérablement. À cet effet, une majorité de répondants, soit 52,8 % d'entre eux, avaient 13 ans lors de l'administration du questionnaire, 25,2 % en avaient 12 et 17,2 % avaient 14 ans. Une très faible proportion d'élèves soit 4,4 % et 0,4 % avaient respectivement 15 et 16 ans.

3.1.2 La composition de la famille

En ce qui concerne la composition de la famille, près de la moitié des répondants, soit 48,2 %, vivent avec leurs deux parents, alors que 22,9 % d'entre eux vivent avec leur mère, et seulement 11,9 % vivent avec leur mère et leur conjoint. Une plus faible proportion encore de répondants vivent en garde partagée (9,5 %) et encore moins avec leur père seulement (3,9 %) ou avec leur père et leur conjointe (2,0 %). Enfin, 1,6 % des répondants vivent avec d'autres personnes de leur famille soit leur frère, leur grand-mère ou leur oncle et tante.

Par ailleurs, très peu de répondants, soit 7,9 % d'entre eux, sont enfants uniques. Ainsi, 92,1 % d'entre eux ont au minimum soit un frère ou une sœur et au maximum cinq frères ou sœurs dont l'âge varie entre 1 mois et 35 ans.

3.1.3 Le lieu de naissance des répondants et des parents

En ce qui a trait au lieu de naissance des répondants et de leurs parents, on observe que la majorité des répondants, soit 71,6 %, sont nés au Québec, que 22,0 % d'entre eux sont nés dans un autre pays, alors que 6,4 % sont nés dans une autre province canadienne. Les trois principaux pays d'origine des répondants nés à l'extérieur du Canada sont Haïti, l'Algérie et l'Italie.

Pour ce qui est du lieu de naissance des parents, les répondants ont indiqué que 53,6 % des mères et 50,2 % des pères sont nés au Québec, que 39,2 % des mères et 41,9 % des pères sont nés dans un autre pays, alors que 7,2 % des mères et 7,8 % des pères sont nés dans une autre province canadienne⁴. Des différences significatives entre le lieu de naissance des parents et le niveau de défavorisation indiquent qu'une plus forte proportion de mères (64,5 % contre 35,5 %, $p < ,01$) et de pères nés à l'extérieur du Canada (60,4 % contre 39,6 %, $p < ,05$) se retrouvent dans les écoles défavorisées. Les principaux pays d'origine des parents immigrants sont Haïti, l'Algérie, le El Salvador et le Cambodge.

3.1.4 Les langues parlées à la maison et l'appartenance religieuse

Le français est la langue la plus souvent parlée à la maison dans une proportion de 78,7 %. Toutefois, 17,3 % des répondants parlent une autre langue que le français à la maison comme langue prioritaire. Ainsi, au total, 11 autres langues dont l'espagnol, le créole et l'arabe constituent les langues les plus souvent parlées à la maison par des répondants. L'anglais arrive au troisième rang comme langue la plus souvent parlée à la maison dans une proportion de seulement 4,0 %. Par ailleurs, outre la langue la plus souvent parlée, 64,3 % des répondants affirment parler une deuxième langue à la maison. À cet effet, l'anglais (46,5 %), le français (22,9 %) et le créole (14,6 %) sont les deuxièmes langues les plus souvent parlées à la maison. Enfin, 16,0 % des répondants ont indiqué qu'ils parlent d'autres langues que les trois langues mentionnées précédemment dans une proportion cependant beaucoup plus faible.

⁴ La question concernant le lieu de naissance des parents (Q75) a obtenu un taux de non réponse de 10,2 % et un taux de « ne sais pas » de 5,1 % en regard du lieu de naissance du père.

En ce qui a trait à la religion, la majorité des répondants ont indiqué qu'ils faisaient partie d'une religion (75,7 %). À cet effet, la religion catholique arrive au premier rang (59,5 %) suivi de la religion protestante (19,6 %) et de la musulmane (10,4 %).

3.1.5 L'emploi des répondants et des parents

Bien que la majorité des répondants (64,7 %) affirment ne pas avoir de travail rémunéré à temps partiel, une tendance semble cependant se manifester en fonction du sexe des répondants, puisqu'une majorité de filles composent les 35,3 % des répondants qui ont un emploi à temps partiel, (58,6 % contre 41,4 %, $p=,085$). Par ailleurs, précisons qu'il y a une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires qui ont un emploi à temps partiel (67,8 % contre 32,2 %, $p<,01$), qu'il y a une plus forte proportion d'actifs parmi ceux qui n'ont pas d'emploi à temps partiel que parmi ceux qui en ont un (56,6 % contre 43,4 %, $p<,01$), tout comme il y a une plus forte proportion encore de sédentaires parmi ceux qui n'ont pas d'emploi à temps partiel que parmi ceux qui en ont un (73,8 % contre 26,2 %, $p<,01$).

En outre, parmi la liste des emplois mentionnés (annexe XIII), le gardiennage représente le travail le plus fréquemment effectué par les répondants dans une proportion de 45,9 % dont la très forte majorité par des filles (89,7 % contre 10,3 %, $p<,001$). Très loin derrière, le pelletage de la neige en hiver (5,9 %) et la tonte de pelouse en été (5,9 %) sont les deux autres emplois les plus fréquemment mentionnés par les répondants. Enfin, toujours parmi les jeunes qui ont un emploi, le nombre d'heures de travail varie de 1 à 38 heures par semaine. À cet effet, 67,6 % d'entre eux travaillent moins de 10 heures par semaine⁵, alors que 32,4 % travaillent 10 heures et plus par semaine.

Par ailleurs, la majorité des mères, soit 71,6 %, et une plus forte proportion encore de pères, soit 91,4 %, ont un emploi. Les emplois indiqués par les répondants pour leurs parents ont été classés en 10 secteurs à partir d'un document de référence sur la classification nationale des professions (Développement des ressources humaines Canada, 2001). Un certain nombre de

⁵ La question concernant le nombre d'heures de travail par semaine des répondants (Q69) a obtenu un taux de non réponse de 7,4 %.

réponses, soit 18,3 % pour les pères, et 13,5 % pour les mères, n'ont toutefois pu être classées parce qu'elles ne représentaient pas l'emploi occupé par l'un des parents, mais plutôt le lieu de travail ou le secteur d'activités de ces derniers (ex. Hôtel de ville, La Baie, marketing, meuble, ventilation...).

Ainsi, parmi la liste des emplois indiqués pour leur père⁶ par les répondants le secteur des métiers, du transport et de la machinerie (26,2 %) qui regroupe les emplois de mécanicien, de conducteur de camion, de travailleur de la construction et de chauffeur de taxi sont les emplois les plus fréquemment mentionnés, suivi par le secteur de la vente et des services (12,9 %) qui regroupe les emplois d'agent de sécurité et de cuisinier, et finalement par le secteur des sciences naturelles appliquées et des domaines apparentés (7,0 %) qui regroupe les emplois d'ingénieur et de technicien en informatique.

De leur côté, parmi les emplois⁷ occupés par les mères, le secteur de la vente et des services (32,9 %) qui regroupe principalement les emplois de gardienne, de caissière et d'entretien ménager, est suivi par le secteur des affaires, des finances et de l'administration (15,5 %) qui regroupe les emplois de secrétaire et de comptable, et finalement par le secteur de la transformation, de la fabrication et des services d'utilité publique (12,9 %) qui touche l'emploi de couturière, sont les emplois les plus fréquemment mentionnés. L'analyse des données nous permet d'observer des différences significatives en ce qui a trait à l'emploi des mères en fonction du niveau de défavorisation, puisque une plus forte proportion de mères issues de milieu favorisé ont un emploi (56,4 % contre 43,6 %, $p < ,01$). Lorsqu'on les compare entre elles, on observe qu'en milieu favorisé, il y a plus de mères qui ont un emploi que de mères qui n'en n'ont pas (80,2 % contre 19,8 %, $p < ,01$), tout comme il y a plus de mères en milieu défavorisé qui ont un emploi que de mères qui n'en n'ont pas (62,9 % contre 37,1 %, $p < ,01$).

⁶ La question concernant la nature du travail du père (Q71) a obtenu un taux de non réponse de 10,2 %.

⁷ La question concernant la nature du travail de la mère (Q70) a obtenu un taux de non réponse de 8,2 %.

Les faits saillants

Le profil sociodémographique

- ▶ Une proportion sensiblement équivalente de filles et de garçons ont participé à l'enquête, dont plus des trois quarts avaient soit 12 ou 13 ans lors de l'administration du questionnaire.
- ▶ Près de la moitié des répondants vivent avec leur deux parents et ont presque tous au moins un frère ou une sœur.
- ▶ Près des trois quarts des répondants sont nés au Québec, alors que près de la moitié de leur père et de leur mère sont d'origine étrangère.
- ▶ Les trois principaux pays d'origine des répondants nés à l'extérieur du Canada sont Haïti, l'Algérie et l'Italie, alors que ceux de leurs parents sont Haïti, l'Algérie, le El Salvador et le Cambodge.
- ▶ Le français est la première langue la plus souvent parlée à la maison dans plus des trois quarts des familles, suivi de l'espagnol, du créole et de l'arabe, alors que l'anglais est la deuxième langue la plus parlée à la maison.
- ▶ Un peu plus de la majorité des répondants sont de religion catholique.
- ▶ Plus des deux tiers des mères et presque tous les pères ont un emploi, alors que près des deux tiers des répondants n'en n'ont pas.

3.2 Profil des loisirs à l'adolescence

La présente section permettra de vérifier l'utilisation générale que les jeunes de première secondaire font de leurs temps libres de manière à pouvoir situer par la suite l'importance qu'ils accordent à l'écoute de la télévision, et la place qu'occupe l'activité physique dans ce contexte. À cet effet, les neuf questions concernant l'éventail des habitudes de consommation télévisuelle des jeunes se rapportent au temps d'écoute de la télévision, au contexte de consommation et aux occasions de socialisation, aux motivations d'écoute, aux stations de télévision les plus fréquentées, au palmarès des émissions préférées et finalement à l'intérêt pour la diffusion de contenus sportifs ou d'activités physiques. Tous ces éléments permettront de cerner l'importance de l'écoute de la télévision auprès de notre public cible. Par la suite, les résultats à dix autres questions permettront d'avoir une meilleure connaissance de la pratique personnelle d'activités physiques de ces jeunes. Ils concernent la pratique d'activités physiques en général, la pratique d'activités physiques liée au transport et au loisir, l'intérêt général manifesté pour l'activité physique, les motifs de participation ou d'abandon et le palmarès des activités physiques préférées.

3.2.1 L'utilisation des temps libres

Une seule question a été posée aux répondants pour évaluer l'utilisation qu'ils faisaient de leurs temps libres. À cet effet, plus de la moitié des répondants indiquent que pour se faire plaisir, ils préfèrent être avec leurs amis (75,5 %), regarder la télévision (74,6 %) écouter de la musique (70,1 %), jouer à l'ordinateur (56,1 %) et faire de l'activité physique (53,4 %). C'est dans une plus faible proportion qu'ils utilisent leurs temps libres pour jouer à des jeux vidéo (39,3 %), aller au cinéma (25,8 %), lire (21,4 %) ou assister à un match sportif (18,8 %), alors que très peu de répondants affirment aller voir un spectacle (5,2 %) dans leurs temps libres pour se faire plaisir.

Lorsqu'on étudie les résultats en fonction des trois facteurs de comparaison retenus, on observe des différences significatives à l'égard du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques des répondants, mais non en fonction du niveau de défavorisation de ces derniers. Ainsi, tel qu'illustré au tableau I, une différence significative a été observée pour cette question, entre les

deux sexes, à l'effet que les filles préféreraient faire de la lecture (63,0 % contre 37,0 %, $p<,01$) et écouter de la musique (60,6 % contre 39,4 %, $p<,001$), alors que les garçons aimeraient mieux jouer à des jeux vidéo (75,5 % contre 24,5 %, $p<,001$) et assister à des matchs sportifs (67,4 % contre 32,6 %, $p<,01$). Une autre différence significative a également été observée entre les actifs et les sédentaires⁸, à savoir que les actifs seraient plus nombreux que les sédentaires à faire de l'activité physique dans leurs temps libres (75,4 % contre 24,6 %, $p<,001$), à préférer assister à des matchs sportifs (71,7 % contre 28,3 %, $p<,01$) et à jouer à des jeux vidéo (57,3 % contre 42,7 %, $p<,05$).

Tableau I. Utilisation des temps libres en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Pour se faire plaisir dans leurs temps libres, les répondants aiment...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Faire de la lecture	37,7	63,0**	-	-
Écouter de la musique	39,4	60,6*	-	-
Jouer à des jeux vidéo	75,5*	24,5	57,3***	42,7
Assister à des matchs sportifs	67,4	32,6**	71,7**	28,3
Faire de l'activité physique	-	-	75,4*	24,6

*** $p<,05$; ** $p<,01$; * $p<,001$.

On constate à la lumière de ces résultats qu'indépendamment du sexe et du niveau de pratique, la télévision occupe le deuxième rang des activités privilégiées par les jeunes pour se faire plaisir, tout de suite après l'importance qu'ils accordent à être avec leurs amis. Ce résultat indique bien l'importance relative que les jeunes accordent à l'écoute de la télévision dans leurs moments de loisirs, et justifie par conséquent l'intérêt de documenter davantage cette activité au point 3.2.2. En outre, bien que la pratique d'activités physiques arrive au cinquième rang sur dix, plus de la moitié des répondants, par ailleurs fortement composés d'actifs, indiquent néanmoins qu'ils en font pour se faire plaisir. Ainsi, comme le cœur de notre projet de recherche vise à discuter de cette pratique, nous traiterons donc également de l'importance accordée à la pratique personnelle d'activités physiques au point 3.2.3.

⁸ Dans cette enquête, les répondants ayant indiqué avoir fait de l'activité physique en moyenne 3 fois et plus par semaine dans leurs moments de loisirs depuis le début de l'année scolaire sont considérés comme « actifs », alors que ceux qui en ont fait 2 fois et moins sont considérés comme « sédentaires ».

3.2.2 L'importance de l'écoute de la télévision

Dans cette section suivra la présentation des résultats concernant l'éventail des habitudes de consommation télévisuelle qui, rappelons-le, a été évalué à partir du temps d'écoute, du contexte de consommation, des motivations d'écoute, des stations de télévision les plus fréquentées, du genre d'émissions préférées, du palmarès des émissions préférées et de l'intérêt pour les contenus sportifs ou d'activités physiques à la télévision.

3.2.2.1 Le temps d'écoute de la télévision

En ce qui concerne le temps d'écoute de la télévision, presque la totalité des répondants regardent la télévision à tous les jours (94,4 %). Près du quart d'entre eux l'écoutent de deux à quatre heures par jour (21,6 %) et 35,6 % pendant plus de 4 heures par jour. En outre, environ le quart des répondants, soit 26,4 %, regardent la télévision de 1 à 2 heures par jour et un autre 10,8 % d'entre eux la regardent moins d'une heure par jour. Seulement 2,0 % des répondants disent ne jamais la regarder, alors que 3,6 % ne la regardent que les fins de semaine.

Bien qu'aucune différence significative n'ait été observée en ce qui a trait au temps d'écoute de la télévision en fonction du sexe ou du niveau de défavorisation des répondants, on note cependant une différence significative à l'effet qu'une plus forte proportion de sédentaires que d'actifs regardent la télévision pendant plus de 4 heures par jour (53,5 % contre 46,5 %, $p < ,05$)⁹.

3.2.2.2 Le contexte de consommation et les occasions de socialisation

Deux questions ont été posées aux répondants pour évaluer le contexte de consommation de l'écoute de la télévision, alors qu'une troisième question a servi à évaluer les occasions de socialisation reliées à cette écoute. En ce qui concerne le contexte de consommation, on constate que les répondants regardent plus souvent leurs émissions préférées en famille

⁹ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 33,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

(52,9 %) ou seuls (50,6 %) et plus rarement avec leurs amis (21,0 %). Le salon est, à cet effet, la pièce privilégiée de la maison pour regarder la télévision (58,1 %), suivi de la chambre à coucher (47,7 %) et du sous-sol¹⁰ (38,7 %), alors que la cuisine arrive clairement en dernier lieu (12,1 %).¹¹

Pour ce qui est du lieu privilégié pour l'écoute de la télévision, on observe une tendance à l'effet qu'une plus forte proportion de filles que de garçons regardent la télévision au salon (57,7 % contre 42,3 %, $p=,052$), alors qu'à l'inverse, une plus forte proportion de garçons que de filles la regardent dans leur chambre (56,4 % contre 43,6 %, $p=,056$). Aucune différence n'a été observée pour les deux autres facteurs de comparaison, soit le niveau de pratique et le niveau de défavorisation des répondants.

En regard des occasions de socialisation, les données indiquent que le tiers seulement des répondants parlent de leurs émissions préférées, que ce soit avec des personnes de leur famille (34,8 %) ou avec leurs amis (33,5 %). Des différences significatives en fonction du sexe et du niveau de pratique indiquent qu'un peu plus de filles que de garçons (51,9 % contre 48,1 %, $p<,05$) parlent de leurs émissions préférées avec leurs amis, et que plus du double de répondants actifs que sédentaires (69,9 % contre 30,1 %, $p<,01$) en font autant. Aucune différence significative n'est ressortie en ce qui a trait aux occasions de socialisation en fonction du niveau de défavorisation des répondants.

3.2.2.3 Les motivations d'écoute de la télévision

Les principales raisons pour lesquelles les répondants regardent la télévision sont pour rire (71,2 %), pour se détendre (65,0 %) pour passer le temps (62,6 %) et, dans une moindre mesure, pour se changer les idées (42,8 %) ou pour apprendre quelque chose de nouveau de nouveau (34,2 %). Ils sont par ailleurs beaucoup moins nombreux à regarder la télévision pour oublier leurs problèmes (19,3 %), pour se sentir moins seul (9,9 %) ou pour être avec d'autres personnes (9,5 %).

¹⁰ 49,2 % des répondants n'ont pas de sous-sol.

¹¹ La question concernant les lieux d'écoute de la télévision (Q48) a obtenu un taux de non réponse de 6,3 % pour la chambre à coucher, de 5,1 % pour le sous-sol et de 10,9 % pour la cuisine.

Des différences significatives ont cependant été observées en regard des motivations d'écoute de la télévision en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants (tableau II). En effet, plus de garçons que de filles disent regarder la télévision pour apprendre quelque chose de nouveau (61,0 % contre 39,0 %, $p < ,01$), alors que plus de filles que de garçons affirment regarder la télévision pour se changer les idées (61,8 % contre 38,2 %, $p < ,05$). Par ailleurs, les sédentaires seraient un peu plus nombreux que les actifs à regarder la télévision pour passer le temps (52,0 % contre 48,0 %, $p < ,05$). Aucune différence significative n'a été observée pour cette question en fonction du niveau de défavorisation des répondants.

Tableau II. Motivations d'écoute de la télévision en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants regardent la télévision pour...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Apprendre quelque chose de nouveau	61,0**	39,0	-	-
Se changer les idées	38,2	61,8***	-	-
Passer le temps	-	-	48,0	52,0***

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$.

3.2.2.4 Les stations de télévision les plus fréquentées

Les deux stations de télévision les plus fréquemment regardées par les répondants sont dans l'ordre *VRAK.TV* (69,8 %) et *MusiquePlus* (60,9 %). Les stations *Télévision Quatre Saisons* (39,1 %), *Télétoon* (37,0 %), *YTV* (35,0 %) et le *Réseau des sports* (34,8 %) ont ensuite respectivement et, dans une moindre mesure, la préférence des répondants. Notons que les chaînes anglophones ne retiennent pas la faveur des répondants et sont par ailleurs méconnues par plus du quart d'entre eux.

Les analyses bivariées permettent d'observer des différences significatives entre les stations les plus fréquentées en fonction du sexe des répondants et de leur niveau de pratique d'activités physiques, mais non en ce qui trait à leur niveau de défavorisation (tableau III). Ainsi, mis à part le *Réseau des sports* qui est davantage regardé par les garçons que par les filles (71,8 % contre 28,2 %, $p < ,001$), les stations *VRAK.TV* (60,7 % contre 39,3 %, $p < ,001$), *MusiquePlus* (61,8 % contre 38,2 %, $p < ,01$), *Télé-Québec* (73,5 % contre 26,5 %, $p < ,01$) et dans une moindre mesure

Radio-Canada (57,5 % contre 42,5 %, $p < ,05$) vont davantage chercher l'auditoire féminin. En outre, les actifs sont plus nombreux que les sédentaires à regarder le *Réseau des sports* (71,8 % contre 28,2 %, $p < ,01$).

Tableau III. Stations de télévision les plus fréquentées en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants regardent les stations...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
<i>Réseau des sports</i>	71,8*	28,2	71,8**	28,2
<i>VRAK.TV</i>	39,3	60,7*	-	-
<i>MusiquePlus</i>	38,2	61,8**	-	-
<i>Télé-Québec</i>	26,5	73,5**	-	-
<i>Radio-Canada</i>	42,5	57,5***	-	-

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

3.2.2.5 Le genre d'émissions préférées et le palmarès des émissions préférées

Deux questions ont été posées aux répondants pour déterminer le genre d'émissions qu'ils préfèrent regarder et le palmarès de leurs émissions préférées. En ce qui a trait au genre d'émissions regardées¹², les répondants ont dans l'ordre une nette préférence pour les films, les comédies, les émissions de musique et les téléromans ou téléséries. En contrepartie, les émissions que les répondants aiment le moins sont les émissions de sports, les jeux-quiz et, en dernier lieu, les émissions d'information.

Bien qu'aucune différence significative n'ait été observée entre le genre d'émissions préférées en fonction du niveau de pratique ou du niveau de défavorisation des répondants, certaines différences ont cependant été remarquées en fonction du sexe de ces derniers (tableau IV). Ainsi, les films constituent le genre d'émissions le plus populaire tant auprès des filles que des garçons (50,6 % contre 49,4 %), alors que les comédies attireraient davantage l'intérêt des garçons que des filles (61,0 % contre 39,0 %, $p < ,001$), et les téléromans vont beaucoup plus chercher la faveur de l'auditoire féminin (83,3 % contre 16,7 %, $p < ,001$)¹³. Notons aussi que bien

¹² La question concernant les genres d'émissions (Q52) a obtenu un taux de non réponse variant de 5,1 % à 5,5 % pour chacun des sept genres d'émissions proposées.

¹³ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 28,6 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

que les émissions sportives soient parmi les derniers choix au palmarès des émissions préférées des répondants, les garçons les préfèrent cependant beaucoup plus que les filles (93,1 % contre 6,9 %, $p < ,001$)¹⁴.

Tableau IV. Genre d'émissions préférées en fonction du sexe

Les répondants préfèrent regarder des...	Garçons (%)	Filles (%)
Films	49,4	50,6
Comédies	61,0*	39,0
Téléromans et téléséries	16,7	83,3*
Émissions sportives	93,1*	6,9

* $p < ,001$.

En ce qui concerne maintenant les émissions que les jeunes préfèrent regarder (annexe XIV), on constate que parmi les 165 émissions identifiées par les répondants en mars 2003, seulement cinq se démarquent des autres quant à leur popularité générale. Même si les chiffres restent modestes, les émissions que les répondants préfèrent regarder sont *Ramdam* (20,8 %), suivi de *Les Simpson* (18,6 %), de *Radio enfer* (17,4 %), de *Dans une galaxie près de chez vous* (13,6 %) et de *Buffy contre les vampires* (10,6 %). Très peu de répondants ont répondu qu'ils n'avaient pas d'émissions préférées (3,1 %).

Lorsqu'on regarde leurs préférences selon les facteurs de comparaison (tableau V), on constate que les filles préfèrent nettement plus que les garçons les émissions *Ramdam* (77,6 % contre 22,4 %, $p < ,001$), *Gilmore Girls* (95,2 % contre 4,8 %, $p < ,001$), *Watatatow* (90,0 % contre 10,0 %, $p < ,001$), *Degrassi* (88,9 % contre 11,1 %, $p < ,01$), *Sabrina l'apprentie sorcière* (92,9 % contre 7,1 %, $p < ,01$) et *Star Académie* (84,6 % contre 15,4 %, $p < ,05$), alors que les garçons préfèrent quant à eux beaucoup plus que les filles regarder *Les Simpson* (68,2 % contre 31,8 %, $p < ,01$), *Dans une galaxie près de chez vous* (71,0 % contre 29,0 %, $p < ,01$) et les émissions de hockey (92,9 % contre 7,1 %, $p < ,001$). Par ailleurs, les émissions de hockey attirent franchement plus les actifs que les sédentaires (86,7 % contre 13,3 %, $p < ,05$). Aucune différence significative n'a été

¹⁴ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 28,6 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

observée entre les émissions préférées des répondants et le niveau de défavorisation de ces derniers.

Tableau V. Palmarès des émissions préférées en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants préfèrent regarder les émissions...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
<i>Ramdam</i>	22,4	77,6*	-	-
<i>Gilmore Girls</i>	4,8	95,2*	-	-
<i>Watatatow</i>	10,0	90,0*	-	-
<i>Degrassi</i>	11,1	88,9**	-	-
<i>Sabrina l'apprentie sorcière</i>	7,1	92,9**	-	-
<i>Star Académie</i>	15,4	84,6***	-	-
<i>Les Simpson</i>	68,2**	31,8	-	-
<i>Dans une galaxie près de chez vous</i>	71,0**	29,0	-	-
Les émissions de hockey	92,9*	7,1	92,9*	7,1

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

3.2.2.6 L'intérêt pour la diffusion de contenus sportifs ou d'activités physiques à la télévision

La dernière question posée aux répondants pour tenter de cerner l'importance qu'ils accordent à l'écoute de la télévision concerne l'intérêt qu'ils manifestent à la diffusion de contenus sportifs ou d'activités physiques. À cet effet, quoique les répondants ne semblent pas être de grands amateurs d'émissions sportives diffusées au petit écran, ils admettent tout de même, pour moins de la moitié d'entre eux, aimer regarder les émissions de sports extrêmes (35,8 %), les jeux olympiques d'hiver ou d'été (30,1 %), le hockey amateur ou professionnel (27,3 %), la coupe du monde de soccer (27,2 %), le basket-ball (25,3 %), la lutte (23,8 %) et le football (23,5 %). En contrepartie, les résultats indiquent que les émissions de quille (5,4 %), de plein air (5,3 %) et de golf (2,5 %) rejoignent nettement moins d'adeptes.

L'intérêt pour les contenus sportifs semble différer de manière significative en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation des répondants (tableau VI). À cet égard, toutes les disciplines sportives comme les sports extrêmes (69,4 % contre 30,6 %, $p < ,001$), le hockey (72,7 % contre 27,3 %, $p < ,001$), le soccer (69,2 % contre 30,8 %, $p < ,01$), le football (75,4 % contre 24,6 %, $p < ,001$), les jeux olympiques (58,1 % contre 41,9 %, $p < ,05$), la lutte

(59,6 % contre 40,4 %, $p<,01$), le basket-ball (53,2 % contre 46,8 %, $p<,05$), la boxe (66,7 % contre 33,3 %, $p<,001$) et la course automobile (77,4 % contre 22,6 %, $p<,01$) sont nettement préférés par les garçons, alors que seules les compétitions de patinage sur glace (75,0 % contre 25,0 %, $p<,001$) obtiennent la faveur des filles.

Par ailleurs, toutes les autres disciplines mentionnées précédemment, à l'exception de la lutte et du patinage sur glace, intéressent beaucoup plus les actifs que les sédentaires. Enfin, notons que les élèves issus des écoles défavorisées sont plus nombreux que les autres à préférer les émissions de basket-ball (67,7 % contre 32,3 %, $p<,001$), de conditionnement physique (68,8 % contre 31,3 %, $p<,01$) et, dans une moindre mesure, de tennis (58,3 % contre 41,7 %, $p<,01$).

Tableau VI. Intérêt pour la diffusion de contenus sportifs ou d'activités physiques à la télévision en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Parmi les émissions sportives, les répondants préfèrent regarder les émissions de...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Sports extrêmes	69,4*	30,6	68,2*	31,8	-	-
Hockey	72,7*	27,3	68,7**	31,3	-	-
Soccer	69,2**	30,8	67,7***	32,3	-	-
Football	75,4*	24,6	68,4**	31,6	-	-
Jeux olympiques	58,1***	41,9	71,6*	28,4	-	-
Lutte	59,6**	40,4	-	-	-	-
Basket-ball	53,2***	46,8	63,9***	36,1	32,3	67,7*
Boxe	66,7*	33,3	77,1***	22,9	-	-
Course automobile	77,4**	22,6	67,7**	32,3	-	-
Patinage sur glace	25,0	75,0*	-	-	-	-
Conditionnement physique	-	-	-	-	31,3	68,8**
Tennis	-	-	-	-	41,7	58,3**

*** $p<,05$; ** $p<,01$; * $p<,001$.

Les faits saillants

L'importance de l'écoute de la télévision

- ▶ Sur dix activités proposées, la télévision est importante pour les trois quarts des répondants. Presque tous les répondants la regardent à tous les jours, moins de 5,0 % ne la regardent jamais ou encore que pendant les fins de semaine.
- ▶ Un peu plus du tiers des répondants, composés en majorité de sédentaires, regardent la télévision pendant plus de 4 heures par jour, environ le quart la regardent de une à deux heures par jour et moins du quart de deux à quatre heures par jour. Seulement 10,0 % la regardent pendant moins d'une heure par jour.
- ▶ Les répondants regardent beaucoup plus souvent leurs émissions préférées en famille ou seuls qu'avec leurs amis. Pour environ la moitié d'entre eux, le salon (pour une majorité de filles) et la chambre à coucher (pour une majorité de garçons) sont les pièces de la maison privilégiées pour regarder la télévision.
- ▶ Seulement le tiers des répondants parlent de leurs émissions préférées avec des personnes de leur famille ou avec leurs amis. Un peu plus de filles que de garçons et beaucoup plus d'actifs que de sédentaires en parlent avec leurs amis.
- ▶ Les principales raisons pour lesquelles la majorité des répondants regardent la télévision sont pour rire, pour se détendre et pour passer le temps. Cependant beaucoup plus de garçons que de filles regardent la télévision pour apprendre quelque chose de nouveau, alors que beaucoup plus de filles que de garçons la regardent pour se changer les idées.
- ▶ Les deux stations de télévision les plus regardées par plus de la majorité des répondants sont *VRAK.TV* et *MusiquePlus*. Les garçons sont presque trois fois plus nombreux que les filles à regarder le *Réseau des sports*, une station regardée par le tiers des répondants, tout comme les actifs sont presque trois fois plus nombreux que les inactifs à regarder cette station. Les filles sont beaucoup plus nombreuses à regarder *VRAK.TV*, *MusiquePlus* et *Télé-Québec*, bien que cette dernière station ne soit pas très populaire (15,0 %).
- ▶ Les films, les comédies, les émissions de musique et les téléromans ou les téléséries représentent les genres d'émissions que les jeunes aiment le plus souvent regarder.
- ▶ Les films vont chercher la faveur tant des filles que des garçons, alors que les garçons sont beaucoup plus nombreux que les filles à préférer regarder des comédies comme *Les Simpson*, *Radio enfer*, et *Dans une galaxie près de chez vous*. Ils sont aussi beaucoup plus nombreux à aimer regarder les émissions sportives, telles que les émissions de hockey qui attirent par ailleurs franchement plus les actifs que les sédentaires.
- ▶ Les filles sont beaucoup plus nombreuses que les garçons à préférer les téléromans comme *Ramdam*, *Gilmore Girls*, *Watatatow*, *Degrassi* et *Sabrina l'apprentie sorcière*.

- ▶ Moins de la moitié des répondants aiment les émissions de sports extrêmes, les jeux olympiques d'hiver ou d'été, le hockey amateur ou professionnel, la coupe du monde de soccer, le basket-ball, la lutte et le football, qui sont en outre nettement les émissions préférées par les garçons, tout comme la boxe et la course automobile; seules les compétitions de patinage sur glace obtiennent largement la faveur des filles. À l'exception de la lutte et du patinage sur glace, toutes les autres disciplines intéressent beaucoup plus les actifs que les sédentaires.
- ▶ Enfin, les élèves issus des écoles défavorisées sont plus nombreux à préférer les émissions de basket-ball, de conditionnement physique et dans une moindre mesure de tennis.

3.2.3 L'importance de la pratique personnelle d'activités physiques

L'importance de la pratique personnelle d'activités physiques a été, rappelons-le, évaluée en considérant d'abord globalement toutes les formes d'activités physiques, puis en considérant de manière distincte l'activité physique de transport, l'activité physique de loisir, l'intérêt général manifesté pour l'activité physique, les motifs de participation ou d'abandon et le palmarès des activités physiques préférées des répondants. À cet effet, les résultats obtenus à dix questions permettant d'avoir une meilleure connaissance de la pratique personnelle d'activités physiques des jeunes seront maintenant présentés.

3.2.3.1 L'activité physique en général

En considérant toutes les formes d'activités physiques effectuées au cours des sept derniers jours, 71,7 % des répondants auraient fait de l'activité physique 3 fois et plus par semaine, alors que 28,3 % en auraient fait en moyenne 2 fois et moins par semaine. Notons une tendance à l'effet que parmi ceux qui en ont fait 3 fois et plus, une très faible proportion d'entre eux (8,4 %), majoritairement composé de garçons, en auraient fait à tous les jours (76,2 % contre 23,8 %, $p < ,051$)¹⁵. Aucune différence significative n'a été remarquée pour cette question.

¹⁵ La question concernant la pratique d'activités physiques effectuée au cours de sept derniers jours (Q2) a obtenu un taux de non réponse variant de 5,1 % à 6,6 % pour tous les jours de la semaine.

3.2.3.2 L'activité physique de transport

Pour rendre compte de l'activité physique effectuée par les répondants dans leurs déplacements, deux questions ont été posées portant sur les modes de transports privilégiés tant en hiver, qu'au printemps ou à l'automne. Ainsi, pendant l'année scolaire, quelle que soit la saison, la majorité des élèves se rendent à l'école en marchant. En effet, 60,4 % des élèves marchent pour aller à l'école en hiver, alors qu'au printemps et à l'automne cette proportion grimpe à 63,3 %. Le temps nécessaire pour effectuer le trajet de la maison jusqu'à l'école varie de 1 à 65 minutes. La très grande majorité des marcheurs (86,0 %) effectuent le trajet en moins de 20 minutes, alors que 14,0 % des marcheurs, prennent en moyenne plus de 20 minutes pour se rendre à l'école.

Une seule différence significative a été observée en ce qui trait au temps de déplacement des marcheurs en fonction du niveau de pratique des répondants, à l'effet que beaucoup plus d'actifs que de sédentaires composent les 14,0 % de marcheurs qui prennent plus de 20 minutes pour se rendre à l'école (81,0 % contre 19,0 %, $p < ,01$).

Le transport en commun et l'automobile occupent respectivement le 2^e et le 3^e rang des modes de transport utilisés par les répondants. En effet, l'utilisation du métro ou de l'autobus s'élève à 42,4 % en hiver et chute à 34,8 % au printemps ou à l'automne, alors que l'utilisation de l'automobile passe de 15,3 % en hiver, à 12,1 % au printemps et à l'automne. De manière générale, la diminution de l'utilisation de véhicules motorisés au printemps et à l'automne cède le pas au transport actif, puisque à l'instar du nombre de marcheurs qui passent de 60,4 % en hiver à 63,3 % au printemps et à l'automne, la proportion des élèves qui se rendent à l'école en patin à roues alignées (16,0 %), en bicyclette (14,8 %) et en planche à roulettes (8,6 %) augmente aussi lorsque la température le permet. Enfin, le transport par autobus scolaire occupe quant à lui le dernier rang, puisqu'une infime proportion d'élèves, soit en moyenne 2,9 %, sont transportés par autobus scolaire durant l'année, ce qui s'explique par le fait qu'en milieu urbain, la majorité des élèves résident à l'intérieur de la limite territoriale de l'école fréquentée et n'ont donc pas droit au transport scolaire.

De nombreuses différences significatives ont été observées entre les modes de déplacement des répondants et les trois facteurs de comparaison (tableau VII). Ainsi, en ce qui a trait au sexe des

répondants, soulignons que la planche à roulettes est beaucoup plus largement utilisée par les garçons que par les filles (86,4 % contre 13,6 %, $p < ,001$). Par ailleurs, un plus grand nombre d'actifs que de sédentaires se rendent aussi à l'école en patin à roues alignées (73,2 % contre 26,8 %, $p < ,05$). Enfin, en ce qui a trait au niveau de défavorisation, on remarque une plus forte proportion d'élèves issus de milieu défavorisé que favorisé qui se rendent à l'école à pied, tant en hiver (57,8 % contre 42,2 %, $p < ,01$), qu'au printemps ou à l'automne (59,3 % contre 40,7 %, $p < ,001$). En contrepartie, une proportion beaucoup plus forte d'élèves de milieu favorisé que défavorisé utilisent les transports en commun pour se rendre à l'école, tant en hiver (67,6 % contre 32,4 %, $p < ,001$), qu'au printemps ou à l'automne (74,2 % contre 25,8 %, $p < ,001$).

Tableau VII. Modes de déplacement en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Pour se rendre à l'école, les répondants se déplacent...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
En planche à roulettes	86,4*	13,6	-	-	-	-
En patin à roues alignées	-	-	73,2***	26,8	-	-
À pied, en hiver	-	-	-	-	42,2	57,8**
À pied, au printemps et à l'automne	-	-	-	-	40,7	59,3*
En transport en commun, en hiver	-	-	-	-	67,6*	32,4
En transport en commun, au printemps et à l'automne	-	-	-	-	74,2*	25,8

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

3.2.3.3 L'activité physique de loisir

La question sur la fréquence de pratique d'activités physiques hebdomadaire dans les loisirs (Q5) est de loin la plus fiable des questions de cette enquête pour mesurer le niveau de pratique personnelle d'activités physiques, en raison de la qualité des réponses obtenues à cette dernière par rapport aux questions 3 et 4 qui ont dû être retirées de l'analyse¹⁶. Cette question a donc été retenue pour déterminer le niveau de pratique d'activités physiques des répondants. À cet effet, les répondants ayant indiqué avoir fait de l'activité physique en moyenne 3 fois et plus par

¹⁶ Voir chapitre 2, section 2.5.1, la saisie des informations.

semaine dans leurs moments de loisirs, depuis le début de l'année scolaire, sont considérés comme « actifs », alors que ceux qui ont indiqué en avoir fait 2 fois et moins par semaine sont considérés comme « sédentaires ».

Ainsi, depuis le début de l'année scolaire, plus de 90,0 % des répondants ont indiqué qu'ils faisaient de l'activité physique dans leurs moments de loisirs. À cet effet, 55,2 % des répondants sont actifs, alors que 44,8 % des répondants sont sédentaires. Notons que parmi les sédentaires, 25,6 % d'entre eux ont indiqué en avoir fait environ 2 fois par semaine, 7,2 % environ 1 fois par semaine, 3,6 % moins de 1 fois par semaine et 8,4 % ont indiqué ne pas avoir fait d'activités physiques dans leurs loisirs depuis le début de l'année scolaire.

De nombreuses différences significatives ont été observées pour cette question en fonction du sexe et du niveau de défavorisation des répondants (tableau VIII). En effet, les résultats des analyses bivariées indiquent, de manière générale, qu'il y a plus de garçons actifs que de filles actives (54,7 % contre 45,3 %, $p < ,05$). Ajoutons à cela que lorsqu'on compare entre eux les répondants par sexe, on constate que qu'il y a sensiblement autant de filles actives que de filles sédentaires (48,8 % contre 51,2 %), mais qu'il y a par ailleurs plus de garçons actifs que de garçons sédentaires (62,0 % contre 38,0 %, $p < ,05$). Par ailleurs, bien qu'on remarque une proportion similaire de répondants considérés comme actifs, tant en milieu défavorisé qu'en milieu favorisé (50,7 % contre 49,3 %), une proportion beaucoup plus forte de jeunes issus de milieu défavorisé que favorisé disent ne pas faire d'activités physiques dans leurs loisirs (85,7 % contre 14,3 %, $p < ,05$).

Tableau VIII. Fréquence de pratique d'activités physiques de loisir en fonction du sexe et du niveau de défavorisation

Les répondants font de l'activité physique...	Garçons (%)	Filles (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
3 fois et plus par semaine	54,7***	45,3	50,7	49,3
Ne fait pas d'activités physiques dans leurs loisirs	-	-	14,3	85,7***

*** $p < ,05$.

3.2.3.4 L'intérêt pour la pratique d'activités physiques

Presque la totalité des répondants, soit 93,7 %, disent qu'ils aimeraient faire autant ou plus d'activités physiques, alors que seulement 6,2 % d'entre eux affirment qu'ils aimeraient en faire un peu moins ou beaucoup moins. Bien qu'aucune différence significative n'ait été observée en fonction du sexe et du niveau de défavorisation des répondants, on constate cependant un écart important pour cette question entre les actifs et les sédentaires (tableau IX). En effet, plus des deux tiers des actifs affirment qu'ils aimeraient faire beaucoup plus d'activités physiques (67,4 % contre 32,6 %, $p < ,05$)¹⁷, ce qui pourrait refléter le fait qu'un grand nombre d'entre eux considèrent aussi qu'il est agréable (59,6 % contre 40,4 %, $p < ,01$) et facile pour eux de faire de l'activité physique¹⁸ (61,8 % contre 38,2 %, $p < ,01$). À l'inverse, près des deux tiers des élèves considérés comme sédentaires disent pour leur part qu'ils aimeraient en faire beaucoup moins¹⁹ (62,5 % contre 37,5 %, $p < ,05$)²⁰.

Tableau IX. Intérêt pour la pratique d'activités physiques en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants affirment qu'ils...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Aimeraient faire beaucoup plus d'activités physiques	67,4 ^{***}	32,6
Trouvent que faire de l'activité physique est agréable	59,6 ^{**}	40,0
Trouvent que faire de l'activité physique est facile	61,8 ^{**}	38,2
Aimeraient faire beaucoup moins d'activités physiques	37,5	62,5 ^{***}

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$.

¹⁷ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 40,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

¹⁸ La question concernant l'attitude à l'égard de l'activité physique (Q23) a obtenu un taux de non réponse de 5,5 % pour la mention « facile pour moi ».

¹⁹ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 40,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

²⁰ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 40,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

3.2.3.5 Les motifs de participation ou d'abandon

Parmi ceux qui affirment faire de l'activité physique pendant leurs loisirs (91,8 %), les trois principales raisons pour lesquelles ils aiment en faire sont : pour avoir du plaisir (96,6 %), pour la santé (91,0 %) et pour être en meilleure forme (90,6 %). En outre, les répondants disent ne pas aimer faire de l'activité physique lorsqu'ils n'ont pas de plaisir (64,2 %), qu'ils préfèrent faire d'autres activités (60,3 %) ou qu'ils se sentent jugés ou rejetés par les autres (45,3 %).

En contrepartie, parmi la très faible proportion de ceux qui affirment ne pas faire d'activités physiques pendant leurs loisirs (8,2 %), les principales raisons pour lesquelles ils n'aiment pas en faire sont : qu'ils préfèrent faire d'autres activités (57,1 %), qu'ils n'ont pas de plaisir à faire de l'activité physique (52,4 %), qu'ils trouvent que faire de l'activité physique est trop fatigant ou trop difficile (47,6 %) ou qu'ils ne se trouvent pas très bons (47,6 %). Ils aimeraient cependant en faire pour avoir du plaisir (89,5 %), pour passer le temps (78,9 %), pour être avec des amis (73,7 %) pour la santé (73,7 %) ou pour être en meilleure forme (73,7 %).

Seules des différences significatives en fonction du sexe des répondants ont été remarquées dans nos résultats (tableau X). Ainsi, les filles semblent avoir des motivations différentes des garçons pour faire de l'activité physique. Elles seraient en effet plus nombreuses que les garçons à faire de l'activité physique pour perdre du poids (59,6 % contre 40,4 %, $p < ,05$) et pour être bien dans leur peau (54,8 % contre 45,2 %, $p < ,05$). De leur côté, les garçons aiment davantage en faire pour la compétition (59,2 % contre 40,8 %, $p < ,01$), pour avoir des sensations fortes (59,6 % contre 40,4 %, $p < ,05$) et pour gagner (63,2 % contre 36,8 %, $p < ,01$).

Tableau X. Motifs de participation à l'activité physique en fonction du sexe

Les répondants font de l'activité physique pour...	Garçons (%)	Filles (%)
Perdre du poids	40,4	59,6***
Être bien dans sa peau	45,2	54,8***
Faire de la compétition	59,2**	40,8
Avoir des sensations fortes	59,6***	40,4
Gagner	63,2**	36,8

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$.

À la lumière de ces résultats, on constate globalement que la recherche de plaisir arrive en tête de liste des raisons qui motivent ou motiveraient les jeunes à faire de l'activité physique. En outre, la perte de poids et le désir d'être bien dans sa peau constituent des motifs de participation importants pour plus de la moitié des filles, alors que la compétition, la recherche de sensations fortes et la victoire représentent également des motifs de participation importants pour plus de la moitié des garçons. Enfin, on constate que l'envie de faire plaisir à d'autres personnes et le désir d'être avec ses parents ne semblent pas constituer des raisons importantes pour lesquelles les jeunes font ou feraient de l'activité physique dans leurs loisirs.

3.2.3.6 Le palmarès des activités physiques préférées

Parmi les activités qu'ils aiment le plus pratiquer en hiver, moins de la moitié des répondants ont indiqué qu'ils préfèrent le patin à lame (39,6 %), le hockey (32,2 %), le ski alpin et de fond (29,6 %), la glissade (24,3 %) et la planche à neige (22,6 %) ²¹. En outre, parmi les activités qu'ils aiment le plus pratiquer en été, les répondants ont indiqué qu'ils préfèrent la natation (50,6 %) et dans une plus faible proportion, le vélo (33,9 %), le patin à roues alignées (31,9 %), le basket-ball (28,7 %) et le soccer (27,5 %). Notons également que parmi les répondants qui font des activités physiques dans leurs loisirs, il semble que, pour au moins la moitié d'entre eux, leurs préférences en la matière correspondent aux activités qu'ils font déjà. En effet, 56,8 % des répondants ont indiqué qu'ils n'aimeraient pas faire d'autres activités physiques que celles qu'ils font habituellement dans leurs loisirs. Néanmoins, pour 34,8 % des répondants qui souhaiteraient faire d'autres activités physiques, le soccer (19,8 %), le basket-ball (17,0 %) et la natation (13,2 %) sont les trois activités les plus souvent mentionnées.

Des différences significatives ont été observées entre les préférences des répondants en matière d'activités physiques en fonction de deux des trois facteurs de comparaison, soit le sexe et le niveau de pratique des répondants (tableau XI). Ainsi, en hiver, les filles aimeraient davantage que les garçons faire du patinage sur glace (65,9 % contre 34,1 %, $p < ,01$), du ski alpin et de fond (64,7 % contre 35,3 %, $p < ,05$) et la glissade (66,1 % contre 33,9 %, $p < ,05$), alors que garçons

²¹ La question concernant les activités physiques que les répondants aiment le plus faire (Q7) a obtenu un taux de non réponse de 6,6 % pour la mention « en hiver ».

aimeraient mieux que les filles faire de la planche à neige (63,5 % contre 36,5 %, $p < ,01$) et jouer au hockey (82,2 % contre 17,8 %, $p < ,001$). On note également une nette distinction entre les préférences des filles par rapport à celles des garçons pour les activités estivales. Ainsi, davantage de filles que de garçons préfèrent la natation (66,9 % contre 33,1 %, $p < ,001$) et le patin à roues alignées (70,0 % contre 30,0 %, $p < ,001$), alors que les garçons favoriseraient davantage le soccer (65,7 % contre 34,3 %, $p < ,01$). Enfin, beaucoup plus d'actifs que de sédentaires préfèrent jouer au hockey en hiver (68,5 % contre 31,5 %, $p < ,05$), de même qu'une tendance semble se manifester à l'effet que beaucoup plus d'actifs que de sédentaires préfèrent s'adonner à la planche à roulettes en été (74,1 % contre 25,9 %, $p = ,063$).

Tableau XI. Palmarès des activités physiques préférées en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants aiment faire...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Patinage sur glace	34,1	65,9**	-	-
Ski alpin ou de fond	35,3	64,7***	-	-
Glissade	33,9	66,1***	-	-
Planche à neige	63,5**	36,5	-	-
Hockey	82,2*	17,8	68,5***	31,5
Natation	33,1	66,9*	-	-
Patin à roues alignées	30,0	70,0*	-	-
Soccer	65,7**	34,3	-	-
Planche à roulettes	-	-	74,1 ^{ns}	25,9

^{ns} non significatif indique une tendance; *** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

Les faits saillants

L'importance de la pratique personnelle d'activités physiques

- ▶ Sur dix activités proposées, la pratique d'activités physiques occupe le cinquième rang des activités de loisir privilégiées pour plus de la moitié des répondants, qui sont en majorité constitués d'actifs.
- ▶ Depuis le début de l'année scolaire, presque tous les répondants ont indiqué qu'ils faisaient de l'activité physique dans leurs moments de loisirs. Environ 55,0 % d'entre eux seraient actifs (3 fois et plus par semaine dans leurs loisirs depuis le début de l'année scolaire), alors que 45,0 % des répondants seraient sédentaires (2 fois et moins par semaine dans leurs loisirs depuis le début de l'année scolaire).
- ▶ On dénombre sensiblement autant de filles actives que de filles sédentaires, mais beaucoup plus de garçons actifs que de garçons sédentaires et plus de garçons actifs que de filles actives. En outre, bien qu'on remarque une proportion similaire de répondants considérés comme actifs, tant en milieu défavorisé qu'en milieu favorisé, pour moins de 10,0 % des répondants qui ne font pas du tout d'activités physiques dans leurs loisirs, une proportion beaucoup plus forte d'entre eux se retrouvent en milieu défavorisé.
- ▶ Pendant l'année scolaire, quelle que soit la saison, plus de la majorité des élèves, fortement composée d'élèves issus de milieu défavorisé, se rendent à l'école à pied et pour la très grande majorité d'entre eux en moins de 20 minutes. Une très faible proportion d'élèves utilisent leur patin à roues alignées (pour une majorité d'actifs), leur bicyclette ou leur planche à roulettes (pour une majorité de garçons), lorsque la température le permet.
- ▶ Plus de 90,0 % des répondants affirment qu'ils aimeraient faire autant, un peu plus ou, pour une majorité d'actifs, beaucoup plus d'activités physiques, alors que moins de 10,0 % des répondants admettent qu'ils aimeraient en faire un peu moins et, pour une majorité de sédentaires, beaucoup moins.
- ▶ Pour plus de 90,0 % des répondants qui aiment faire de l'activité physique pendant leurs loisirs, le plaisir, la santé et la meilleure forme sont les trois principales raisons pour lesquelles ils aiment en faire. Cependant, plus de la majorité d'entre eux disent qu'ils n'aiment pas faire de l'activité physique lorsqu'ils n'ont pas de plaisir, qu'ils préfèrent faire d'autres activités ou, dans une moindre mesure, lorsqu'ils se sentent dévalorisés, jugés ou rejetés par les autres.
- ▶ En contrepartie, pour moins de 10,0 % des répondants qui n'aiment pas faire de l'activité physique pendant leurs loisirs, les principales raisons pour lesquelles ils n'aiment pas en faire sont, pour environ la majorité, qu'ils préfèrent faire d'autres activités, qu'ils n'ont pas de plaisir à faire de l'activité physique, qu'ils trouvent que faire de l'activité physique est trop fatigant ou trop difficile, ou qu'ils ne se trouvent pas très bons. Cependant, ils aimeraient en faire pour environ les trois quarts d'entre eux, pour avoir du plaisir, pour passer le temps, pour être avec des amis, pour la santé ou pour être en meilleure forme.

- ▶ Les filles semblent avoir des motivations différentes des garçons pour faire de l'activité physique. Elles seraient en effet plus nombreuses que les garçons à faire de l'activité physique pour perdre du poids et pour être bien dans leur peau. De leur côté, les garçons aimeraient davantage que les filles en faire pour la compétition, pour avoir des sensations fortes et pour gagner.
- ▶ Moins de la moitié des répondants, d'abord dans une proportion plus importante de filles que de garçons, ont indiqué, qu'en hiver, ils préfèrent le patinage sur glace, le ski alpin ou de fond et la glissade, alors que dans une proportion plus importante de garçons que de filles, le hockey et la planche à neige sont les activités qu'ils aiment le plus. En outre, la moitié des répondants ont indiqué, qu'en été, ils préfèrent la natation (pour une majorité de filles) et dans une plus faible proportion, le vélo, le patin à roues alignées (pour une majorité de filles), le basket-ball et finalement le soccer (pour une majorité de garçons). Enfin, une tendance semble se manifester à l'effet qu'en été, beaucoup plus d'actifs que de sédentaires préfèrent s'adonner à la planche à roulettes.
- ▶ Un peu plus de la moitié des répondants ont indiqué qu'ils n'aimeraient pas faire d'autres activités physiques que celles qu'ils font habituellement dans leurs loisirs. Néanmoins, pour les autres qui souhaiteraient faire d'autres activités physiques, le soccer, le basket-ball et la natation sont les trois activités les plus souvent mentionnées.

3.3 Construit théorique des normes constitutives à l'égard de l'activité physique à l'adolescence

La présente partie permettra de vérifier la présence des composantes retenues dans cette étude pour tenter d'identifier l'existence de normes constitutives à l'égard de l'activité physique, à partir des résultats obtenus à 31 questions. À cet effet, tel que présenté dans le cadre théorique, cinq composantes ont été mesurées, soit : 1) la perception de la présence de contenus télévisuels liés à l'activité physique; 2) la perception de l'environnement de pratique; 3) la norme perçue; 4) les critères de reconnaissance des normes constitutives en activité physique, et finalement 5) l'appropriation des normes constitutives en activité physique.

3.3.1 La perception de la présence de contenus télévisuels liés à l'activité physique

Rappelons d'abord, que selon les auteurs présentés dans le cadre théorique, la fréquence des messages médiatiques à l'égard d'un comportement donné peut contribuer à l'établissement ou au façonnement des normes sociales. À cet effet, la présence soutenue de messages télévisuels

faisant la promotion de valeurs, de comportements ou de produits de consommation associés à la pratique d'activités physiques favoriserait la diffusion de normes et contribuerait par conséquent à forger les opinions et les perceptions des jeunes en regard de l'activité physique. Ainsi, les résultats quant à la perception qu'ont les jeunes de la présence de contenus télévisuels liés à l'activité physique et des lieux de diffusion de ces derniers (3.3.3.1), de même que la perception des modèles et du discours sur l'activité physique proposés à la télévision (3.3.1.2) seront présentés dans cette section.

3.3.1.1 La perception de la fréquence de diffusion des messages et des lieux de diffusion

Une seule question a été posée pour évaluer la perception de la fréquence et des lieux de diffusion des messages liés à l'activité physique. On constate, à cet effet, que mises à part les émissions de sports, les répondants semblent voir peu de gens qui font de l'activité physique ou même qui en parlent à la télévision. Il estime à cet effet voir parfois (69,7 %) ou souvent (13,5 %) des gens qui font ou qui parlent d'activités physiques dans les publicités; parfois (49,2 %) ou souvent (27,5 %) dans les émissions de divertissement, et parfois (49,2 %) ou souvent (25,2 %) dans les émissions d'informations.

Deux autres questions concernant spécifiquement la publicité ont permis de constater que les répondants regardent parfois (46,5 %) ou souvent (31,4 %) les publicités à la télévision, alors qu'ils sont bien peu nombreux à dire qu'ils ne les regardent jamais (11,4 %) ou toujours (10,6 %). Par ailleurs, il est plutôt intéressant de constater que seulement 21,0 % des répondants soient en mesure d'identifier spécifiquement des publicités où ils voient des gens qui font ou qui parlent d'activités physiques, alors qu'ils sont près du tiers à dire qu'ils en voient souvent à la télévision. À cet égard, les publicités reconnues sont *Nike*, *Sprite* et *Adidas*.

Le tableau XII nous indique quelques différences significatives observées à l'égard de la perception de la fréquence de diffusion de messages liés à l'activité physique dans les publicités. À cet effet, bien qu'aucune différence n'ait été observée en fonction du sexe et du niveau de défavorisation des répondants, on observe cependant qu'une proportion beaucoup plus forte d'actifs que de sédentaires ont indiqué voir souvent des gens qui font ou parlent d'activités

physiques dans les publicités diffusées à la télévision (81,3 % contre 18,7 %, $p < ,01$). Bien que seulement 21,0 % des répondants soient en mesure d'identifier des publicités où ils voient des gens qui font ou qui parlent d'activités physiques, une proportion plus importante d'actifs que de sédentaires (68,6 % contre 31,4 %, $p < ,05$) ont cependant pu en nommer.

Tableau XII. Perception de la fréquence de messages liés à l'activité physique dans les publicités en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Disent voir de l'activité physique dans les publicités	81,3**	18,7
Peuvent identifier des publicités où ils voient des gens qui font ou parlent d'activités physiques	68,6***	31,4

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$.

3.3.1.2 La perception des modèles et du discours sur l'activité physique proposés à la télévision

Pour évaluer la perception que les jeunes se font des modèles et du discours proposés à la télévision sur l'activité physique, deux questions ont été posées sur l'identification de modèles, deux autres sur la perception qu'ils ont de leur influence et enfin deux dernières sur la perception qu'ils ont de leurs motifs de participation.

En ce qui a trait à l'identification des modèles, les répondants ont indiqué dans une proportion de 51,2 % qu'ils n'avaient pas de vedettes ou de personnages de fiction qu'ils aimaient à la télévision. Toutefois, parmi les 48,8 % qui ont mentionné qu'ils avaient des vedettes ou de personnages de fiction qu'ils aimaient à la télévision, 154 vedettes ou personnages de fiction ont été spontanément identifiés par les répondants, dont les plus fréquemment mentionnés sont *Homer Simpson* (15,0 %), *Buffy* (12,5 %), *Bart Simpson* (10,8 %) et *Sabrina* (9,2 %) (annexe XV).

Par ailleurs, lorsqu'on les interroge de manière spécifique sur la présence de personnalités sportives à la télévision, ils sont encore plus nombreux, soit 64,6 %, à avoir indiqué qu'ils n'avaient pas de vedettes sportives, d'athlètes ou de personnages de fiction qu'ils aimaient voir à

la télévision. Les autres répondants (35,4 %) ont par ailleurs identifié un total de 77 personnalités (annexe XVI). Les plus fréquemment mentionnées sont le joueur de basket-ball de la NBA (U.S.A), Vince Carter (13,1 %), le joueur de basket-ball de la NBA (U.S.A), Allen Iverson (13,1 %), le gardien de but du Canadiens de Montréal, José Théodore (10,7 %), le joueur de soccer Ronaldo (10,7 %), le joueur de basket-ball de la NBA (U.S.A), Kobe Bryant (10,7 %), le joueur de hockey du Canadien de Montréal, Saku Koivu (10,7 %) et finalement le joueur de basket-ball de la NBA (U.S.A), Michael Jordan (9,5 %). Retenons que cette énumération est uniquement composée de personnalités masculines et presque exclusivement d'Américains.

Le tableau XIII nous indique des différences significatives en ce qui a trait à l'identification de modèles tant en fonction du sexe, du niveau de pratique, que du niveau de défavorisation des répondants. Ainsi, on constate que pour près de la moitié des répondants, plus de filles que de garçons (64,7 % contre 35,3 %, $p < ,001$) ont répondu qu'ils avaient des vedettes ou des personnages de fiction qu'ils aimaient à la télévision. Signalons, à cet effet, que plus des deux tiers des garçons ont mentionné que leurs personnages préférés étaient *Homer Simpson* (66,7 % contre 33,3 %, $p < ,01$) et *Bart Simpson* (69,2 % contre 30,8 %, $p < ,05$), alors que la presque totalité des filles ont mentionné *Buffy* (93,3 % contre 6,7 %, $p < ,05$) et *Sabrina* (100 % contre 0,0 %, $p < ,05$).

Quant aux différences observées en fonction du niveau de pratique, on constate une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires (61,5 % contre 38,5 %, $p < ,05$) parmi ceux qui ont mentionné qu'ils avaient des vedettes ou de personnages de fiction qu'ils aimaient à la télévision (48,8 %). Notons aussi qu'une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires (75,3 % contre 24,7 %, $p < ,001$) ont également mentionné qu'ils avaient des personnalités sportives qu'ils aimaient à la télévision et qu'à cet égard tous les actifs ont identifié le joueur de basket-ball de la NBA (U.S.A), Allen Iverson comme étant une vedette sportive qu'ils aiment (100,0 % contre 0,0 %, $p = 0,10$). Enfin, on constate que le personnage d'*Homer Simpson* est davantage apprécié par les jeunes de milieu favorisé (77,8 % contre 22,2 %, $p < ,05$)²².

²² Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 33,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

Tableau XIII. Identification des modèles en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants disent aimer...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Des personnalités	35,3	64,7*	61,5***	38,5	-	-
<i>Homer Simpson</i>	66,7**	33,3	-	-	77,8***	22,2
<i>Bart Simpson</i>	69,2***	30,8	-	-	-	-
<i>Buffy</i>	6,7	93,3***	-	-	-	-
<i>Sabrina</i>	0,0	100,0***	-	-	-	-
Des personnalités sportives	-	-	75,3*	24,7	-	-
<i>Allen Iverson</i>	-	-	100,0 ^{ns}	0,0	-	-

^{ns} non significatif indique une tendance; *** p<,05; ** p<,01; * p<,001.

En ce qui concerne la question de l'influence des modèles, on remarque globalement que les répondants ont indiqué que les vedettes ou les personnages de fiction qu'ils voient à la télévision font des choses qu'ils aimeraient faire (84,2 %), leur donnent envie de leur ressembler (56,7 %), leur donnent des idées d'activités physiques qu'ils aimeraient faire (50,0 %), sont pour eux des modèles (48,3 %), leur donnent le goût de faire de l'activité physique (42,9 %), leur ressemblent (40,8 %), influencent leur façon de faire de l'activité physique (38,3 %) et ressemblent à leurs amis (36,1 %).

En ce qui a trait aux personnalités sportives, un peu plus du tiers des répondants considèrent que ces vedettes sportives ou ces athlètes²³ font des choses qu'ils aimeraient eux-mêmes faire (83,9 %), leur donnent le goût de faire de l'activité physique (82,8 %), leur donnent des idées d'activités physiques qu'ils aimeraient faire (80,5 %), leur donnent envie de leur ressembler (66,3 %) sont pour eux des modèles (61,6 %), influencent leur façon de faire de l'activité physique (58,1 %), leur ressemblent (48,3 %) et ressemblent à leurs amis (32,6 %).

Notons que des différences significatives ont été observées à l'égard de l'influence des modèles en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques (tableau XIV). À cet effet, près des deux tiers des garçons ont spécifié que les vedettes sportives ou les athlètes leur donnent le

²³ Ne s'applique pas pour 64,1 % des répondants.

goût de faire de l'activité physique (62,0 % contre 38,0 %, $p < ,05$) et une très forte majorité d'actifs considèrent que ces personnalités leur donnent des idées d'activités physiques qu'ils aimeraient faire (79,4 % contre 20,6 %, $p < ,05$) ou encore qu'ils ressemblent à leurs amis (88,9 % contre 11,1 %, $p < ,05$).

Tableau XIV. Influence des modèles en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants estiment que les vedettes sportives...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Leur donnent le goût de faire de l'activité physique	62,0***	38,0	79,4***	20,6
Ressemblent à leurs amis	-	-	88,9***	11,1

*** $p < ,05$.

Enfin, en ce qui concerne la perception que les jeunes ont des motifs de participation de ces personnalités, plus de la moitié des répondants ont indiqué que ce qu'ils jugent être important pour ces vedettes sportives ou ces athlètes²⁴, c'est de faire du sport ou de l'activité physique pour avoir du plaisir (59,8 %), pour faire de l'argent (56,3 %) et pour participer (54,0 %). Moins de la moitié des répondants ont cependant indiqué que ces personnalités font du sport pour gagner (48,3 %), pour être performant (41,4 %), pour être admiré ou connu (39,1 %), pour se sentir bien (39,1 %), pour être en santé (34,5 %) et, dans une moindre mesure, pour avoir des loisirs (26,4 %) ou pour être avec d'autres (17,2 %). Par ailleurs, parmi la très faible minorité de répondants qui ont été en mesure d'identifier des publicités où l'on voit des gens qui font ou qui parlent d'activités physiques (21,0 %), nombre d'entre eux considèrent que ce qui est assez ou très important dans ces publicités c'est d'être en santé (82,6 %), d'avoir du plaisir (75,0 %), d'être bon (50,0 %) et d'être le meilleur (46,2 %).

Bien qu'aucune différence n'ait été observée en fonction du sexe ou du niveau de défavorisation, il est tout de même intéressant de constater, tel que présenté au tableau XV, qu'une très forte proportion d'actifs ont indiqué que l'important pour les personnalités sportives c'est de faire de l'activité physique pour « être en santé » (89,7 % contre 10,3 %, $p < ,05$), alors qu'ils affirment

²⁴ Ne s'applique pas pour 64,1 % des répondants.

dans une proportion similaire que ce qui est assez ou très important dans les publicités où l'on voit des gens qui font ou qui parlent d'activités physiques c'est « d'être le meilleur »²⁵ (87,5 % contre 12,5 %, $p < ,05$).

Tableau XV. Perception des motifs de participation des modèles en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants estiment que les personnalités qu'ils voient à la télévision font de l'activité physique pour...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Être en santé	89,7***	10,3
Être le meilleur	87,5***	12,5

*** $p < ,05$.

Les faits saillants

La perception de la présence de contenus télévisuels liés à l'activité physique

- ▶ En excluant les émissions sportives, les répondants semblent voir peu de gens qui font de l'activité physique ou même qui en parlent à la télévision. Lorsqu'ils en voient, en majorité des actifs, se sont surtout dans les émissions de divertissement.
- ▶ Moins de la moitié des répondants regardent les publicités à la télévision, et une plus faible proportion encore, majoritairement des actifs, voient des gens qui font ou parlent d'activités physiques dans ces publicités. Environ le cinquième des répondants, surtout des actifs, ont été en mesure de nommer ces publicités (*Nike*, *Sprite* et *Adidas*). Environ les trois quarts d'entre eux considèrent que ce qui est important dans ces publicités c'est d'être en santé, d'avoir du plaisir, alors qu'environ la moitié, pour une plus forte proportion d'actifs pensent que c'est d'être bon ou d'être le meilleur.
- ▶ Environ la moitié des répondants, majoritairement composée de filles et d'actifs, ont indiqué qu'ils avaient des vedettes ou de personnages de fiction qu'ils aimaient à la télévision, qui sont pour les filles *Buffy* et *Sabrina*, et pour les garçons, *Homer Simpson* et *Bart Simpson*.
- ▶ Environ le tiers des répondants (en majorité des actifs) ont indiqué qu'ils avaient des personnalités sportives qui font de l'activité physique et qu'ils aimaient voir à la télévision. Les personnalités sportives identifiées par les jeunes ne sont que des vedettes masculines, presque exclusivement américaines, issus de seulement trois disciplines sportives, soit le basket-ball, le hockey et le soccer.

²⁵ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 50,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

- ▶ Pour plus de 80,0 % des jeunes, tant les personnalités sportives que les autres personnalités font des choses qu'ils aimeraient faire eux-mêmes. Toutefois, les personnalités sportives semblent avoir davantage d'influence que les autres personnalités auprès des jeunes, considérant que ces derniers sont plus nombreux à penser que les personnalités sportives, plus que toutes les autres personnalités, leur donnent le goût de faire de l'activité physique (en majorité des garçons), leur donnent des idées d'activités physiques qu'ils aimeraient faire (en majorité des actifs), leur donnent envie de leur ressembler, représentent pour eux des modèles et influencent leur façon de faire de l'activité physique.
- ▶ Les jeunes perçoivent que le plaisir, l'argent, le fait de participer et gagner sont les quatre principaux facteurs de motivation des personnalités sportives qu'ils voient à la télévision, alors que dans les publicités, les trois principaux facteurs de motivation seraient la santé, le plaisir et le fait d'être le meilleur. Plus des trois quarts des actifs perçoivent que ce qui est important pour les vedettes sportives c'est d'être en santé, alors que plus d'actifs que de sédentaires disent que ce qui est important dans les publicités c'est d'être le meilleur.

3.3.2 La perception de l'environnement de pratique

Dans l'approche théorique qui guide cette étude, il importe de connaître la perception que les jeunes ont de leur environnement de pratique. En effet, rappelons-nous, que pour certains auteurs, les médias peuvent contribuer à l'établissement ou au façonnement des normes sociales dans la mesure où le contenu des messages médiatiques est orienté sur la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services, de même que sur les caractéristiques physiques de ces derniers. En ce sens, la mise en valeur des facteurs environnementaux à travers les médias serait donc importante pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. C'est pourquoi, les prochains résultats traiteront de l'importance accordée à l'activité physique en milieu scolaire, à la perception des occasions de pratique offertes à l'école, à la perception de la disponibilité et de l'utilisation des installations sportives à proximité du domicile, à l'équipement personnel disponible, à la perception des obstacles à la pratique d'activités physiques et au soutien à la pratique d'activités physiques. Ainsi, les résultats obtenus à huit questions posées aux répondants permettront d'évaluer globalement la perception qu'ils ont de leur environnement de pratique.

3.3.2.1 L'importance accordée à l'activité physique en milieu scolaire

La perception des répondants en regard de l'importance accordée à l'activité physique par les élèves et le personnel de l'école révèle qu'en général l'activité physique semble importante pour tout le monde. En effet, les répondants pensent que l'activité physique est importante pour le professeur d'éducation physique (87,3 %), suivi des garçons de la classe (87,0 %), des amis (83,0 %), des filles de la classe (61,8 %), de la direction de l'école (61,7 %) et finalement des autres professeurs de l'école (56,7 %). Cette importance peut se refléter notamment dans la perception que les jeunes ont des occasions de pratique offertes à l'école et dont nous verrons les résultats au prochain point. Soulignons qu'aucune différence significative n'a été observée pour cette question en fonction des trois facteurs de comparaison.

3.3.2.2 La perception des occasions de pratique offertes à l'école

Mis à part le cours d'éducation physique, 68,5 % répondants considèrent que leur école offre beaucoup (25,8 %) ou assez (42,6 %) d'occasions qui leur permettent de faire de l'activité physique, alors que 31,4 % d'entre eux estiment que leur école en offre un peu ou pas du tout. Notons que seule une différence significative en fonction du niveau de pratique des répondants a été observée à l'effet qu'une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires ont répondu, qu'à part le cours d'éducation physique, leur école offrait beaucoup d'autres occasions pour faire de l'activité physique (73,4 % contre 26,6 %, $p < ,01$). Malgré une perception généralement positive des occasions de pratique offertes à l'école, 74,1 % des répondants aimeraient quand même que leur école en offre davantage.

3.3.2.3 La perception de la disponibilité et de l'utilisation des installations sportives à proximité du domicile

Une première question a été posée aux répondants pour évaluer la perception qu'ils ont de la disponibilité des installations sportives à proximité de leur domicile. Ainsi, compte tenu du contexte urbain de l'enquête, les installations sportives pour faire de l'activité physique à proximité du domicile semblent nombreuses. À cet effet, les installations sportives les plus fréquemment rencontrées à proximité du domicile des répondants sont les parcs (96,8 %), les

piscines publiques intérieures (90,3 %) et extérieures (77,3 %), les pistes cyclables (76,5 %), les arénas (73,2 %), les terrains de baseball (70,9 %), les patinoires extérieures (67,8 %), les terrains de soccer (63,8 %) et les centres de loisirs municipaux (62,0 %). À l'opposé, les installations sportives les moins présentes dans l'environnement immédiat des répondants sont les terrains de tennis extérieurs (50,2 %), les centres sportifs (38,0 %), les terrains de football (35,8 %) les terrains de tennis intérieurs²⁶ (24,5 %) et les centres de plein air²⁷ (17,8 %).

Bien qu'aucune différence significative n'ait été observée en fonction du sexe des répondants, il est néanmoins intéressant de constater, tel qu'indiqué au tableau XVI, que plus d'actifs que de sédentaires perçoivent la présence d'installations sportives telles que les centres de plein air (68,3 % contre 31,7 %, $p=,057$), les patinoires extérieures (61,7 % contre 38,3 %, $p<,01$) et les pistes cyclables (58,9 % contre 41,1 %, $p<,05$) dans leur environnement immédiat. Notons également que presque deux fois plus de répondants de milieu favorisé que défavorisé perçoivent la présence de terrains de tennis intérieurs près de chez eux (31,7 % contre 17,1 %, $p<,05$).

Tableau XVI. Perception de la disponibilité des installations sportives à proximité du domicile en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants perçoivent la présence d'installations sportives telles que les...	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Centres de plein air	68,3 ^{ns}	31,7	-	-
Patinoires extérieures	61,7 ^{**}	38,3	-	-
Pistes cyclables	58,9 ^{***}	41,1	-	-
Terrains de tennis	-	-	31,7 ^{***}	17,1

^{ns} non significatif indique une tendance; ^{***} $p<,05$; ^{**} $p<,01$.

Une deuxième question servait à évaluer l'utilisation que les jeunes font de ces installations sportives. De manière générale, la proximité des nombreuses installations sportives ne semble pas garantir leur utilisation fréquente. En effet, bien que les piscines publiques extérieures

²⁶ La question concernant la présence d'installations sportives (Q13) a obtenu un taux de non réponse de 6,6 % pour la mention «terrain de tennis intérieur».

²⁷ La question concernant la présence d'installations sportives (Q13) a obtenu un taux de non réponse de 5,1 % pour la mention «centre de plein air».

(45,2 %), les parcs (45,0 %), les piscines publiques intérieures (42,7 %), les pistes cyclables (36,7 %), les terrains de soccer (28,2 %) soient les installations les plus souvent utilisées par les répondants, il reste que moins de la moitié des répondants semblent s'en prévaloir régulièrement. Ces données semblent refléter qu'il n'y a donc pas toujours de concordance entre la présence d'installations sportives et la fréquence de leur utilisation. Ces cas sont particulièrement frappants pour les patinoires intérieures²⁸ et extérieures, les terrains de baseball²⁹ et les terrains de tennis extérieurs³⁰ qui sont généralement assez présents dans l'environnement des répondants, mais semblent néanmoins peu utilisés par ces derniers.

L'analyse des données nous indique des différences significatives en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants, alors qu'aucune différence n'a été observée en fonction du niveau de défavorisation de ces derniers (tableau XVII). En effet, une majorité de garçons utilisent plus fréquemment que les filles les terrains de soccer (69,8 % contre 30,2 %, $p < ,01$) et de football (77,8 % contre 22,2 %, $p < ,05$), alors qu'une majorité de filles utilisent plus fréquemment que les garçons les centres de plein air (90,0 % contre 10,0 %, $p < ,05$)³¹. En outre, comme on pouvait s'y attendre, les actifs semblent davantage profiter des installations sportives que les sédentaires, puisque les patinoires extérieures (88,2 % contre 11,8 %, $p < ,01$), les terrains de football (73,7 % contre 26,3 %, $p < ,001$), de baseball (73,3 % contre 26,7 %, $p < ,001$) et les parcs (63,6 % contre 36,4 %, $p < ,01$) sont majoritairement utilisés par les actifs.

²⁸ La question concernant la présence d'installations sportives (Q13) a obtenu un taux de non réponse de 5,1 % pour la mention « patinoire intérieure » .

²⁹ La question concernant la présence d'installations sportives (Q13) a obtenu un taux de non réponse de 5,1 % pour la mention « terrain de baseball » .

³⁰ La question concernant la présence d'installations sportives (Q13) a obtenu un taux de non réponse de 5,1 % pour la mention « terrain de tennis extérieur » .

³¹ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 33,3 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

Tableau XVII. Utilisation des installations sportives à proximité du domicile en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants utilisent les installations sportives telles que...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Terrains de soccer	69,8**	30,2	-	-
Terrains de football	77,8***	22,2	73,7*	26,3
Centres de plein air	10,0	90,0***	-	-
Patinoires extérieures	-	-	88,2**	11,8
Terrains de baseball	-	-	73,3*	26,7
Parcs	-	-	63,6**	36,4

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

3.3.2.4 L'équipement personnel disponible

En ce qui a trait à l'équipement dont les jeunes disposent pour faire de l'activité physique, notons que les vêtements d'été (95,5 %), la bicyclette (89,1 %), les ballons de toutes sortes (85,4 %), les vêtements d'hiver (83,3 %), les patins à lame ou à roues alignées (81,9 %), les accessoires de sports en tout genre (79,1 %), les raquettes (54,4 %) et les trottinettes (50,6 %) sont les équipements que les répondants possèdent le plus. En outre, les planches à neige (29,7 %), les planches à roulettes (28,6 %), l'équipement de hockey (25,6 %), de ski de fond (16,3 %) ou de ski alpin (15,0 %) sont les équipements que les répondants possèdent le moins.

À cet effet, des différences significatives ont été observées pour les trois facteurs de comparaison (tableau XVIII). Ainsi, davantage de garçons que de filles possèdent un équipement de hockey (81,4 % contre 18,6 %, $p < ,001$). Règle générale, les actifs semblent disposer de plus d'équipements et d'accessoires sportifs que les sédentaires, que ce soit pour les vêtements d'été (56,5 % contre 43,5 %, $p < ,05$) ou d'hiver (58,6 % contre 41,4 %, $p < ,01$), les ballons (59,4 % contre 40,6 %, $p < ,01$), les accessoires de toute sorte (60,7 % contre 39,3 %, $p < ,01$), les raquettes (60,9 % contre 39,1 %, $p < ,05$), les planches à neige (67,6 % contre 32,4 %, $p < ,01$), les planches à roulettes (69,7 % contre 30,3 %, $p < ,01$), l'équipement de hockey (73,3 % contre 26,7 %, $p < ,001$) ou de ski de fond (70,3 % contre 29,7 %, $p < ,05$). Enfin, les jeunes issus de milieu favorisé semblent également disposer de plus de fournitures de sports que les jeunes provenant d'écoles défavorisées en ce qui a trait au matériel plus coûteux comme l'équipement de hockey (63,3 % contre 36,7 %, $p < ,05$) ou de ski alpin (70,6 % contre 29,4 %, $p < ,05$).

Tableau XVIII. Équipement personnel disponible en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants disposent de fournitures de sports telles que des...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Équipements de hockey	81,4*	18,6	73,3*	26,7	63,3***	36,7
Vêtements d'été	-	-	56,5***	43,5	-	-
Vêtements d'hiver	-	-	58,6**	41,4	-	-
Ballons	-	-	59,4**	40,6	-	-
Accessoires de sports	-	-	60,7**	39,3	-	-
Raquettes	-	-	60,9***	39,1	-	-
Planches à neige	-	-	67,6**	32,4	-	-
Planches à roulettes	-	-	69,7**	30,3	-	-
Équipements de ski de fond	-	-	70,3***	29,7	-	-
Équipements de ski alpin	-	-	-	-	70,6***	29,4

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

3.3.2.5 La perception des obstacles à la pratique d'activités physiques

Peu d'obstacles semblent empêcher les répondants à s'adonner à la pratique d'activités physiques pendant leurs moments de loisirs. En effet, moins de la moitié des répondants affirment que les principales raisons qui les empêchent d'en faire sont les études et les devoirs (49,6 %), le manque de temps (45,8 %), le froid l'hiver (35,9 %) et les tâches domestiques qu'ils ont à faire à la maison (30,2 %).

La perception des obstacles semble cependant différer en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation des répondants (tableau XIX). En effet, bien qu'une minorité de filles et de garçons perçoivent certains obstacles, plus de filles que de garçons affirment que le fait de ne pas aimer faire de l'activité physique (66,7 % contre 33,3 %, $p < ,05$), d'avoir des tâches domestiques (62,7 % contre 37,3 %, $p < ,05$) ou de considérer que le prix des activités est trop élevé (65,9 % contre 34,1 %, $p < ,05$) constituent des raisons qui les empêchent de faire de l'activité physique. Par ailleurs, les sédentaires semblent davantage affectés que les actifs par le froid l'hiver (61,2 % contre 38,8 %, $p < ,001$), les tâches domestiques (55,4 % contre 44,6 %, $p < ,05$), la distance des installations par rapport à leur domicile (59,1 % contre 40,9 %, $p < ,01$), le fait qu'ils n'aient pas de moyen de transport (62,5 % contre 37,5 %, $p < ,01$), le coût des

activités (60,0 % contre 40,0 %, $p<,05$) et la chaleur pendant l'été (67,7 % contre 32,3 %, $p<,01$). Enfin, beaucoup plus d'élèves issus de milieu favorisé que défavorisé estiment que le fait de « ne pas être bon » les empêche de faire de l'activité physique (68,1 % contre 31,9 %, $p<,01$).

Tableau XIX. Perception des obstacles à la pratique d'activités physiques en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation

Les répondants perçoivent des obstacles à la pratique d'activités physiques tels que...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Ne pas aimer faire de l'activité physique	33,3	66,7***	-	-	-	-
Avoir des tâches domestiques	37,3	62,7***	44,6	55,4***	-	-
Le prix des activités trop élevé	34,1	65,9***	40,0	60,0***	-	-
Le froid l'hiver	-	-	38,8	61,2*	-	-
La distance à parcourir entre les installations sportives et le domicile	-	-	40,9	59,9**	-	-
L'absence de moyen de transport	-	-	37,5	62,5**	-	-
La chaleur l'été	-	-	32,3	67,7**	-	-
Ne pas être bon	-	-	-	-	68,1**	31,9

*** $p<,05$; ** $p<,01$; * $p<,001$.

3.3.2.6 Le soutien à la pratique d'activités physiques

Une première question qui visait à évaluer le type de soutien parental dont les jeunes bénéficient pour faciliter leur pratique d'activités physiques a révélé que celui-ci était plutôt faible. Ainsi, moins de la moitié des répondants affirment que leurs parents ou les adultes avec qui ils vivent les inscrivent souvent à des cours en activité physique (40,6 %) ou leur achètent ou leur louent des équipements sportifs pour faire de l'activité physique (38,2 %). Ils sont encore moins nombreux à dire que leurs parents vont les reconduire à leurs activités (30,1 %), les regardent lorsqu'ils font de l'activité physique (29,1 %), leur parlent d'activité physique (23,9 %) ou que ces derniers font eux-mêmes de l'activité physique dans leurs temps libres (20,2 %). Enfin, ils ne sont

que quelques-uns à bénéficier de la participation de leurs parents à titre d'entraîneur ou de bénévole (11,9 %) ou encore à faire de l'activité physique avec leurs parents (9,5 %).

De nombreuses différences significatives sont observées lorsqu'on compare les répondants en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation (tableau XX). On constate, en effet, que les garçons sont deux fois plus nombreux que les filles à bénéficier de l'aide de leur parents en tant que bénévoles ou entraîneurs (66,1 % contre 33,9 %, $p < ,01$). Par ailleurs, le soutien parental est nettement plus présent parmi les actifs. En effet, plus du double d'actifs que de sédentaires ont indiqué que leurs parents ou les adultes avec lesquels ils vivent les aident à faire de l'activité physique soit, en les inscrivant à des cours (69,7 % contre 30,3 %, $p < ,01$), en leur achetant ou louant des équipements sportifs (68,8 % contre 31,2 %, $p < ,01$), en les regardant faire leurs activités physiques (66,2 % contre 33,8 %, $p < ,05$), en parlant d'activités physiques avec eux (71,2 % contre 28,8 %, $p < ,01$), en faisant eux-mêmes des activités physiques dans leurs temps libres (70,0 % contre 30,0 %, $p < ,05$) ou en agissant à titre d'entraîneur ou bénévoles (73,3 % contre 26,7 %, $p < ,01$). Enfin, un peu plus d'élèves de milieu favorisé bénéficient d'un soutien parental pour aller les reconduire à leurs activités (54,7 % contre 45,3 %, $p < ,05$).

Tableau XX. Soutien parental à la pratique d'activités physiques en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants bénéficiant de l'aide de leurs parents...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Comme bénévoles ou entraîneurs	66,1**	33,9	73,3**	26,7	-	-
Pour les inscrire à des cours	-	-	69,7**	30,3	-	-
Pour leur acheter ou louer de l'équipement	-	-	68,8**	31,2	-	-
Pour les regarder faire de l'activité physique	-	-	66,2***	33,8	-	-
Pour parler d'activité physique	-	-	71,2**	28,8	-	-
Parce que leurs parents sont eux-mêmes actifs	-	-	70,0***	30,0	-	-
Pour aller les reconduire à leurs activités	-	-	-	-	54,7***	45,3

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$.

Une deuxième question évaluait si les jeunes faisaient le plus souvent de l'activité physique seuls ou avec d'autres. On constate à cet effet que les répondants font en général plus souvent de l'activité physique avec leurs amis (66,0 %), qu'avec leur équipe sportive³² (25,0 %) ou encore qu'avec une personne de leur famille³³ (20,1 %). Ils sont aussi très peu nombreux en à faire seuls³⁴ (8,8 %).

À cet égard, bien qu'aucune différence significative n'ait été observée en fonction du sexe, certaines différences ont néanmoins été remarquées en fonction du niveau de pratique et du niveau de défavorisation des répondants (tableau XXI). Ainsi, les actifs sont plus nombreux que les sédentaires à faire souvent de l'activité physique que ce soit avec leurs amis (63,5 % contre 36,5 %, $p < ,001$), leur équipe sportive (80,4 % contre 19,6 %, $p < ,001$), une personne de leur famille (69,8 % contre 30,2 %, $p < ,001$) ou encore seuls (70,0 % contre 30,0 %, $p < ,001$). Par ailleurs, un peu plus d'élèves de milieu favorisé font souvent de l'activité physique avec leurs amis (55,3 % contre 44,7 %, $p < ,01$), avec des personnes de leur famille (56,5 % contre 43,5 %, $p < ,01$) ou avec leur équipe sportive (52,6 % contre 47,4 %, $p < ,05$). Ils sont cependant un peu plus nombreux en milieu défavorisé à en faire souvent seul (55,0 % contre 45,0 %, $p < ,01$).

Tableau XXI. Pratique d'activités physiques seul ou avec d'autres en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants font de l'activité physique...	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Avec leurs amis	63,5*	36,5	55,3	44,7**
Avec leur équipe sportive ³⁵	80,4*	19,6	52,6	47,4***
Avec un membre de la famille	69,8*	30,2	56,5	43,5**
Seul	70,0*	30,0	45,0	55,0**

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$; * $p < ,001$.

³² La question concernant les personnes avec lesquelles les répondants font de l'activité physique (Q11) a obtenu un taux de non réponse de 10,9 % pour la mention « avec mon équipe sportive ».

³³ La question concernant les personnes avec lesquelles les répondants font de l'activité physique (Q11) a obtenu un taux de non réponse de 10,5 % pour la mention « avec une ou plusieurs personnes de ma famille ».

³⁴ La question concernant les personnes avec lesquelles les répondants font de l'activité physique (Q11) a obtenu un taux de non réponse de 11,3 % pour la mention « seul ».

³⁵ 40,4 % des répondants ne font pas partie d'une équipe sportive.

Les faits saillants

La perception de l'environnement de pratique

- ▶ Plus de la moitié des répondants estiment que l'activité physique est plus importante pour le professeur d'éducation physique, les garçons de la classe et leurs amis que pour les filles de la classe, la direction de l'école ou encore les autres professeurs de l'école.
- ▶ En excluant le cours d'éducation physique, environ les deux tiers des répondants (en majorité des actifs) considèrent que leur école offre beaucoup ou assez d'occasions pour faire de l'activité physique, alors qu'environ le tiers d'entre eux estiment que leur école en offre un peu ou pas du tout. Les trois quarts des répondants aimeraient que leur école en offre davantage.
- ▶ Les installations sportives telles que les parcs, les piscines publiques intérieures et extérieures, les pistes cyclables, les arénas, les terrains de baseball, les patinoires extérieures, les terrains de soccer et les centres de loisirs municipaux sont les installations sportives les plus fréquemment perçues à proximité du domicile des répondants. Environ deux fois plus d'actifs que de sédentaires perçoivent la présence d'installations dans leur environnement immédiat, telles que les centres de plein air et les patinoires extérieures et dans une moindre mesure les pistes cyclables, alors que presque deux fois plus de répondants de milieu favorisé perçoivent la présence de terrains de tennis intérieurs près de chez eux.
- ▶ La proximité d'installations sportives ne semble pas garantir leur utilisation fréquente, puisque moins de la moitié des répondants semblent s'en prévaloir régulièrement. Ces cas sont particulièrement frappants pour les patinoires intérieures et extérieures, les terrains de baseball et les terrains de tennis extérieurs qui sont généralement assez présents, mais semblent néanmoins peu utilisés par ces derniers. Une majorité de garçons utilisent plus fréquemment que les filles les terrains de soccer et de football, alors que les patinoires extérieures, les terrains de football de baseball et les parcs sont plus utilisés par les actifs que les inactifs.
- ▶ Environ 80,0 % des répondants possèdent du matériel sportif tel que des vêtements d'été ou d'hiver (en majorité des actifs), des bicyclettes, des ballons de toutes sortes (en majorité des actifs), des patins à lame ou à roues alignées et des accessoires de sports en tout genre (en majorité des actifs), alors qu'environ la moitié des répondants possèdent des raquettes (en majorité des actifs) et des trottinettes, et environ le quart, des planches à neige (en majorité des actifs), des planches à roulettes (en majorité des actifs) et des équipements de hockey (en très forte majorité des garçons et des actifs et en majorité issus de milieu favorisé). Les skis de fond (en majorité des actifs) ou alpin (en forte majorité des jeunes issus de milieu favorisé) sont les équipements que les répondants possèdent le moins.
- ▶ Une minorité de répondants perçoivent certains obstacles à la pratique d'activités physiques (les études et les devoirs, le manque de temps, le froid l'hiver et les tâches domestiques). Environ les deux tiers des filles affirment que le fait de ne pas aimer faire de l'activité physique, d'avoir des tâches domestiques ou de considérer que le prix des activités est trop élevé constituent des raisons qui les empêchent d'être actives.

- ▶ Les sédentaires semblent beaucoup plus affectés que les actifs par le froid l'hiver ou la chaleur pendant l'été, le fait qu'ils n'aient pas de moyen de transport de même que le coût des activités et, dans une moindre mesure, par les tâches domestiques et la distance des installations par rapport à leur domicile. Enfin, beaucoup plus d'élèves issus de milieu favorisé estiment que le fait de « ne pas être bon » les empêche de faire de l'activité physique.
- ▶ Moins de la moitié des répondants obtiennent du soutien de leurs parents ou des adultes avec qui ils vivent pour favoriser leur pratique d'activités physiques. Les garçons sont cependant deux fois plus nombreux que les filles à bénéficier de l'aide de leur parents en tant que bénévoles ou entraîneurs. Le soutien parental est nettement plus présent auprès des actifs et un peu plus auprès d'élèves de milieu favorisé.
- ▶ Les répondants, en majorité des actifs et de milieu favorisé, font beaucoup plus souvent de l'activité physique avec leurs amis qu'avec leur équipe ou qu'avec une personne de leur famille et sont très peu nombreux, en majorité de milieu défavorisé, en à faire seuls.

3.3.3 La perception de la pratique d'activités physiques des groupes d'appartenance

Rappelons-nous, tel qu'indiqué dans le cadre théorique, que certains auteurs considèrent que pour influencer les normes, le contenu des messages médiatiques doit refléter la norme réelle, de manière à corriger les perceptions inexactes qui conduisent souvent à tort les individus à adopter des comportements qu'ils croient être pratiqués par la majorité. Dans cette optique, la réduction de certains comportements à risque se ferait par l'augmentation de la perception de désapprobation sociale, qui mise principalement sur l'influence des pairs, reconnue comme une source d'influence importante dans la formation des comportements individuels. L'objectif de cette approche est donc de corriger la norme perçue en diffusant la norme réelle adoptée par la majorité. Ainsi, les résultats à sept questions posées aux répondants en ce qui a trait à la perception de la pratique d'activités physiques des autres comparée à leur propre pratique, à l'importance accordée à l'opinion des autres et à la motivation à se conformer aux opinions des autres seront maintenant présentés afin de déterminer l'importance que peut avoir l'influence des amis, des pairs (filles et garçons de la classe, filles et garçons de secondaire I) et de la famille (sœurs, frères, mère, père) dans la formation des normes constitutives à l'égard de l'activité physique.

3.3.3.1 La perception de la pratique des autres en comparaison avec la pratique d'activités physiques des répondants

Une question portant sur la perception de la fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques des autres nous indique que les répondants considèrent que sont actifs les différents sous-groupes dans les proportions suivantes : à 35,3 % pour leurs amis; ensuite à 12,0 % pour les filles de leur classe et à 18,3 % pour les filles de secondaire I; puis à 57,0 % pour les garçons de leur classe et à 59,9 % pour les garçons de secondaire I. Dans la famille, ils sont actifs dans les proportions suivantes : à 17,0 % pour leurs sœurs³⁶, à 40,9 % pour leurs frères³⁷, à 8,8 % pour leur mère, et finalement à 23,1 % pour leur père. On se rend bien compte par ces résultats que les répondants estiment que la fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques est généralement beaucoup plus élevée pour les garçons qu'elle ne l'est pour les filles.

Une autre question visait quant à elle à comparer la pratique d'autres personnes par rapport à sa propre pratique d'activités physiques. Ainsi, lorsqu'ils se comparent à leurs amis, 43,9 % des répondants estiment que leurs amis font autant d'activités physiques qu'eux, alors que lorsqu'ils se comparent à leurs pairs, 85,3 % des répondants estiment que les filles de leur classe font autant ou sinon moins qu'eux, 78,9 % des répondants estiment que les filles de secondaire I en font autant ou sinon moins qu'eux. Par contre, 85,4 % des répondants croient que les garçons de leur classe en font autant ou sinon davantage qu'eux, tout comme 88,1 % des répondants croient que les garçons de secondaire I en font autant ou sinon davantage qu'eux. Finalement, lorsqu'ils se comparent aux membres de leur famille, 82,5 % des répondants³⁸ croient que leurs sœurs en font autant ou moins qu'eux, 68,2 % des répondants³⁹ croient que leurs frères en font autant ou plus qu'eux, 92,5 % croient que leur mère en font autant ou moins qu'eux et enfin 76,8 % des répondants croient que leurs père en font autant ou moins qu'eux. Certaines différences significatives ont été observées à ces deux questions pour les amis, les filles de leur classe et celles de secondaire I, de même que les garçons de leur classe et ceux de secondaire I en fonction, selon le cas, du sexe, du niveau de pratique ou du niveau de défavorisation.

³⁶ 27,6 % des répondants n'ont pas de sœur.

³⁷ 20,1 % des répondants n'ont pas de frère.

³⁸ 27,6 % des répondants n'ont pas de sœurs.

³⁹ 20,1 % de répondants n'ont pas de frères.

Ainsi, en ce qui concerne la perception des répondants à l'égard de la pratique hebdomadaire d'activités physiques de leurs **amis** (tableau XXII), bien qu'aucune différence n'ait été observée en fonction du sexe et du niveau de défavorisation, on constate cependant qu'une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires estiment que leurs amis font de l'activité physique 3 fois et plus par semaine (72,9 % contre 27,1 %, $p < ,01$), alors que deux fois plus de sédentaires que d'actifs estiment que leurs amis en feraient moins d'une fois par semaine (66,7 % contre 33,3 %, $p < ,01$).

Tableau XXII. Perception de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des amis en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants estiment que leurs <u>amis</u> font de l'activité physique...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
3 fois et plus par semaine	72,9**	27,1
Moins de 1 fois par semaine	33,3	66,7**

** $p < ,01$.

Par ailleurs, lorsqu'ils se comparent à leurs **amis**, il n'y a pas de différence significative en ce qui a trait à la perception de leur pratique d'activités en fonction du sexe et du niveau de défavorisation, mais on constate cependant qu'il en est autrement du niveau de pratique des répondants (tableau XXIII). En effet, bien qu'un peu plus d'actifs que de sédentaires estiment que leurs amis font autant d'activités physiques qu'eux (54,5 % contre 45,5 %, $p < ,001$), beaucoup plus d'actifs que de sédentaires estiment que leurs amis en font un peu moins (76,6 % contre 23,4 %, $p < ,001$) ou beaucoup moins qu'eux (71,4 % contre 28,6 %, $p < ,001$).

Tableau XXIII. Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des amis et la pratique des répondants en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Lorsqu'ils se comparent à leurs <u>amis</u> , les répondants estiment que ces derniers en font...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Autant	54,5*	45,5
Un peu moins	76,6*	23,4
Beaucoup moins	71,4*	28,6

* $p < ,001$.

Lorsqu'on regarde la perception des répondants à l'égard de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des **filles de leur classe** (tableau XXIV), on constate qu'une plus forte proportion de filles que de garçons pensent que les filles de leur classe font de l'activité physique environ 2 fois par semaine (63,1 % contre 36,9 %, $p < ,01$) ou 3 fois et plus par semaine (76,7 % contre 23,3 %, $p < ,01$). À l'inverse une plus forte proportion de garçons que de filles pensent que les filles de leur classe en font moins d'une fois par semaine (62,0 % contre 38,0 %, $p < ,01$) ou même pas du tout (68,8 % contre 31,3 %, $p < ,01$).

Tableau XXIV. Perception de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des filles de la classe en fonction du sexe

Les répondants estiment que les <u>filles de leur classe</u> font de l'activité physique...	Garçons (%)	Filles (%)
3 fois et plus par semaine	23,3	76,7**
Environ 2 fois par semaine	36,9	63,1**
Environ 1 fois par semaine	-	-
Moins de 1 fois par semaine	62,0**	38,0
Ne fait pas d'activités physiques dans ses loisirs	68,8**	31,3

** $p < ,01$.

Par ailleurs, lorsque les répondants se comparent aux **filles de leur classe**, des différences significatives ont été observées en fonction du sexe et du niveau de pratique (tableau XXV). Ainsi, en comparant les répondants par sexe on constate que plus de filles que de garçons estiment que les filles de leur classe font autant d'activités physiques qu'eux (69,4 % contre 30,6 %, $p < ,001$). Par contre, on note que plus de garçons que de filles croient que les filles de leur classe en font un peu moins (61,3 % contre 38,7 %, $p < ,001$) ou beaucoup moins qu'eux (62,1 % contre 37,9 %, $p < ,001$). Par ailleurs, moins d'actifs que de sédentaires (42,9 % contre 57,1 %, $p < ,001$)⁴⁰ croient que les filles de leur classe font autant d'activités physiques qu'eux, alors qu'une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires estiment que les filles de leur classe en font un peu moins (60,2 % contre 39,8 %, $p < ,001$), ou beaucoup moins qu'eux (71,9 % contre 28,1 %, $p < ,001$). Enfin, plus d'élèves issus de milieu défavorisé que favorisé estiment que les filles de leur classe font autant d'activités physiques qu'eux (71,4 % contre 28,6 %, $p < ,01$), alors

⁴⁰ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 20,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

que plus d'élèves de milieu favorisé que défavorisé estiment quant à eux que les filles de leur classe en font beaucoup moins qu'eux (61,2 % contre 38,8 %, $p < ,01$).

Tableau XXV. Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des filles de la classe et la pratique des répondants en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Lorsqu'ils se comparent aux filles de leur classe, les répondants estiment que ces dernières en font...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Autant qu'eux	30,6	69,4*	42,9	57,1*	28,6	71,4**
Un peu moins qu'eux	61,3*	38,7	60,2*	39,8	-	-
Beaucoup moins qu'eux	62,1*	37,9	71,9*	28,1	61,2**	38,8

** $p < ,01$; * $p < ,001$.

Lorsque les répondants se comparent aux filles de secondaire I, un constat tout à fait similaire est observé en ce qui a trait à la perception qu'ont les répondants lorsqu'ils comparent la pratique des filles de secondaire I à leur propre pratique pour les trois facteurs de comparaison (tableau XXVI). En effet, plus de filles que de garçons estiment que les filles de secondaire I font autant d'activités physiques qu'eux (63,4 % contre 36,6 %, $p < ,001$), alors que plus de garçons que de filles croient que les filles de secondaire I en font un peu moins (67,9 % contre 32,1 %, $p < ,001$) ou beaucoup moins qu'eux (64,9 % contre 35,1 %, $p < ,001$). Par ailleurs, plus d'actifs que de sédentaires estiment que les filles de secondaire I font un peu moins (64,7 % contre 35,3 %, $p < ,01$) ou beaucoup moins d'activités physiques qu'eux (69,4 % contre 30,6 %, $p < ,01$), alors que plus de sédentaires que d'actifs croient que les filles de secondaire I en font un peu plus (64,9 % contre 35,1 %, $p < ,01$) ou beaucoup plus qu'eux (61,5 % contre 38,5 %, $p < ,01$). Enfin, plus d'élèves issus de milieu défavorisé estiment que les filles de secondaire I font autant d'activités physiques qu'eux (71,4 % contre 28,6 %, $p < ,01$).

Tableau XXVI. Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des filles de secondaire I et la pratique des répondants en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Lorsqu'ils se comparent aux <u>filles de secondaire I</u> , les répondants estiment que ces dernières en font...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Autant qu'eux	38,7	63,4*	-	-	28,6	71,4**
Un peu moins qu'eux	67,9*	32,1	64,7**	35,3	-	-
Beaucoup moins qu'eux	64,9*	35,1	69,4**	30,6	-	-
Un peu plus qu'eux	-	-	35,1	64,9**	-	-
Beaucoup plus qu'eux	-	-	38,5	61,5**	-	-

** $p < ,01$; * $p < ,001$.

Lorsqu'on regarde la perception des répondants à l'égard de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des **garçons de leur classe**⁴¹ (tableau XXVII), on remarque qu'une plus forte proportion de garçons que de filles pensent que les garçons de leur classe font de l'activité physique environ 2 fois par semaine (60,3 % contre 39,7 %, $p < ,05$), alors une plus forte proportion de filles que de garçons pensent que les garçons de leur classe en font 3 fois et plus par semaine (61,7 % contre 38,3 %, $p < ,05$). En outre, une plus forte proportion de garçons que de filles pensent que les garçons de leur classe en font moins d'une fois par semaine (75,0 % contre 25,0 %, $p < ,05$) ou n'en font pas du tout (57,1 % contre 42,9 %, $p < ,05$). Notons, qu'aucune différence significative n'a été observée pour cette question en fonction du niveau de pratique ou du niveau de défavorisation des répondants.

⁴¹ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 40,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

Tableau XXVII. Perception de la pratique hebdomadaire d'activités physiques des garçons de la classe en fonction du sexe

Les répondants estiment que garçons de leur classe font de l'activité physique...	Garçons (%)	Filles (%)
3 fois et plus par semaine	38,3	61,7***
Environ 2 fois par semaine	60,3 %***	39,7
Environ 1 fois par semaine	-	-
Moins de 1 fois par semaine	75,0***	25,0
Ne fait pas d'activités physiques dans ses loisirs	57,1***	42,9

*** $p < ,05$.

Par ailleurs, lorsqu'ils se comparent aux **garçons de leur classe**, des différences significatives sont aussi observées en fonction du sexe et du niveau de pratique (tableau XXVIII). En effet, plus de garçons que de filles estiment que les garçons de leur classe font autant d'activités physiques qu'eux (68,4 % contre 31,6 %, $p < ,001$), alors que plus filles que de garçons croient que les garçons de leur classe en font un peu plus (55,6 % contre 44,4 %, $p < ,001$) ou beaucoup plus qu'eux (77,5 % contre 22,5 %, $p < ,001$). Par ailleurs, tant les actifs que les sédentaires croient en général que les garçons de leur classe font autant ou plus d'activités physiques qu'eux. En effet, une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires estiment que les garçons de leur classe en font autant qu'eux (64,9 % contre 35,1 %, $p < ,01$) ou un peu plus qu'eux (51,7 % contre 48,3 %, $p < ,01$), alors qu'à l'inverse, plus de sédentaires que d'actifs estiment que les garçons de leur classe en font beaucoup plus qu'eux (61,4 % contre 38,6 %, $p < ,01$). Aucune différence significative n'a été observée pour cette question en fonction du niveau de défavorisation.

Tableau XXVIII. Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des garçons de la classe et la pratique des répondants en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Lorsqu'ils se comparent aux garçons de leur classe, les répondants estiment que ces derniers en font...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Autant qu'eux	68,4*	31,6	64,9**	35,1
Un peu plus qu'eux	44,4	55,6*	51,7**	48,3
Beaucoup plus qu'eux	22,5	77,5*	38,6	61,4**

** $p < ,01$; * $p < ,001$.

Lorsqu'ils se comparent aux **garçons de secondaire I**, on observe des différences significatives en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants (tableau XXIX). Ainsi, plus de garçons que de filles estiment que les garçons de secondaire I font autant d'activités physiques qu'eux (72,0 % contre 28,0 %, $p < ,001$), alors que plus filles que de garçons croient que les garçons de secondaire I en font un peu plus (60,9 % contre 39,1 %, $p < ,001$) ou beaucoup plus qu'eux (72,8 % contre 27,2 %, $p < ,001$). Par ailleurs, plus d'actifs que de sédentaires estiment que les garçons de secondaire I font un peu moins (77,3 % contre 22,7 %, $p < ,001$), autant (68,5 % contre 31,5 %, $p < ,001$) ou un peu plus d'activités physiques qu'eux (51,6 % contre 48,4 %, $p < ,001$). Enfin, plus de sédentaires que d'actifs croient que les garçons de secondaire I en font beaucoup plus qu'eux (56,3 % contre 43,8 %, $p < ,001$).

Tableau XXIX. Comparaison entre la pratique générale d'activités physiques des garçons de secondaire I et la pratique des répondants en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Lorsqu'ils se comparent aux garçons de secondaire I, les répondants estiment que ces derniers en font...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Autant qu'eux	72,0*	28,0	68,5*	31,5
Un peu plus qu'eux	39,1	60,9 %*	51,6*	48,4
Beaucoup plus qu'eux	27,2 %	72,8 %*	43,8	56,3*
Un peu moins qu'eux	-	-	77,3*	22,7

* $p < .001$

Les faits saillants

La norme perçue

- Moins de la moitié des répondants estiment que leurs amis (en majorité des actifs) font autant d'activités physiques qu'eux. Il sont cependant environ 80,0 % ou même plus à considérer que les filles de leur classe, les filles de secondaire I, leur mère, de leur père et de leurs sœurs en font autant ou sinon moins qu'eux. En contrepartie, ils sont aussi plus de 80,0 % à croire que les garçons de leur classe, tout comme ceux de secondaire I, et dans une plus faible proportion, que leurs frères en font autant ou sinon davantage qu'eux.
- Plus de la majorité des répondants considèrent que les garçons de leur classe (en majorité des filles) et ceux de secondaire I sont actifs, et dans une moindre proportion, que leurs frères sont actifs, que leurs amis (en forte majorité des actifs) sont actifs et que leur père est actif. Ils sont cependant moins de 20,0 % à considérer que les filles de secondaire I, que leurs sœurs, que les filles de leur classe (en majorité des filles) ou que leur mère sont actives.

- ▶ Les répondants estiment donc en général que les garçons sont plus actifs que les filles. Les sédentaires sont deux fois plus nombreux que les actifs à estimer que leurs amis en font moins d'une fois par semaine ou même pas du tout.
- ▶ On se rend bien compte par ces résultats que les répondants estiment que la fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques est généralement beaucoup plus élevée pour les garçons qu'elle ne l'est pour les filles.

3.3.3.2 L'importance accordée à l'opinion des autres

En général, moins de la moitié des répondants accordent de l'importance à ce que pensent les personnes de leur entourage à leur sujet. À cet effet, un peu moins de la moitié des répondants estiment que ce que pensent d'eux leur père (46,7 %), leur entraîneur (46,4 %)⁴² et leur mère (46,1 %) est très important. C'est dans une proportion beaucoup plus faible qu'ils estiment important ce que pensent d'eux leurs frères (27,3 %)⁴³ ou leurs sœurs (27,0 %)⁴⁴, et encore moins ce que pensent d'eux leurs amis (17,3 %), les professeurs d'éducation physique (14,6 %), les filles (11,9 %) et les garçons (9,8 %) de leur classe et enfin les autres professeurs (8,6 %).

Pour cette question, des différences significatives ont été observées, selon le cas, en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation (tableau XXX). Ainsi, plus de filles que de garçons attachent de l'importance à l'opinion de leurs amis (65,9 % contre 34,1 %, $p < 0,05$), tout comme elles considèrent en très forte majorité très important l'opinion des garçons de leur classe à leur égard (92,0 % contre 8,0 %, $p < 0,001$). Par ailleurs, une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires considèrent très important ce que pensent d'eux leur entraîneur (88,0 % contre 12,0 %, $p < 0,05$), ou leurs frères (73,5 % contre 26,5 %, $p < 0,05$), et assez important ce que pensent d'eux les garçons de leur classe (66,7 % contre 33,3 %, $p < 0,05$). Enfin, une plus forte proportion d'élèves de milieu défavorisé jugent très important ce que pensent d'eux leur professeur d'éducation physique (67,6 % contre 32,4 %, $p < 0,01$) ou leurs autres professeurs d'école (72,7 % contre 27,3 %, $p < 0,001$) et, dans une moindre proportion, ce que pensent d'eux leur mère (58,1 % contre 49,9 %, $p < 0,05$) ou leur père (58,8 % contre 41,2 %, $p < 0,05$). À cet effet, il

⁴² 55,9 % des répondants n'ont pas d'entraîneur.

⁴³ 20,1 % des répondants n'ont pas de frère.

⁴⁴ 35,2 % des répondants n'ont pas de sœur.

intéressant de constater que pour les jeunes issus de milieu défavorisé, l'opinion de leurs professeurs d'école semble avoir plus d'importance à leurs yeux que celle de leurs propres parents.

Tableau XXX. Importance accordée à l'opinion des autres en fonction du sexe, du niveau de pratique et du niveau de défavorisation

Les répondants accordent de l'importance à ce que pensent d'eux ...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Leurs amis	34,1	65,9***			-	-
Les garçons de leur classe	8,0	92,0*	66,7***	33,3	-	-
Leur entraîneur	-	-	88,0***	12,0	-	-
Leurs frères	-	-	73,5***	26,5	-	-
Leur professeur d'éducation physique	-	-	-	-	32,4	67,6**
Les autres professeurs de l'école	-	-	-	-	27,3	72,7*
Leur mère	-	-	-	-	49,9	58,1***
Leur père	-	-	-	-	41,2	58,8***

*** p<,05; ** p<,01; * p<,001.

3.3.3.3 Les sources d'influence

Les sources d'influence ont été évaluées à partir de quatre questions. Une première question a permis d'évaluer si les jeunes tenaient compte de l'opinion des personnes de leur entourage avant de prendre une décision quelle qu'elle soit. À cet effet, les résultats indiquent que les répondants tiennent plus souvent compte de ce que pensent leur père (55,0 %), leur mère (54,8 %) ou leur entraîneur⁴⁵ (53,8 %) avant de prendre une décision, que de ce que pensent leurs sœurs⁴⁶ (33,3 %), leurs frères⁴⁷ (26,4 %) ou même leurs amis (23,1 %). Ce que pensent leur professeur d'éducation (18,4 %), leurs autres professeurs (15,9 %), les garçons (9,6 %) et les filles de leur classe (9,5 %) ne semble finalement pas avoir une grande influence sur leur décision.

⁴⁵ 55,9 % des répondants n'ont pas d'entraîneur.

⁴⁶ 27,6 % des répondants n'ont pas de sœur.

⁴⁷ 20,1 % des répondants n'ont pas de frère.

Bien qu'aucune différence significative n'ait été observée pour cette question en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants, il semble bien néanmoins, qu'à l'instar de la question précédente, plus d'élèves de milieu défavorisé tiennent compte de ce que pense leur professeur d'éducation physique avant de prendre une décision (60,9 % contre 39,1 %, $p < ,05$).

Deux autres questions mesuraient si les amis ou les parents les influençaient dans leurs choix d'activités physiques. À cet effet, les résultats obtenus indiquent que les répondants estiment que leurs amis, tout comme leurs parents ou les adultes avec lesquels ils vivent, les influencent peu dans le choix des activités physiques qu'ils pratiquent. En effet, 84,0 % des répondants estiment que leurs amis les influencent parfois ou même jamais, alors qu'une proportion similaire de répondants, soit 80,3 %, estiment que leurs parents ou les adultes avec lesquels ils vivent ne les influencent pas ou peu⁴⁸. Aucune différence significative n'a été observée pour ces deux questions en fonction des trois facteurs de comparaison.

Enfin, une dernière question estimait à quel point les répondants prennent des idées, pour faire de l'activité physique, des personnes de leur entourage. Les résultats, à cet effet, indiquent que pour les répondants qui n'ont pas d'entraîneur⁴⁹, les amis (75,5 %) et les membres de la famille (70,5 %) sont les personnes dont ils prennent parfois ou souvent des idées pour faire de l'activité physique. Elles sont suivies des professionnels de la santé (52,4 %), du professeur d'éducation physique (52,8 %) et des autres professeurs de l'école (32,6 %). Par contre, pour les répondants qui ont un entraîneur (44,1 %), ce dernier est la personne de qui ils prennent parfois ou souvent des idées pour faire des activités physiques (70,3 %).

Pour cette question, des différences significatives ont été observées en fonction du niveau de pratique et du niveau de défavorisation des répondants (tableau XXXI). Ainsi, une plus grande proportion d'actifs que de sédentaires semblent plus souvent prendre des idées pour faire des activités physiques de leur entraîneur (88,2 % contre 11,8 %, $p < ,001$) ou d'une personne de leur famille (72,1 % contre 27,9 %, $p < ,001$) que des médias (63,4 % contre 36,6 %, $p < ,001$), d'un professionnel de la santé (64,1 % contre 35,9 %, $p < ,001$), de leurs amis (63,2 % contre 36,8 %, $p < ,001$).

⁴⁸ La question concernant l'influence des amis dans le choix des activités physiques pratiquées (Q41) a obtenu un taux de non réponse de 7,4 %.

⁴⁹ 55,9 % des répondants n'ont pas d'entraîneur.

$p < ,001$) et moins encore de leur professeur d'éducation physique (59,4 % contre 40,6 %, $p < ,001$) ou des autres professeurs de leur école (60,0 % contre 40,0 %, $p < ,001$).

Par ailleurs, on constate aussi qu'une plus grande proportion d'élèves d'écoles favorisées prennent souvent leurs idées, pour faire de l'activité physique, d'un professionnel de la santé (64,1 % contre 35,9 %, $p < ,01$), de leurs amis (63,2 % contre 36,8 %, $p < ,01$), de leur entraîneur (55,8 % contre 44,2 %, $p < ,01$) et finalement de quelqu'un de leur famille (54,5 % contre 45,5 %, $p < ,01$). En contrepartie, on rencontre davantage d'élèves de milieu défavorisé qui prennent souvent leurs idées, pour faire de l'activité physique, de leur professeur d'éducation physique (58,8 % contre 41,2 %, $p < ,01$) ou de leurs autres professeurs de l'école (70,0 % contre 30,0 %, $p < ,01$).

Tableau XXXI. Motivation à se conformer aux opinions des autres en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation des répondants

Les répondants prennent des idées pour faire de l'activité physique...	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
De leur entraîneur	88,2*	11,8	55,8**	44,2
D'un membre de la famille	72,1*	27,9	54,5**	45,5
D'un professionnel de la santé	64,1*	35,9	64,1**	35,9
De leurs amis	63,2*	36,8	63,2**	36,8
De leur professeur d'éducation physique	59,4*	40,6	41,2	58,8**
Des autres professeurs de l'école	60,0*	40,0	30,0	70,0**

** $p < ,01$, * $p < ,001$.

Les faits saillants

Les sources d'influence de la pratique d'activités physiques

- ▶ Pour près de la moitié des répondants, ce que pensent d'eux leur père (en faible majorité des élèves issus de milieu défavorisé), leur entraîneur (en très forte majorité des actifs) et leur mère (en faible majorité des élèves issus de milieu défavorisé) est important. C'est dans une proportion beaucoup plus faible qu'ils estiment important ce que pensent d'eux, leurs frères (en très forte majorité des actifs) et leurs sœurs, et encore moins ce que pensent d'eux, leurs amis (en majorité des filles), leur professeur d'éducation physique (en très forte majorité des élèves issus de milieu défavorisé), les filles ou les garçons de leur classe (en très forte majorité des filles et des actifs) et les autres professeurs de l'école (en très forte majorité des élèves issus de milieu défavorisé).
- ▶ Avant de prendre une décision, la majorité des répondants tiennent en général souvent compte de ce que pense leur père, leur mère ou leur entraîneur et, dans une moindre proportion, de ce que pensent leurs sœurs, leurs frères ou même leurs amis. Détail intéressant, plus d'élèves de milieu défavorisé tiennent compte de ce que pense leur professeur d'éducation physique avant de prendre une décision.
- ▶ Plus de 80,0 % des répondants estiment que leurs amis, tout comme leurs parents ou les adultes avec lesquels ils vivent, les influencent peu dans le choix des activités physiques qu'ils pratiquent.
- ▶ Pour la très forte majorité des répondants qui n'ont pas d'entraîneur, les amis (en majorité des actifs et des élèves issus de milieu favorisé) et les membres de la famille (en forte majorité des actifs et en majorité des élèves issus de milieu favorisé) sont les personnes dont ils prennent le plus souvent des idées pour faire de l'activité physique. Viennent ensuite, pour environ la moitié des répondants, les médias (en majorité des actifs et des élèves issus de milieu favorisé), les professionnels de la santé (en majorité des actifs et des élèves issus de milieu favorisé), le professeur d'éducation physique (en majorité des actifs et des élèves issus de milieu défavorisé) et dans une moindre proportion les autres professeurs de l'école (en majorité des actifs et des élèves issus de milieu défavorisé).
- ▶ Pour la minorité des répondants qui ont un entraîneur, ce dernier est la personne de qui ils prennent, pour la forte majorité d'entre eux et la très forte majorité d'actifs et une majorité d'élèves issus de milieu favorisé, le plus souvent des idées pour faire des activités physiques.

3.3.4 Les critères de reconnaissance des normes constitutives en activité physique

Dans cette section, nous présenterons les résultats concernant certains critères retenus pour reconnaître la présence de normes constitutives en activité physique. Rappelons qu'un premier critère semble faire consensus auprès de la communauté scientifique à l'effet que pour être reconnue comme telle, une norme doit être partagée par plus de 50,0 % d'une population cible. En outre, la régularité du comportement et la perception de sanctions sociales sont deux autres critères, identifiés dans la littérature, qui ont été retenus dans cette enquête. Ainsi, dans le contexte de cette étude, seront présentés les résultats concernant la norme réelle correspondant à la proportion de jeunes actifs dans notre population cible, ceux découlant de la régularité de pratique d'activités physiques de ces jeunes, et ceux qui se rattachent à la perception de sanctions sociales.

3.3.4.1 La proportion de jeunes actifs

Rappelons que sont considérés comme actifs, les répondants qui ont fait de l'activité physique 3 fois et plus par semaine depuis le début de l'année scolaire, alors que ceux qui en ont fait 2 fois et moins par semaine sont considérés comme sédentaires. Ainsi, 55,2 % des répondants sont considérés comme actifs, alors que 44,8 % sont considérés comme sédentaires. Des différences significatives ont été observées en fonction du sexe et du niveau de défavorisation des répondants (tableau XXXII). À cet effet, une plus forte proportion de garçons que de filles sont considérés comme actifs (54,7 % contre 45,3 %, $p < ,05$). Bien qu'aucune différence n'ait été remarquée entre les élèves qui sont actifs 3 fois et plus par semaine dans leurs loisirs qu'ils proviennent d'écoles de milieu défavorisé ou favorisé, une différence importante a cependant été observée entre ces élèves pour ce qui est de la proportion d'entre eux qui ne font pas du tout d'activités physiques dans leurs loisirs (85,7 % contre 14,3 %, $p < ,05$)⁵⁰.

⁵⁰ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 20,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

Tableau XXXII. Proportion de jeunes actifs en fonction du sexe et du niveau de défavorisation

Les répondants font de l'activité physique...	Garçons (%)	Filles (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
3 fois et plus par semaine (norme réelle d'actifs)	54,7***	45,3	50,7	49,3
Ne fait pas d'activités physiques dans leurs loisirs	-	-	14,3	85,7***

*** $p < ,05$.

3.3.4.2 La régularité de la pratique d'activités physiques

Une seule question servait à évaluer la régularité de la pratique d'activités physiques des répondants. Ainsi, comparativement à l'année précédente, 32,4 % des répondants disent faire un peu moins (19,0 %) ou beaucoup moins d'activités physiques (13,4 %), alors que 67,7 % des répondants affirment en faire autant (20,2 %), un peu plus (28,1 %) ou beaucoup plus (19,4 %). Bien qu'aucune différence significative n'ait été observée en fonction de sexe ou du niveau de défavorisation, on constate cependant des différences significatives en fonction du niveau de pratique des répondants (tableau XXXIII). À cet effet, il est intéressant de constater qu'en comparaison avec l'année dernière, une proportion comparable d'actifs et de sédentaires disent faire autant d'activités physiques (52,0 % contre 48,0 %), alors qu'une proportion beaucoup plus forte d'actifs que de sédentaires affirment en faire un peu plus (62,0 % contre 38,0 %, $p < ,001$) ou même beaucoup plus (79,6 % contre 20,4 %, $p < ,001$). En outre, beaucoup plus de sédentaires que d'actifs indiquent qu'ils en font cette année un peu moins (60,4 % contre 39,6 %, $p < ,001$) ou beaucoup moins que l'année dernière (71,0 % contre 29,0 %, $p < ,001$).

Tableau XXXIII. Régularité de la pratique d'activités physiques en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants ont fait cette année...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Autant d'activités physiques que l'année dernière	52,0	48,0
Un peu plus d'activités physiques que l'année dernière	62,0*	38,0
Beaucoup plus d'activités physiques que l'année dernière	79,6*	20,4
Un peu moins d'activités physiques que l'année dernière	39,6	60,4*
Beaucoup moins d'activités physiques que l'année dernière	29,0	71,0*

* $p < ,001$.

3.3.4.3 La perception de sanctions sociales

Deux questions évaluaient la perception des sanctions sociales, tant positives que négatives. Ainsi, en ce qui a trait à la perception des sanctions sociales positives, les répondants affirment qu'ils reçoivent plus souvent des commentaires positifs de leurs entraîneurs (74,1 %)⁵¹, de leur mère (54,2 %) et de leur père (50,8 %) que de leurs amis (41,3 %), de leurs sœurs (36,0 %)⁵² de leurs frères (32,8 %)⁵³, de leur professeur d'éducation physique (29,8 %), des autres professeurs (18,0 %), des gars de leur classe (15,6 %) ou des filles de leur classe (14,3 %).

Des différences significatives ont été observées en fonction du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation des répondants (tableau XXXIV). Ainsi, de manière générale, plus d'actifs que de sédentaires affirment que les commentaires positifs de leur professeur d'éducation physique (70,3 % contre 29,7 %, $p < ,05$), de leurs autres professeurs (72,1 % contre 27,9 %, $p < ,05$), de leurs sœurs (68,4 % contre 31,6 %, $p < ,01$) et de leurs frères (64,3 % contre 35,7 %, $p < ,05$) leur donnent davantage le goût de faire de l'activité physique. Par ailleurs, une plus forte proportion d'élèves de milieu défavorisé affirment que les commentaires positifs de leur professeur d'éducation physique leur donnent le goût de faire de l'activité physique (61,3 % contre 38,7 %, $p < ,01$). Aucune différence significative n'a été observée en fonction du sexe.

En contrepartie, en ce qui a trait à la perception de sanctions sociales négatives, au-delà de 90,0 % des répondants ne reçoivent que parfois ou même jamais de commentaires négatifs des personnes de leur entourage. Il importe cependant de noter que lorsque la situation se présente, plus de filles que de garçons affirment que les commentaires négatifs des garçons de leur classe à leur endroit les portent souvent à ne pas faire d'activités physiques (57,9 % contre 42,1 %, $p < ,05$). Aucune autre différence significative n'a été observée pour cette question.

⁵¹ 55,9 % des répondants n'ont pas d'entraîneur.

⁵² 27,6 % des répondants n'ont pas de sœur.

⁵³ 20,1 % des répondants n'ont pas de frère.

Tableau XXXIV. Perception de sanctions sociales positives et négatives en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants reçoivent des commentaires positifs...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
De leur professeur d'éducation physique	-	-	70,3***	29,7	38,7	61,3**
Des autres professeurs de l'école	-	-	72,1***	27,9	-	-
De leurs sœurs, lorsqu'ils en ont	-	-	68,4**	31,6	-	-
De leurs frères, lorsqu'ils en ont	-	-	64,3***	35,7	-	-
Les répondants reçoivent des commentaires négatifs...						
Des garçons de leur classe	42,1	57,9***	-	-	-	-

*** p<,05; ** p<,01.

Les faits saillants

Les critères de reconnaissance des normes constitutives en activité physique

- ▶ Environ, 55,0 % des répondants sont considérés comme actifs, alors que 45,0 % sont considérés comme sédentaires (norme réelle) dont une plus forte proportion de garçons que de filles sont considérés comme actifs. Bien qu'aucune différence n'a été remarquée entre les élèves actifs issus d'écoles de milieu défavorisé ou favorisé, une proportion beaucoup plus importante d'élèves de milieu défavorisé ne font pas du tout d'activités physiques dans leurs loisirs.
- ▶ Le tiers des répondants disent faire un peu ou beaucoup moins d'activités physiques que l'année précédente, alors qu'environ les deux tiers des répondants affirment en faire autant, un peu plus ou beaucoup plus. Il est aussi intéressant de constater qu'en comparaison avec l'année dernière, une proportion comparable d'actifs et de sédentaires disent faire autant d'activités physiques, alors qu'une proportion beaucoup plus forte d'actifs que de sédentaires en ont fait un peu plus ou même beaucoup plus. Enfin, beaucoup plus de sédentaires que d'actifs indiquent qu'ils en font un peu moins ou beaucoup moins que l'année dernière.
- ▶ Les trois quarts des répondants reçoivent des commentaires positifs de leurs entraîneurs, alors que la moitié d'entre eux en reçoivent de leur mère et de leur père et dans une moindre proportion que de leurs amis, de leurs sœurs (en grande majorité des actifs), de leurs frères (en grande majorité des actifs), de leur professeur d'éducation physique (en grande majorité des actifs et des élèves issus d'écoles défavorisées), des autres professeurs (en grande majorité des actifs), des gars de leur classe ou des filles de leur classe qui leur donnent le goût de faire de l'activité physique.
- ▶ Au-delà de 90,0 % des répondants ne reçoivent que parfois ou ne reçoivent jamais de commentaires négatifs des personnes de leur entourage. Il importe cependant de noter que lorsque la situation se présente, plus de filles que de garçons affirment que les commentaires négatifs spécifiquement des garçons de leur classe les portent souvent à ne pas faire d'activités physiques.

3.3.5 L'appropriation des normes constitutives en activité physique

Tel que décrit dans le cadre théorique, rappelons que, pour certains auteurs, le processus d'intégration des normes constitutives résultent d'une appropriation individuelle et passent donc nécessairement par une compréhension claire et précise du comportement à adopter, par l'utilité perçue de son adoption et par une évaluation des conséquences positives et négatives de son adoption. Considérant ces trois conditions d'appropriation, il ne saurait être question de parler de norme à l'égard de l'activité physique si les jeunes ne connaissent pas la recommandation de pratique qui leur est destinée, s'ils ne perçoivent pas l'utilité de faire de l'activité physique et s'ils ne perçoivent pas non plus les bénéfices et les inconvénients à faire de l'activité physique. Les réponses à neuf questions concernant ces trois aspects seront maintenant présentées.

3.3.5.1 La compréhension de la recommandation de pratique

Rappelons, à cet effet, que la recommandation de pratique qui découle d'un consensus d'experts internationaux indique que :

*« Tous les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs **tous les jours ou presque**, à l'école, à la maison ou en plein air, en pratiquant des activités physiques variées qui s'intègrent harmonieusement à leurs habitudes de vie : sport, entraînement structuré et éducation physique, mais également déplacement et loisir actifs. De plus, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, **3 fois ou plus chaque semaine**, pendant **au moins 20 minutes par séance**. Il peut s'agir d'activités physiques individuelles de locomotion comme la bicyclette, le patinage et le ski de fond; de sports collectifs tels que le hockey, le basket-ball, le soccer et le volley-ball; ou encore de sports de raquette, de danse, de ski alpin et de surf des neiges et, pour les adolescents seulement, l'entraînement musculaire avec résistances (musculature) » (Kino-Québec, 2000).*

Nous n'avons évalué dans cette enquête que la fréquence et la durée, bien que la recommandation destinée aux jeunes permette de déterminer la nature, la fréquence, l'intensité et la durée de pratique d'activités physiques nécessaires à l'obtention des bénéfices attendus pour la santé.

Ainsi, en ce qui a trait à la fréquence de pratique hebdomadaire, 46,2 % des répondants indiquent qu'il faut faire de l'activité tous les jours pour être en santé, alors que 43,5 % d'entre eux estiment qu'il faut en faire 3 fois par semaine et 10,3 % jugent qu'en faire une fois par semaine est suffisant. Des différences significatives en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants ont été observées (tableau XXXV). Ainsi, plus de garçons que de filles semblent penser qu'il importe de faire de l'activité physique tous les jours (57,4 % contre 42,6 %, $p < ,05$), alors que les filles sont plus nombreuses que les garçons à penser qu'il faut en faire 3 fois par semaine (58,2 % contre 41,8 %, $p < ,05$) ou même 1 fois par semaine (57,7 % contre 42,3 %, $p < ,05$). Par ailleurs, les actifs sont plus nombreux que les sédentaires à considérer qu'il faut en faire tous les jours (63,2 % contre 36,8 %, $p < ,001$), alors qu'une proportion beaucoup plus forte de sédentaires que d'actifs estiment qu'il suffit d'en faire 1 fois par semaine (80,0 % contre 20,0 %, $p < ,001$).

Tableau XXXV. Compréhension de la recommandation de pratique d'activités physiques destinée aux jeunes en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants estiment qu'il faut faire de l'activité physique...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Tous les jours	57,4 ^{***}	42,6	63,2 [*]	36,8
3 fois par semaine	41,8	58,2 ^{***}	-	-
1 fois par semaine	42,3	57,7 ^{***}	20,0	80,0 [*]
Pendant 20 minutes à chaque fois	41,1	58,9 ^{***}	48,6 [*]	51,4
Pendant 45 minutes à chaque fois	-	-	52,0 [*]	48,0
Pendant 60 minutes à chaque fois	61,8 ^{***}	38,2	75,4 [*]	24,6

^{***} $p < ,05$; ^{*} $p < ,001$.

En ce qui concerne la durée, 44,8 % des répondants croient qu'il est nécessaire d'en faire pendant 20 minutes à chaque fois pour obtenir des bénéfices pour la santé, alors que 28,0 % affirment qu'il faut en faire pendant 60 minutes, 20,4 % pensent qu'il faut en faire pendant 45 minutes et finalement 6,8 % estiment qu'il suffit d'en faire pendant 10 minutes.

Des différences significatives ont été observées pour cette question en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants (tableau XXXV). Ainsi, plus de filles que de garçons estiment qu'il est souhaitable d'en faire pendant 20 minutes (58,9 % contre 41,1 %, $p < ,05$). Toutefois, une

proportion beaucoup plus importante de garçons que de filles estiment par ailleurs qu'il est souhaitable d'en faire pendant 60 minutes à chaque fois (61,8 % contre 38,2 %, $p < ,05$). Par ailleurs, bien qu'une proportion sensiblement similaire d'actifs que de sédentaires estiment qu'il est souhaitable de faire de l'activité physique pendant 20 minutes (48,6 % contre 51,4 %, $p < ,001$) ou 45 minutes à chaque fois (52,0 % contre 48,0 %, $p < ,001$), une proportion beaucoup plus importante d'actifs que de sédentaires croient cependant qu'il est souhaitable d'en faire pendant 60 minutes à chaque fois (75,4 % contre 24,6 %, $p < ,001$).

3.3.5.2 La perception de la santé et l'utilité perçue de l'activité physique

Au total, six questions mesuraient l'opinion des jeunes sur la santé et l'utilité perçue de l'activité physique. À cet effet, pour l'ensemble des répondants, le concept de santé est davantage associé au fait de se sentir bien dans sa peau (91,8 %), de se lever en forme et bien reposé le matin (86,7 %), d'avoir de l'énergie toute la journée (81,6 %) et de bouger tous les jours (78,0 %), que d'avoir de l'appétit (67,1 %), de ne pas être trop gros ni trop mince (63,7 %), de ne pas être essoufflé en montant un escalier (63,4 %), de ne pas avoir de douleurs après avoir fait une activité physique (59,1 %) ou encore de ne pas être malade (58,2 %).

Bien qu'aucune différence n'ait été observée en fonction du sexe ou du niveau de défavorisation, des différences significatives ont cependant été remarquées en fonction du niveau de pratique des répondants (tableau XXXVI). Ainsi, une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires associent la santé au fait de ne pas être essoufflé en montant un escalier (60,3 % contre 39,7 %, $p < ,05$), de bouger tous les jours (59,7 % contre 40,3 %, $p < ,01$) ou de se sentir bien dans sa peau (57,9 % contre 42,1 %, $p < ,05$).

Tableau XXXVI. Perception du concept de santé en fonction du niveau de pratique d'activités physiques

Les répondants associent la santé au fait de...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Ne pas être essoufflé en montant un escalier	60,3***	39,7
Bouger tous les jours	59,7**	40,3
Se sentir bien dans sa peau	57,9***	42,1

*** $p < ,05$; ** $p < ,01$.

En outre, les répondants perçoivent l'importance d'adopter de saines habitudes de vie pour être en santé. À cet effet, plus de 80,0 % des répondants considèrent qu'il est assez ou très important de faire de l'activité physique (87,3 %), de dormir au moins 8 heures par nuit (87,0 %), de ne pas fumer de cigarettes (86,4 %), de ne pas prendre de drogue (86,3 %), de consommer des fruits et des légumes tous les jours (85,4 %), d'avoir des loisirs (84,3 %) et de ne pas prendre d'alcool (80,0 %) pour être en santé. Une plus faible proportion de répondants considèrent aussi qu'il est assez ou très important de trouver des moyens pour se détendre (68,3 %) et de ne pas être trop gros ni trop mince (56,3 %) pour être en santé.

Pour cette question, des différences significatives ont été remarquées en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants (tableau XXXVII). Ainsi, plus de filles que de garçons considèrent que pour être en santé, il est très important de trouver des moyens pour se détendre (60,3 % contre 39,7 %, $p < ,05$) et de ne pas être ni trop gros ni trop maigre (53,5 % contre 46,5 %, $p < ,05$). En outre, une plus grande proportion d'actifs que de sédentaires estiment que pour être en santé, il est important de faire des activités physiques (59,7 % contre 40,3 %, $p < ,001$).

Tableau XXXVII. Importance accordée aux habitudes de vie en fonction du sexe et du niveau de pratique d'activités physiques

Pour être en santé, les répondants estiment qu'il est important de...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Trouver des moyens pour se détendre	39,7	60,3 ^{***}	-	-
Ne pas être trop gros ni trop mince	46,5	53,5 ^{***}	-	-
Faire des activités physiques	-	-	59,7*	40,3

^{***} $p < ,05$; * $p < ,001$.

Une question concernant l'importance qu'accordent les jeunes à leur propre santé indique que presque la totalité des répondants (93,4 %) considèrent que la santé est très importante (72,7 %) ou assez importante (20,7 %) pour eux. D'ailleurs, 95,4 % des répondants affirment que leur santé est soit bonne (25,8 %), très bonne (38,3 %) ou excellente (31,3 %). Aucune différence significative en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques ou du niveau de défavorisation des répondants n'a été observée pour cette question.

Quant à la perception de l'état de santé des jeunes, on constate qu'ils considèrent en majorité que leur santé est soit excellente (31,3 %), très bonne (38,3 %), ou bonne (25,8 %), alors qu'ils sont très peu nombreux à dire qu'ils considèrent que leur santé passable (3,9 %) ou mauvaise (0,8 %). Pour cette question, des différences significatives ont été observées seulement en fonction du niveau de pratique des répondants (tableau XXXVIII). On remarque, en effet, qu'une plus forte proportion d'actifs que de sédentaires perçoivent que leur santé est soit excellente (67,1 % contre 32,9 %, $p < ,05$) ou très bonne (57,1 % contre 42,9 %, $p < ,05$)⁵⁴. Aucune différence significative n'a été observée pour cette question en fonction du sexe et du niveau de défavorisation des répondants.

Tableau XXXVIII. Perception de l'état de santé en fonction du niveau de pratique d'activités physiques des répondants

Les répondants estiment que leur santé est...	Actifs (%)	Sédentaires (%)
Excellente	67,1***	32,9
Très bonne	57,1***	42,9

*** $p < ,05$.

Enfin, deux questions mesuraient globalement l'utilité perçue de faire l'activité physique et dans le cas contraire, les conséquences perçues pour la santé à ne pas en faire suffisamment. À cet effet, compte tenu des résultats obtenus aux questions précédentes, il n'est pas surprenant de constater qu'une forte proportion de répondants pensent que faire de l'activité physique est utile pour eux (88,8 %)⁵⁵, tout comme il n'est pas non plus surprenant de constater qu'ils sont un peu plus de la moitié (52,6%) à considérer que le manque d'activités physiques est assez ou très nuisible pour la santé.

Des différences significatives ont été observées pour cette question en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants. À cet égard, les garçons sont plus nombreux que les filles à considérer que le manque d'activités physiques est nuisible pour la santé (56,1 % contre 43,9 %,

⁵⁴ Ce résultat doit être interprété avec prudence, puisqu'il comporte une proportion de 40,0 % de cellules ayant moins de cinq répondants.

⁵⁵ La question concernant l'attitude à l'égard de l'activité physique (Q23) a obtenu un taux de non réponse de 5,9 % pour la mention « utile pour moi ».

$p<,05$), tout comme les actifs sont plus nombreux que les sédentaires à considérer que le manque d'activités physiques est aussi nuisible pour la santé (68,2 % contre 31,8 %, $p<,05$).

3.3.5.3 L'évaluation des bénéfices et des inconvénients perçus à faire de l'activité physique

Une seule question a été posée aux répondants pour évaluer leur perception à l'égard des bénéfices et des inconvénients à faire de l'activité physique. En général, les bénéfices perçus de l'activité physique sont nombreux. En effet, plus de 85,0 % des répondants estiment que la pratique d'activités physiques permet d'être en meilleure forme physique (91,8 %), d'avoir du plaisir et de s'amuser (91,4 %) et de se sentir bien dans sa peau (89,0 %). Une proportion légèrement plus faible de répondants estiment également que l'activité physique aide à travailler en équipe (82,9 %), permet de développer la confiance en soi (82,0 %) et favorise le contrôle ou la perte de poids (81,1 %). Plus de 70,0 % des répondants croient aussi que l'activité physique permet de rencontrer d'autres personnes (79,7 %), améliore l'apparence physique (79,7 %), favorise la concentration (76,7 %), aide à se détendre (72,4 %) et permet d'oublier ses soucis (71,9 %). Parmi l'ensemble des bénéfices proposés, seules les mentions « rend plus attirant » (34,0 %) et « permet d'être plus populaire » (27,1 %) ne semblent pas constituer des bénéfices importants pour les répondants.

De nombreuses différences ont été observées pour cette question en fonction du sexe et du niveau de pratique des répondants (tableau XXXIX). Ainsi, bien qu'ils soient peu nombreux, plus de garçons que de filles pensent que faire de l'activité physique rend plus attirant (57,1 % contre 42,9 %, $p<,05$) et permet d'être plus populaire (61,2 % contre 38,8 %, $p=,062$). Par ailleurs, les actifs sont plus nombreux que les sédentaires à affirmer que l'activité physique permet de se sentir bien dans sa peau (58,6 % contre 41,4 %, $p<,01$), aide à travailler en équipe (58,7 % contre 41,3 %, $p<,05$), développe la confiance en soi (58,3 % contre 41,7 %, $p<,05$), améliore la concentration (59,8 % contre 40,2 %, $p<,05$), permet d'oublier ces soucis (61,1 % contre 38,9 %, $p<,01$), favorise la détente (60,3 % contre 39,7 %, $p<,05$) et permet d'être plus populaire (66,7 % contre 33,3 %, $p<,05$).

Tableau XXXIX. Évaluation des bénéfices et des inconvénients perçus à faire de l'activité physique en fonction du sexe, du niveau de pratique d'activités physiques et du niveau de défavorisation

Les répondants estiment que faire de l'activité physique...	Garçons (%)	Filles (%)	Actifs (%)	Sédentaires (%)	Favorisé (%)	Défavorisé (%)
Rend plus attirant	57,1 ^{***}	42,9	-	-	-	-
Permet d'être plus populaire	61,2 ^{ns}	38,8	66,7 ^{***}	33,3	-	-
Permet de se sentir bien dans sa peau	-	-	58,6 ^{**}	41,4	-	-
Aide à travailler en équipe	-	-	58,7 ^{***}	41,3	-	-
Permet de développer la confiance en soi	-	-	58,3 ^{***}	41,7	-	-
Améliore la concentration	-	-	59,8 ^{***}	40,2	-	-
Permet d'oublier ses soucis	-	-	61,1 ^{**}	38,9	-	-
Aide à se détendre	-	-	60,3 ^{***}	39,7	-	-
Les répondants estiment que faire de l'activité physique...						
Fatigue ou essouffle trop	-	-	42,9	57,1 ^{**}	-	-
Rend mal à l'aise à cause des odeurs ou de la sueur	-	-	43,1	56,9 ^{ns}	-	-
Rend agressif	-	-	-	-	73,1 ^{***}	26,9

^{ns} non significatif indique une tendance, ^{***} p<,05; ^{**} p<,01.

Les inconvénients perçus de la pratique d'activité physique semblent quant à eux moins importants. En effet, seulement le tiers des répondants considèrent que faire de l'activité physique fait trop transpirer (35,6 %), fatigue ou essouffle trop (33,9 %), alors qu'une plus faible proportion encore pense que faire de l'activité physique rend trop compétitif (24,8 %), fait perdre son temps (20,7 %), rend mal à l'aise à cause des odeurs ou de la sueur (20,2 %), défait son « look » (17,9 %), cause trop de blessures (17,3 %), ne sert à rien (10,6 %) et rend agressif (10,3 %).

Certaines différences ont été observées pour cette question en fonction du niveau de pratique et du niveau de défavorisation des répondants (tableau XXXIX). Ainsi, bien qu'ils soient minoritaires, les sédentaires sont tout de même plus nombreux que les actifs à penser que faire

de l'activité physique fatigue ou essouffle trop (57,1 % contre 42,9 %, $p < ,01$) et rend mal à l'aise à cause des odeurs ou de la sueur (56,9 % contre 43,1 %, $p = ,060$). En outre, une plus forte proportion d'élèves issus d'écoles favorisées pensent que faire de l'activité physique rend agressif (73,1 % contre 26,9 %, $p < ,05$).

Les faits saillants

L'appropriation des normes constitutives en activité physique

- ▶ Près de la moitié des répondants, en majorité des garçons et des actifs, estiment que pour être en santé, il importe de faire de l'activité physique tous les jours, alors qu'un peu moins de la moitié d'entre eux, en majorité des filles, estiment qu'il faut en faire 3 fois par semaine et seulement 10,0 %, en majorité des filles et des sédentaires, jugent qu'en faire une fois par semaine est suffisant. Près de la moitié des répondants, en majorité des filles, croient que pour obtenir des bénéfices pour la santé, il est nécessaire d'en faire pendant 20 minutes à chaque fois, environ le quart des répondants, en grande majorité des garçons et des actifs, estiment qu'il faut en faire pendant 45 ou 60 minutes et finalement moins de 10,0 % jugent qu'en faire pendant 10 minutes est suffisant.
- ▶ Pour la très grande majorité des répondants, le concept de santé est associé au fait de se sentir bien dans sa peau (en majorité des actifs), de se lever en forme et bien reposé le matin, d'avoir de l'énergie toute la journée et de bouger tous les jours (en grande majorité des actifs), et dans une proportion un peu plus faible, d'avoir de l'appétit, de ne pas être trop gros ni trop mince, de ne pas être essoufflé en montant un escalier (en grande majorité des actifs), de ne pas avoir de douleurs après avoir fait une activité physique ou de ne pas être malade.
- ▶ Plus de 80,0 % des répondants considèrent que pour être en santé, il est assez ou très important de faire de l'activité physique (en grande majorité des actifs), de dormir au moins 8 heures par nuit, de ne pas fumer de cigarettes, de ne pas prendre de drogue, de consommer des fruits et des légumes tous les jours, d'avoir des loisirs et de ne pas prendre d'alcool, alors que plus de 50,0 %, composés en grande majorité de filles, considèrent qu'il est aussi assez ou très important de trouver des moyens pour se détendre et de ne pas être trop gros ni trop mince.
- ▶ Presque la totalité des répondants considèrent que la santé est très importante ou assez importante pour eux. D'ailleurs, 95,4 % des répondants affirment que leur santé est soit excellente (en grande majorité des actifs), très bonne (en majorité des actifs) ou bonne.
- ▶ Près de 90,0 % des répondants pensent que faire de l'activité physique est utile pour eux. Ils sont un peu plus de la moitié, en grande majorité des garçons et des actifs, à considérer que le manque d'activités physiques est assez ou très nuisible pour la santé.

- ▶ Plus de 80,0 % des répondants estiment que la pratique d'activités physiques permet d'être en meilleure forme physique, d'avoir du plaisir et de s'amuser et de se sentir bien dans sa peau (en grande majorité des actifs), aide à travailler en équipe (en grande majorité des actifs), permet de développer la confiance en soi (en grande majorité des actifs) et aide à contrôler ou à perdre du poids. Plus de 70,0 % des répondants, croient aussi que l'activité physique permet de rencontrer d'autres personnes, améliore l'apparence physique, améliore la concentration (en grande majorité des actifs), aide à se détendre (en grande majorité des actifs) et permet d'oublier ses soucis (en grande majorité des actifs). Parmi l'ensemble des bénéfices proposés, seules les mentions « rend plus attirant », pour une majorité de garçons, et « permet d'être plus populaire », pour une grande majorité de garçons et d'actifs, semblent constituer des bénéfices importants pour environ le tiers des répondants.
- ▶ Environ le tiers des répondants considèrent que faire de l'activité physique fait trop transpirer, fatigue ou essouffle trop (en majorité des sédentaires), moins du quart pensent que faire de l'activité physique rend trop compétitif, fait perdre son temps, rend mal à l'aise à cause des odeurs ou de la sueur (en majorité des sédentaires^{ns}), défait son « look », cause trop de blessures, et seulement 10,0 % pensent que l'activité physique ne sert à rien et rend agressif (en grande majorité des élèves issus d'écoles favorisées).

Après une présentation des données exprimées en pourcentage, comme autant de réponses à notre questionnaire, nous sommes prêt à passer à la discussion de nos résultats, découlant de l'interprétation que nous faisons de notre analyse.

Chapitre 4 – Discussion

Le chapitre de discussion traitera de l'interprétation des résultats à la lumière des concepts, des théories et du modèle éco-environnemental qui ont été présentés dans ce mémoire. En ce sens, ce chapitre permettra de cerner l'importance des diverses composantes identifiées dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence et, le cas échéant, de voir dans quelles circonstances et de quelle manière le sexe, le niveau de pratique d'activités physiques et le niveau de défavorisation socio-économique influencent la perception que les jeunes ont de ces normes. Ces résultats serviront aussi à formuler des suggestions pour définir une programmation de recherche, tout comme des suggestions pour la pratique visant à améliorer les contenus de messages télévisuels afin de favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes. Enfin, pour conclure ce chapitre, nous soulèverons les principales forces et limites de cette enquête.

4.1 Interprétation des résultats

Dans la section concernant l'interprétation des résultats, nous verrons d'abord à partir des critères retenus pour cette enquête quelle est la norme réelle en matière de pratique d'activités physiques auprès de notre groupe cible (4.1.1). Par la suite, comme nous l'avons identifié dans le cadre théorique, nous verrons la contribution de quatre différentes composantes associées à la formation de normes constitutives en matière d'activités physiques. À cet effet, la première composante traduira la contribution des messages télévisuels dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence (4.1.2), quant à la fréquence des messages médiatiques, aux lieux de diffusion de ces derniers et à la perception du discours télévisuel, tous trois associés à l'activité physique. Les autres composantes porteront, quant à elles, exclusivement sur le contenu des messages médiatiques. Ainsi, les facteurs environnementaux (4.1.3), les groupes d'appartenance (4.1.4) et, en dernier lieu, les connaissances personnelles (4.1.5) feront l'objet d'une discussion quant à leur contribution respective à la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence.

4.1.1 La présence de normes réelles en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence

Nous avons vu que, selon les auteurs, certains critères devaient être rencontrés pour pouvoir déterminer si l'adoption d'un comportement constitue la norme au sein d'une population donnée (Opp, 2001; The National Social Norms Resource Center, 2001; Berkowitz, 2001; Yanovitzky et Stryker, 2001). À cet effet, nous avons retenu l'idée que pour qu'un comportement constitue une norme, il devait nécessairement être adopté par la majorité d'une population donnée. En outre, la régularité de pratique d'activités physiques et la perception de sanctions sociales ont aussi été retenues pour déterminer la norme réelle concernant la pratique d'activités physiques des jeunes de secondaire I. Bien que nous ayons également vu que la perception d'une attente normative constituait un autre critère permettant d'identifier la présence d'une norme, ce dernier n'a cependant pas fait l'objet d'une évaluation dans la présente enquête. Nous considérons néanmoins qu'il serait pertinent d'en faire l'évaluation lors d'une enquête éventuelle.

► La norme réelle en matière de pratique d'activités physiques

En ce qui a trait au premier critère retenu, on constate une faible majorité de jeunes sont actifs (55,2 %). On observe, à cet effet, qu'il y a 62,0 % de garçons sont actifs, contre 38,0 % de sédentaires. Par contre, il y a 48,8 % de filles actives, contre 51,2 % de sédentaires. Bien que la proportion globale d'actifs soit ici légèrement supérieure à ce qu'on retrouve dans certaines enquêtes, rappelons cependant que des difficultés d'ordre méthodologique en ce qui a trait à la mesure de l'activité physique représente une limite de l'instrument de mesure qui pourrait peut-être expliquer cet écart. Néanmoins, ces résultats reflètent globalement ce qu'on retrouve dans la littérature à l'effet que le constat de pratique est généralement moins optimiste pour les filles qu'il ne l'est pour les garçons, (Sallis *et al.*, 2000; Santé Canada, 2000) et qu'une forte proportion de répondants ne seraient pas suffisamment actifs pour bénéficier pleinement des retombées positives de la pratique régulière d'activités physiques pour leur santé (Institut de la statistique du Québec, 2002).

Ainsi, en considérant uniquement les taux de pratique relevés dans notre enquête, nous pouvons présumer que la norme réelle en matière d'activités physiques est actuellement plutôt faible. Bien qu'une majorité de jeunes de première secondaire soit considérée comme actifs, il s'agit

qu'une majorité de jeunes de première secondaire soit considérée comme actifs, il s'agit cependant d'une assez faible majorité. Qui plus est, dans le cas des filles, la norme actuelle serait plutôt d'être sédentaire. Il semble en effet que la norme réelle de pratique soit différente en fonction du sexe, puisqu'une plus forte proportion de garçons que de filles serait considérée comme actifs. Ces résultats viennent donc confirmer la nécessité d'encourager la pratique d'activités physiques auprès de tous les jeunes, dès leur entrée à l'école secondaire, et qu'un plus grand effort devrait être consenti auprès des filles et des sédentaires qui sont déjà plus à risque.

► La régularité de la pratique d'activités physiques

L'analyse des résultats en ce qui concerne maintenant la régularité de la pratique d'activités physiques nous indique que déjà le tiers de la clientèle fait moins d'activités physiques cette année qu'elle n'en faisait dans la dernière année, et que plus de sédentaires que d'actifs auraient aussi diminué leur niveau de pratique. En outre, bien qu'ils soient encore peu nombreux (moins de 10 % des répondants), on constate néanmoins qu'une proportion de jeunes, en majorité des sédentaires, affirment déjà qu'ils aimeraient en faire moins. Ainsi, comme l'intention d'être actif sur une base régulière constitue un facteur important qui favorise la participation des individus à la pratique d'activités physiques (Godin et Kok, 1999 cités dans Kino-Québec, 2003; Kino-Québec, 1998), nos résultats actuels nous portent à croire que la norme réelle pourrait encore diminuer au cours des prochaines années. À l'instar d'autres études, comme celle de Santé Canada (2000), ces résultats indiquent donc clairement une tendance vers la diminution de pratique d'activités physiques de loisir des jeunes, ce qui vient, encore une fois, renforcer l'importance de promouvoir la pratique de l'activité physique, dès l'âge de 12 ans, notamment auprès des sédentaires.

Notons par ailleurs que pour évaluer plus justement la régularité de la pratique d'activités physiques des jeunes, il serait aussi pertinent d'inclure, lors d'une prochaine enquête, l'activité physique de transport et le cours d'éducation physique, puisque pendant l'année scolaire, plus de la majorité des élèves se rendent à l'école à pied et que le cours d'éducation physique constitue actuellement la seule mesure universelle obligatoire permettant à tous les jeunes du Québec de bénéficier d'un minimum de pratique d'activités physique par semaine.

► La perception des sanctions sociales

Pour ce qui est de la perception des sanctions sociales, il semble que ce soit surtout les actifs qui reçoivent des commentaires positifs de la part de leurs parents et de leurs entraîneurs plus que de toutes les autres personnes de leur entourage. Bien qu'une infime proportion de répondants reçoivent des commentaires négatifs, les filles semblent cependant plus affectées, lorsque ces commentaires proviennent des garçons de leur classe; ce qui les porte souvent à ne pas faire d'activités physiques. Ainsi, qu'ils soient habiles ou pas dans les sports, les jeunes, filles ou garçons, devraient tous bénéficier d'encouragements de la part des personnes de leur entourage, d'autant plus, que la littérature rapporte, que les encouragements, provenant notamment des parents, seraient reliés à l'attrait des jeunes pour l'activité physique (Brustad, 1996). Il serait donc pertinent à cet égard de développer des messages à l'intention des parents pour les inciter à encourager les adolescents dans leur pratique par des commentaires positifs.

Il serait par ailleurs pertinent, lors d'une prochaine enquête, d'élargir le concept de sanctions sociales en évaluant également la perception des jeunes à l'endroit de sanctions plus formelles, comme la note accordée dans le bulletin pour le cours d'éducation physique, de manière à vérifier si cette dernière représente ou non, pour les jeunes, une forme quelconque d'encouragement à la pratique. En outre, il serait aussi pertinent de vérifier la perception que peuvent avoir les jeunes de la présence de sanctions plus informelles dans les contenus télévisuels liés à l'activité physique, de manière à vérifier les formes les plus courantes d'encouragements et de critiques perçues au petit écran.

4.1.2 La contribution des messages télévisuels dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence

Nous avons vu, selon plusieurs auteurs, que la présence soutenue de messages médiatiques ou télévisuels à l'égard de valeurs, de produits ou de comportements associés à l'activité physique pouvait contribuer au façonnement de normes sociales relatives à la santé (Cohen *et al.*, 2000; Albert, 1981; Flay *et al.*, 1986; Flynn *et al.*, 1992 cités dans Beaudoin, 1998; Attalah, 1991). En ce sens, la fréquence de ces messages est importante autant dans une perspective d'apprentissage

que dans celle d'appropriation de valeurs et de comportements jugés culturellement acceptables (Albert, 1981; Flay *et al.*, 1986; Flynn *et al.*, 1992 cités dans Beaudoin, 1998; Emmers-Sommer, 1999; Attalah, 2000). Aussi, compte tenu de l'importance qu'occupe l'écoute de la télévision dans la vie des adolescents, l'influence de ce média n'est certainement pas superficiel (Cloutier, 1982), d'autant que les plus jeunes adolescents sont généralement moins capables que leurs aînés de se distancier des valeurs véhiculées par la télévision, et qu'ils sont également plus nombreux à connaître et à aduler les vedettes du petit écran.

À cet effet, nous avons vu dans nos résultats comment les jeunes de première secondaire perçoivent la présence de messages télévisuels liés à l'activité physique. L'analyse de ces derniers nous permettra maintenant de cerner l'importance de la contribution des messages télévisuels dans la formation de normes constitutives en matière d'activités physiques et de proposer, par la suite, un certain nombre de suggestions pour poursuivre la recherche et améliorer les pratiques de communication actuelles.

► Les comportements d'écoute de la télévision et le contexte de consommation

Globalement, les résultats de l'enquête démontrent que l'écoute de la télévision est importante pour les trois quarts des répondants. Si environ la moitié des jeunes regardent la télévision de une à quatre heures par jour, le cinquième des répondants, composé en majorité de sédentaires, la regardent cependant pendant plus de quatre heures quotidiennement. Ces données sont conformes à ce que de nombreux auteurs rapportent dans la littérature en matière d'écoute de la télévision (Caron *et al.*, 1999; Santé Canada, 2000, Frenette *et al.*, 1993; Roberts, 2000; Katzmarzyk *et al.* 1998) et semblent justifier d'emblée l'intérêt de rejoindre les jeunes, et plus particulièrement les sédentaires, par ce média, sans toutefois exclure le recours à d'autres médias.

Aussi, conformément à ce qu'on retrouve dans la littérature, nos résultats illustrent que les jeunes regardent beaucoup plus souvent leurs émissions préférées en famille ou seuls qu'avec leurs amis (Frenette *et al.*, 1993; Roberts, 2000). Le fait que les filles regarderaient davantage la télévision au salon, alors que les garçons la regarderaient plus dans leur chambre à coucher viendrait aussi corroborer ce qu'on retrouve dans la littérature à l'effet que les garçons seraient

plus nombreux à disposer d'un téléviseur personnel (Caron *et al.*, 1999). Ainsi, en admettant que l'intégration des messages médiatiques s'effectue davantage au sein des groupes d'appartenance respectifs qu'en présence des médias eux-mêmes (Proulx et Maillet, 1998), on pourrait s'attendre à ce que l'écoute de la télévision au salon et en famille puisse privilégier les échanges et favoriser par conséquent une appropriation culturelle des messages médiatiques, notamment auprès des filles.

Or, les résultats de notre enquête indiquent que le tiers seulement des répondants parlent de leurs émissions préférées avec des personnes de leur famille, en dépit du fait que près de la moitié d'entre eux vivent avec leurs deux parents et qu'ils ont presque tous au moins un frère ou une sœur. En revanche, c'est davantage avec leurs amis, qu'un peu plus de filles que de garçons, et que beaucoup plus d'actifs que de sédentaires parlent de leurs émissions favorites. Il semble donc qu'en ce qui a trait à l'écoute de la télévision, comme pour d'autres comportements de tous les jours, les jeunes accorderaient davantage d'importance aux opinions de leurs amis qu'à ceux de leurs parents (Cloutier, 1996), laissant ainsi suggérer que ce serait peut-être davantage à travers les groupes de pairs que les messages médiatiques prendraient leur sens.

Ces résultats pourraient inciter les organisations gouvernementales, ayant pour mandat de promouvoir la pratique d'activités physiques auprès des adolescents, à développer des stratégies favorisant l'intégration de certains messages médiatiques à travers des discussions initiées par exemple, dans certains cours ou encore dans certains événements culturels populaires auprès des jeunes. De telles initiatives ont d'ailleurs déjà été réalisées au Québec à partir d'un guide pédagogique proposant d'engager des discussions dans le cadre du cours d'éducation physique sur des thèmes reliés à l'activité physique. Il serait pertinent d'explorer la possibilité d'élargir ce concept aux messages véhiculés sur l'activité physique dans les médias, notamment à la télévision.

► Les stations de télévision les plus fréquentées

Les résultats concernant les stations de télévision les plus souvent fréquentées indiquent que les stations francophones ont la cote auprès de la majorité des jeunes, ce qui n'a pas de quoi surprendre, lorsqu'on constate que le français est la première langue la plus souvent parlée à la

maison dans plus des trois quarts des familles. Ainsi, parmi les stations de télévision francophones les plus fréquentées, *VRAK.TV*, un canal entièrement dédié aux jeunes de 6 à 14 ans, sort grand gagnant avec plus des deux tiers des répondants qui l'écoutent régulièrement. Ajoutons aussi que cinq des dix émissions préférées des jeunes, dont trois par les filles et deux par les garçons sont diffusées à *VRAK.TV*, ce qui fait de cette chaîne un choix intéressant lorsqu'on cherche à cibler les deux sexes, par le biais notamment de campagnes de publicités sociales.

Quoique l'anglais représente la deuxième langue la plus souvent parlée à la maison, pour les deux tiers des répondants, il est néanmoins surprenant de constater, qu'en en dépit de la diversité des origines ethniques des répondants et de celles de leurs parents, les chaînes anglophones ne retiennent pas la faveur des répondants et sont par ailleurs méconnues par plus des trois quarts d'entre eux. Ces résultats laissent entrevoir qu'il serait éventuellement justifié d'administrer le questionnaire auprès d'élèves d'écoles anglophones de Montréal pour avoir une idée plus juste de la réalité de l'ensemble des adolescents montréalais, considérant que les anglophones n'auraient très certainement pas les mêmes préférences télévisuelles que leurs homologues francophones (Caron *et al.*, 1999).

► Les préférences télévisuelles et les motivations d'écoute des jeunes adolescents

En ce qui a trait maintenant aux genres d'émissions que les jeunes aiment le plus souvent regarder, il n'est pas surprenant d'apprendre que les films, les comédies, les émissions de musique et les téléromans les intéressent le plus, puisque la majorité des répondants affirment regarder la télévision pour rire, pour se détendre et, pour une majorité de sédentaires, pour passer le temps (Frenette *et al.*, 1993; Kubey *et al.*, 2002). Toutefois, bien que les films vont chercher la faveur des jeunes des deux sexes, les filles sont cependant beaucoup plus nombreuses que les garçons à préférer les téléromans comme *Ramdam*, *Gilmore Girls*, *Watatatow*, *Degrassi* et *Sabrina l'apprentie sorcière*, ce qui est également confirmé par la littérature en termes de préférences télévisuelles pour les filles (Frenette *et al.*, 1993). L'appréciation pour les téléromans se reflète également par la préférence que les filles ont manifesté dans le choix de personnages de fiction comme *Buffy* et *Sabrina*, deux vedettes féminines de téléromans qu'elles aiment voir à la télévision.

De leur côté, les garçons sont cependant beaucoup plus nombreux que les filles à préférer regarder des comédies comme *Les Simpson*, *Radio enfer* et *Dans une galaxie près de chez vous*. Notons cependant qu'il est un peu surprenant de constater que parmi les 154 vedettes ou personnages de fiction qui ont été spontanément identifiés par les répondants, les personnages préférés, par plus des deux tiers des garçons, sont *Homer Simpson* et *Bart Simpson*, deux personnages de dessins animés. En outre, comme dans la littérature (Frenette *et al.*, 1993), les résultats de notre enquête indiquent que les garçons sont aussi beaucoup plus nombreux que les filles à aimer les émissions sportives, telles que les émissions de hockey qui attirent par ailleurs franchement plus les actifs que les sédentaires. Comme on pouvait s'y attendre, environ le tiers seulement des répondants, en majorité des garçons et des actifs, démontrent un certain intérêt pour la diffusion de contenus sportifs à la télévision, que ce soit pour des émissions de sports extrêmes, de hockey, de soccer, de basket-ball, de lutte, de football ou encore pour les jeux olympiques. Notons aussi que le *Réseau des sports*, une chaîne spécialisée regardée par seulement le tiers des répondants, attire plus particulièrement les garçons et les actifs.

Il est par ailleurs très intéressant de voir que tant les garçons que les filles aiment regarder des émissions de fiction produites au Québec. Or, des messages liés à l'activité physique pourraient s'insérer dans les scénarios d'émissions de fiction dramatique ou encore humoristiques. Ce genre de stratégie, appelée « ludo-éducative », a d'ailleurs déjà été utilisé dans certaines séries télévisées américaine, européenne et même québécoise pour faire la promotion notamment du planning familial, de l'immunisation ou encore de la consommation modérée d'alcool auprès des adolescents (Glik *et al.*, 1998; Elkamel, 1995). Plutôt prometteuse pour transmettre des messages liés à la santé, cette stratégie favorise une plus grande intégration des comportements de santé dans le temps, dans un contexte de vie en apparence réelle et par le biais de personnages auxquels les téléspectateurs peuvent aussi s'identifier. En ce sens, il ne serait pas exagéré de penser que l'impact d'une stratégie ludo-éducative pourrait être plus grand que celui d'une publicité sociale, d'autant plus que les jeunes démontrent davantage d'intérêt pour les émissions de fiction que pour les publicités télévisées.

Ainsi, les résultats concernant les préférences télévisuelles des jeunes, nous indiquent clairement que ces derniers ne regardent pas particulièrement la télévision pour s'informer ni

pour s'éduquer et que les filles comme les garçons ont nettement des préférences télévisuelles différentes. Il importe donc de cibler les jeunes en fonction du genre d'émissions qu'ils regardent. En ce sens, il semble moins approprié de tenter de les joindre par le biais d'émissions d'information ou d'émissions étiquetées d'éducatives que par des émissions de fiction ou de divertissement. En outre, à moins de vouloir cibler de manière spécifique les garçons et les actifs, il semble aussi peu approprié de faire du placement média dans des émissions sportives ou encore de diffuser des publicités sociales dans une chaîne spécialisée en sports. Ces résultats apportent donc une indication additionnelle quant au besoin de segmenter cette clientèle à la fois en fonction du sexe et du niveau de pratique.

► Les représentations de l'activité physique à la télévision

Comme le suggèrent nos résultats, il semble bien qu'en excluant les émissions sportives, les répondants voient généralement peu de gens qui font de l'activité physique ou même qui en parlent à la télévision. En outre, ce sont surtout dans les émissions de divertissement et dans les publicités commerciales que les répondants semblent en voir le plus souvent. Notons cependant que seulement le cinquième des répondants, en majorité des actifs, ont été en mesure d'identifier des publicités en lien avec l'activité physique, soit *Sprite*, *Nike*, et *Adidas*.

Les résultats à l'effet que les répondants voient généralement peu de gens qui font de l'activité physique ou même qui en parlent à la télévision, n'ont cependant rien de surprenant, si on les compare à une étude québécoise réalisée en 1996 sur les représentations de santé à la télévision, puisque qu'à cette époque, les représentations de l'activité physique ne comptaient que pour 12,0 % de l'ensemble des comportements de santé habituellement présentés aux téléspectateurs. De plus, ces représentations étaient alors surtout présentes dans les publicités commerciales de produits ou de services (24,0 %), dans une moindre mesure, dans les téléromans, les téléseries et les émissions d'humour (5,0 %) et aucunement dans les publicités sociales (Dubois, 1996).

Nos résultats révèlent donc, encore aujourd'hui, une nette sous représentation de l'activité physique à la télévision, ou indiquent, à tout le moins, que la perception des jeunes à l'égard des contenus télévisuels liés à l'activité physique semblent suggérer que ces représentations soient

encore très peu présentes. Ces résultats militent donc nettement en faveur d'une augmentation de la présence de l'activité physique à la télévision et semblent également indiquer la pertinence de développer des messages en fonction du niveau de pratique des jeunes, considérant par exemple que les sédentaires semblent moins que les actifs en remarquer la présence.

Lorsqu'on regarde par ailleurs les résultats du palmarès des activités physiques les plus pratiquées par les jeunes, tout comme l'intérêt manifesté par moins du tiers des répondants (largement constitué de garçons et d'actifs) pour la diffusion de contenus sportifs à la télévision, on constate que leur intérêt général pour l'activité physique dépasse largement, comme nous le verrons plus loin, les trois seules disciplines sportives les plus populaires à la télévision, que sont le hockey, le basket-ball et le soccer. Par exemple, les filles semblent préférer faire des activités physiques individuelles comme le patinage sur glace, le ski alpin, le ski de fond, la glissade, la natation et le patin à roues alignées, et apprécient plus particulièrement les émissions de patinage, alors que de leur côté, les garçons préfèrent nettement plus les sports d'équipe comme le hockey et le soccer ou encore les sports extrêmes comme la planche à neige et la planche à roulettes. Enfin, sans égard au sexe ni au niveau de pratique, le vélo et le basket-ball sont aussi des activités que les jeunes aiment pratiquer, tout comme la marche qui constitue le mode de transport privilégié par la majorité des jeunes pour se rendre à l'école.

Ces résultats confirment également qu'il semble y avoir une nette sous représentation d'activités physiques privilégiées par les jeunes au petit écran, en particulier d'activités pour les filles et d'activités individuelles, au profit d'activités physiques plutôt traditionnelles, masculines, d'équipe et de compétition. Considérant les résultats de notre analyse, il serait important de diversifier les représentations de l'activité physique en fonction des préférences identifiées par les jeunes, notamment pour les filles.

► Le discours sur l'activité physique à la télévision

En ce qui a trait maintenant au contenu des messages télévisuels liés à l'activité physique, les résultats de notre enquête suggèrent que pour plus de la moitié des répondants, le plaisir, l'argent et la participation sont les principales valeurs que les jeunes perçoivent aujourd'hui dans ce qu'ils regardent à la télévision, alors que la victoire, la performance, la popularité, le bien-être

et enfin la santé, pour une majorité d'actifs, sont des valeurs perçues par moins de la moitié des répondants. Il est intéressant de constater que presque tous les jeunes ont par ailleurs indiqué que le plaisir et la santé constituent pour eux-mêmes deux des principales motivations qui les incitent à faire de l'activité physique. En outre, soulignons également que les filles seraient plus nombreuses que les garçons à faire de l'activité physique pour perdre du poids et pour être bien dans leur peau. De leur côté, les garçons aimeraient cependant davantage que les filles faire de l'activité physique pour la compétition, pour avoir des sensations fortes et pour gagner, ce qui rejoint, rappelons-le, les valeurs de performance et de victoire perçues à la télévision par moins de la moitié des jeunes.

Bien que la quête de plaisir représente une valeur fondamentale pour tous les jeunes d'aujourd'hui (Carlier, 2003), qu'ils aiment ou non faire de l'activité physique, que ce soit dans le sport ou dans toute autre activité, et que le plaisir retiré de la pratique d'activités physiques représente une caractéristique psychologique des personnes physiquement actives (Godin et Kok, 1996 cités dans Kino-Québec, 2003), la notion même de plaisir reste cependant à être mieux définie et mieux comprise dans le contexte de l'activité physique en fonction du sexe et du niveau de pratique des individus.

En effet, si pour les actifs le plaisir de faire de l'activité physique peut notamment être associé à la sensation d'avoir bien joué ou d'avoir relevé un défi personnel (Kino-Québec, 1998), il peut en être autrement pour les sédentaires, tout comme des différences peuvent aussi être remarquées entre les filles et les garçons. Notons, à titre d'exemple, que dans la mesure où les parents contribuent à leur pratique, le soutien parental a été associé positivement au plaisir que ressentent certains adolescents à faire de l'activité physique (Hoyle et Leff, 1997). Rappelons, également, que le caractère souvent trop compétitif lié à certaines activités ou encore la pression exercée sur les jeunes notamment par leurs parents ou les entraîneurs diminuent pour nombre d'entre eux le plaisir d'être actif et conséquemment leur intérêt pour la pratique d'activités physiques en général (Kino-Québec, 1998). Ces résultats viennent donc souligner l'importance de bien traduire à travers les messages médiatiques, un concept qui, en apparence simple, comporte néanmoins des significations différentes selon qu'on soit actif ou sédentaire, fille ou garçon.

Par ailleurs, il peut paraître surprenant de voir que la santé représente un motif de participation important pour les jeunes, d'autant plus que la littérature suggère que les arguments portant sur la santé sont souvent insuffisants pour les amener à modifier leur comportement (Cohen *et al.*, 2000; Kahn *et al.*, 2002). Néanmoins, le recours aux arguments de santé visant à faire augmenter la perception du risque devrait, pensons-nous, être utilisé avec modération auprès des jeunes et surtout pas aux dépens d'arguments comme le plaisir ou d'autres arguments auxquels les jeunes risquent d'être tout aussi sensibles, comme nous le verrons plus loin.

Ainsi, lorsqu'on compare les résultats de notre étude à l'enquête de Dubois (1996), on remarque que le discours associé aux représentations de l'activité physique semble avoir évolué au fil des ans, puisqu'il portait, à l'époque, essentiellement sur des valeurs de performance et de compétition. La télévision n'est très certainement pas seule responsable de cette évolution du discours, bien qu'elle puisse y avoir contribué. En effet, depuis les dix dernières années, des interventions visant à promouvoir la pratique d'activités physiques auprès des adolescents ont été déployées, notamment par Kino-Québec, à travers le réseau scolaire secondaire québécois. Toutefois, en dépit du fait que le plaisir ait déjà été associée à l'activité physique, insistons sur le fait que la recherche d'authenticité, la rage de vivre, le besoin de rêver et de s'évader sont quatre autres valeurs actuellement communes et importantes pour l'ensemble des jeunes (Carlier, 2003) et qui sont, semble-t-il, complètement absentes du discours télévisuel actuel sur l'activité physique.

Compte tenu de l'importance que les jeunes accordent à ces valeurs, ces dernières devraient être davantage exploitées dans les messages médiatiques visant à faire la promotion de l'activité physique auprès de cette clientèle, d'autant plus qu'elles pourraient facilement conférer à l'activité physique une fonction utilitaire que de nombreux jeunes ne semblent pas d'emblée reconnaître. En effet, considérant que le désengagement de la pratique d'activités physiques est associé, pour de nombreux jeunes, au fait qu'ils n'y trouvent aucune autre utilité que l'amélioration de leur santé (Kino-Québec, 1998), et considérant que la santé ne constitue pas une valeur importante pour de nombreux autres jeunes (InfoPresse, 1998), il semble donc justifier de tenter d'influencer positivement leur vision à l'égard de cette importante habitude de vie par le biais de valeurs fondamentales à leurs yeux et encore inexploitées.

► La présence des modèles proposés à la télévision

Quoique peu nombreux et en majorité actifs, les répondants ont cependant indiqué qu'il y avait des personnalités sportives qu'ils aimeraient voir à la télévision. Ils sont aussi plus nombreux à penser que les personnalités sportives, plus que toutes les autres personnalités de la télévision, leur donnent le goût de faire de l'activité physique (pour une majorité de garçons), leur donnent des idées d'activités physiques qu'ils aimeraient faire (pour une majorité d'actifs), leur donnent envie de leur ressembler, représentent pour eux des modèles et influencent leur façon de faire de l'activité physique. Notons, à cet effet, que les vedettes sportives les plus populaires auprès des jeunes sont essentiellement masculines, presque exclusivement américaines et issues de seulement trois disciplines, soit le basketball, le hockey et le soccer. Ces résultats ne sont pas surprenants lorsqu'on considère que la télévision propose, encore aujourd'hui, une représentation inégale de la pratique sportive entre les hommes et les femmes (Koivula, 1999 cité dans Bois, 2000).

Il serait à cet égard pertinent de développer une diversité de modèles québécois, tant féminins que masculins, plutôt actifs qu'exclusivement sportifs, d'autant plus qu'environ la moitié des répondants, en majorité des actifs et des élèves issus de milieu favorisé, affirment que les médias leur donnent des idées d'activités physiques qu'ils pourraient faire. Notons toutefois que bien que la recherche d'authenticité représente une valeur importante aux yeux des adolescents, nous devons cependant à jouer de prudence dans le choix des modèles ou des porte-parole qui seraient appelés à promouvoir la pratique d'activités physiques auprès des adolescents à travers des messages médiatiques. En effet, les jeunes sembleraient nettement préférer la sincérité de témoignages de personnes tout à fait anonymes à des discours prononcés par des personnalités ou des vedettes plus connues qui sont parachutées dans une campagne promotionnelle sans véritablement être eux-mêmes engagés ou vendus à la cause (Oddoux, 2001). Malgré l'attrait compréhensible d'utiliser des vedettes sportives ou des artistes pour attirer l'attention des jeunes, il importe d'abord de s'assurer de la crédibilité de ces modèles par rapport à la cause avant de penser à les utiliser comme porte-parole dans une stratégie de communication médiatique.

4.1.3 La contribution des facteurs environnementaux dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence

Rappelons que pour Cohen *et al.*, les messages médiatiques portant sur les facteurs de l'environnement dont, notamment, la disponibilité et l'accessibilité des produits et des services liés à l'activité physique tout comme les structures ou les caractéristiques physiques des produits et des services en matière d'activités physiques, peuvent contribuer à l'établissement ou au façonnement de normes et conséquemment avoir une influence sur les comportements individuels (Cohen *et al.*, 2000). Aussi, comme de nombreux facteurs environnementaux viendraient influencer les comportements des individus (French, 2001), la mise en valeur de ces derniers à travers les médias apparaît donc justifiée pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif (Cohen *et al.*, 2000). Néanmoins, l'intervention médiatique portant sur les facteurs environnementaux du modèle de Cohen *et al.*, suppose nécessairement que ces derniers soient d'abord présents dans l'environnement pour pouvoir en faire la promotion. L'analyse de nos résultats d'enquête nous permettra de cerner l'importance de certains facteurs environnementaux dans la formation de normes constitutives en matière d'activités physiques et de voir les suggestions qu'on peut en dégager pour la conception de messages médiatiques favorables à l'environnement de pratique.

► La perception de l'environnement de pratique

Souvenons-nous, à titre d'exemple, que certaines caractéristiques de l'environnement comme la vie en milieu urbain, la présence de trottoirs et d'éclairage adéquats et une faible densité de circulation automobile ont été associées positivement à la pratique d'activités physiques (Kino-Québec, 2003; U.S. Department of Health and Human Services, 1997). Comme tous les jeunes ciblés par notre enquête vivent en milieu urbain et bénéficient dans leur quartier respectif de la présence de trottoirs et d'éclairage que nous croyons adéquats, nous pouvons supposer, sans cependant l'avoir vérifié de manière empirique, qu'ils disposent déjà de certaines conditions environnementales favorables à la pratique d'activités physiques, notamment en ce qui a trait au transport actif.

Ainsi, en dépit d'une densité de circulation automobile, que l'on présume en général plutôt forte que faible pour les écoles ciblées par notre enquête, les résultats concernant les modes de déplacement pour se rendre à l'école démontrent néanmoins, comme nous l'avons déjà vu, que la marche constitue le mode de transport actuellement privilégié par près des deux tiers des jeunes. À cet égard, il apparaît opportun de soutenir la promotion de la marche, de manière à maintenir cette bonne habitude déjà prise par la majorité des jeunes, mais aussi peut-être pour entraîner dans leur sillon, lorsque la distance le permet, une partie des jeunes qui utilisent actuellement le transport en commun pour se rendre à l'école. Rappelons-nous, à cet effet, que selon certains auteurs, le fait de faire connaître le comportement adopté par la majorité des jeunes pour chacune des écoles concernées pourrait avoir un effet d'entraînement auprès des autres jeunes (Berkowitz, 2001; Yanovitzky et Stryker, 2001). Nous verrons cependant plus loin (au point 4.1.4) que cette stratégie comporte des limites qui remet en doute son efficacité dans certains cas.

Il ne faut néanmoins pas voir une initiative de promotion de la marche comme inutile, même si une majorité de jeunes marchent déjà pour se rendre à l'école. Au contraire, pour les nombreux jeunes qui ne marchent pas pour se rendre à l'école tout comme pour ceux qui, quoique peu nombreux, ne font pas d'activités physiques dans leurs loisirs (8,2 %), cette activité peut assurer une certaine forme de régularité dans leur pratique, puisqu'elle est adoptée presque tous les jours de la semaine sur période de 10 mois par année. Rappelons l'importance accordée au critère de régularité dans la reconnaissance des normes constitutives (Opp, 2001) et à quel point, comme le démontrent nos résultats en ce qui concerne la régularité de la pratique d'activités physiques, que déjà le tiers des répondants, en majorité des sédentaires, ont indiqué qu'ils faisaient moins d'activités physiques cette année que pendant la dernière année et qu'ils affirment également, pour une faible proportion de sédentaires, qu'ils aimeraient déjà en faire moins.

Conséquemment, comme nos données indiquent que la proportion de marcheurs chute en hiver, on pourrait considérer l'intérêt de développer des messages encourageant la pratique de la marche comme mode de déplacement privilégié pour cette saison, de manière à maintenir une régularité de pratique tout au long de l'année scolaire, tant auprès des filles que des garçons

qu'ils soient actifs ou sédentaires, puisqu'ils composent un peu plus du tiers des jeunes qui ne marchent pas durant la saison hivernale. Retenons cependant que dans ce cas précis, les messages produits devraient faire l'objet d'une promotion très locale et qu'il ne saurait donc être question de recourir à des médias de masse pour diffuser ce genre de message, ce qui s'avérerait alors totalement inefficace.

Par ailleurs, nous savons que la perception de la disponibilité et de l'accessibilité à des installations sportives à proximité du domicile constitue un autre facteur de l'environnement qui a aussi été associé positivement à la pratique d'activités physiques (Kino-Québec, 2003; U.S. Department of Health and Human Services, 1997). À cet effet, nous avons voulu connaître l'importance accordée à l'activité physique en milieu scolaire, la perception que les jeunes ont des occasions de pratique offertes à l'école, la perception qu'ils ont des possibilités que leur offre leur environnement immédiat pour faire de l'activité physique et enfin l'utilisation qu'ils font des installations sportives à proximité de leur domicile. Nous avons également voulu considérer dans cette analyse, certains éléments qui nous apparaissaient importants pour enrichir notre compréhension leur environnement de pratique, notamment en ce qui a trait à la perception qu'ils ont des obstacles et du soutien à la pratique d'activités physiques.

► **Les occasions de pratique d'activités physiques offertes à l'école**

En ce qui concerne d'abord l'importance accordée à l'activité physique en milieu scolaire, on remarque que plus de la moitié des répondants estiment que l'activité physique est généralement importante pour tout le monde, plus importante cependant pour les professeurs d'éducation physique, les garçons et les amis que pour les filles, la direction de l'école et les autres professeurs de l'école. Cette importance se reflète d'ailleurs dans la perception généralement très positive qu'ils ont à l'égard des occasions de pratique offertes à l'école. En effet, en excluant le cours d'éducation physique, environ les deux tiers des répondants, en majorité des actifs, considèrent que leur école offre assez ou beaucoup d'occasions pour faire de l'activité physique, alors qu'environ le tiers seulement des répondants estiment que leur école en offre peu ou pas du tout. Malgré une perception généralement très positive concernant les occasions de pratique offertes à l'école, les trois quarts des répondants aimeraient néanmoins que leur école en offre davantage. Ainsi, compte tenu de l'importance accordée à l'activité physique par l'ensemble des

élèves et du personnel des écoles et du besoin exprimé par la grande majorité des répondants pour augmenter les occasions de pratique offertes à l'école, il semble opportun de faire davantage de promotion à l'intérieur de chacune des écoles concernées pour augmenter la pratique d'activités physiques auprès des jeunes. Néanmoins, pour compléter notre compréhension de l'environnement scolaire, il serait pertinent de se questionner, lors d'une prochaine enquête, sur la participation des jeunes aux activités physiques offertes à l'école, ce que nous avons omis de faire dans la présente étude.

► Les occasions de pratique d'activités physiques offertes à proximité du domicile

À l'instar de la situation en milieu scolaire, les résultats concernant la perception de la disponibilité des installations sportives à proximité du domicile nous indiquent également que ces dernières semblent assez présentes dans l'environnement des jeunes. Les parcs, les piscines publiques intérieures et extérieures, les pistes cyclables, les arénas, les terrains de baseball, les patinoires extérieures, les terrains de soccer et les centres de loisirs municipaux sont, à cet effet, les installations sportives les plus fréquemment perçues à proximité du domicile des répondants. À ce propos, il est intéressant de constater qu'une proportion beaucoup plus forte d'actifs que de sédentaires perçoivent la présence de certaines de ces installations telles que les centres de plein air, les patinoires extérieures et les pistes cyclables dans leur environnement immédiat et que presque deux fois plus de répondants de milieu favorisé que défavorisé perçoivent la présence de terrains de tennis intérieurs près de chez eux.

La proximité des installations sportives ne semble cependant pas constituer une garantie de leur utilisation fréquente, puisque moins de la moitié seulement des répondants semblent s'en prévaloir régulièrement. Ces cas sont particulièrement frappants pour les patinoires intérieures et extérieures, les terrains de baseball et les terrains de tennis extérieurs qui sont généralement assez présents, mais semblent néanmoins peu utilisés. Une plus forte proportion de garçons que de filles utilisent cependant plus fréquemment les terrains de soccer et de football, alors que les patinoires extérieures, les terrains de football et ceux de baseball et les parcs sont plus utilisés par un plus grand nombre d'actifs que de sédentaires. En dépit du fait que de nombreuses installations sportives soient disponibles dans l'environnement immédiat des jeunes, leur utilisation peu fréquente laisse cependant entrevoir que l'accessibilité à ces dernières puisse

poser certains problèmes. Voyons donc, à cet effet, les obstacles perçus à la pratique d'activités physiques.

► Les obstacles à la pratique d'activités physiques

Notons d'abord que la littérature rapporte que l'accès limité à des installations sportives représente effectivement un obstacle important à la pratique d'activités physiques (Trost *et al.*, 2002, cités dans Kino-Québec, 2003). Ainsi, lorsqu'on regarde la perception que les jeunes ont de certains de ces obstacles, on constate que le prix trop élevé des activités constitue un frein pour moins de 20,0 % seulement des répondants, notamment pour les filles et les sédentaires, mais non, semble-t-il, comme on aurait pu s'y attendre, pour les élèves issus de milieu défavorisé. Or, à l'exception des patinoires intérieures et des terrains de tennis qui exigent habituellement des frais d'entrée, l'accès aux autres installations sportives mentionnées sont généralement sans frais.

En outre, l'analyse de nos données nous indique que certains autres obstacles semblent empêcher les répondants à s'adonner à la pratique de l'activité physique pendant leurs moments de loisir, ce qui pourrait peut-être constituer une explication plausible à la faible fréquentation des installations sportives à proximité du domicile. À cet effet, pour moins de la moitié des répondants, les études et les devoirs, le manque de temps, le froid l'hiver (pour une majorité de sédentaires), les tâches domestiques (pour environ les deux tiers des filles et un peu plus de la moitié des sédentaires) et le fait que les activités sont trop loin du domicile (pour plus de la moitié des sédentaires) représentent certains des principaux obstacles perçus à la pratique d'activités physiques.

Notons également qu'entre 10,0 % et 20,0 % des répondants considèrent, selon le cas, que le manque de moyens de transport (pour une majorité de sédentaires), une mauvaise santé, des amis sédentaires, le travail à temps partiel, le fait de ne pas aimer faire de l'activité physique (pour environ les deux tiers des filles), le fait de «ne pas être bon» (pour une majorité d'élèves issus de milieu favorisé) ou encore la chaleur l'été (pour une majorité de sédentaires) représentent également des freins moins importants. À cet effet, certains des facteurs mentionnés par les jeunes, dans notre enquête, comme le manque de temps, le mauvais climat

et le manque de partenaires constituent des exemples d'obstacles importants à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif également signalés dans d'autres études (Trost *et al.*, 2002 cités dans Kino-Québec, 2003).

Nos données indiquent donc que des efforts sont à faire pour accroître l'utilisation des installations sportives à proximité du domicile, en dépit du fait que les jeunes en connaissent généralement assez bien l'existence, et que l'accessibilité, du moins en terme de coût, ne semble pas représenter un obstacle important pour une forte majorité d'entre eux. Est-ce à dire que ce qui est actuellement disponible et accessible ne correspond peut-être pas nécessairement ni à l'horaire ni aux goûts des jeunes en matière de pratique d'activités physiques ? Il serait certes pertinent d'explorer lors d'une nouvelle enquête, les raisons pour lesquelles nombre de jeunes utilisent peu les installations sportives à proximité de leur domicile. Ainsi, d'autres obstacles que ceux mentionnés précédemment seraient peut-être en cause pour expliquer la faible fréquentation de ces installations.

► Le soutien à la pratique d'activités physiques

Nous savons que le soutien à la pratique est un autre facteur important de l'environnement qui a été lui aussi associé positivement à la pratique d'activités physiques (Kino-Québec, 2003; U.S. Department of Health and Human Services, 1997). À cet effet, comme nous l'avons vu dans le cadre théorique, différentes formes de soutien peuvent favoriser la pratique d'activités physiques des jeunes (Carron *et al.*, 1996 cités dans Kino-Québec, 2003). Comme premiers modèles, les parents peuvent sans doute avoir une influence sur la pratique d'activités physiques de leurs enfants, s'ils sont eux-mêmes actifs (Kremerik, 2000; Brustad, 1996; Moore *et al.*, 1991).

Alors que la présence de gens actifs dans l'entourage immédiat est associée positivement à la pratique d'activités physiques (Saelens *et al.*, 2003, Trost *et al.*, 2002 cités dans Kino-Québec, 2003; U.S. Department of Health and Human Services, 1997), les jeunes indiquent que seulement 20,2 % de leurs parents feraient de l'activité physique dans leurs temps libres et que moins de 10,0 % seulement de ces derniers en feraient avec eux. En contrepartie, on constate que les répondants, en majorité actifs et issus de milieu favorisé, font beaucoup plus souvent de l'activité physique avec leurs amis qu'avec des membres de leur famille.

Ainsi, bien que les parents puissent influencer la pratique de leurs enfants en étant eux-mêmes actifs, nos résultats semblent cependant supporter le fait que les amis joueraient un rôle plus important encore dans l'adoption ou le maintien d'un comportement actif à l'adolescence. En effet, comme les amis occupent souvent une plus grande place dans la vie des adolescents, ils pourraient effectivement jouer un rôle fondamental dans le processus de formation des comportements à l'adolescence en agissant également comme modèles (Crockett *et al.*, 1993 cités dans Beaudoin, 1998), d'autant plus que les jeunes adolescents auraient, comme nous l'avons déjà vu, plutôt tendance à se rebeller contre leurs parents. Bien que certains auteurs soulignent l'importance tant des parents que des pairs comme modèles d'influence et sources de renforcement à la pratique d'activités physiques des adolescents (Anderssen *et al.*, 1992), nous sommes plutôt d'avis, comme le suggèrent d'autres auteurs, que les efforts de promotion de l'activité physique à l'adolescence doivent cibler davantage les groupes de pairs que les parents eux-mêmes (Godin *et al.*, 1986). À cet effet, il serait plus opportun de réaliser des messages télévisuels où l'on voit des adolescents faire de l'activité physique entre eux plutôt que de les voir en faire avec leurs parents.

Par ailleurs, les parents peuvent néanmoins avoir une influence considérable sur leurs enfants s'ils soutiennent, d'une façon quelconque, ces derniers dans leurs efforts pour être actifs (Brustad, 1996; Cloutier, 1996; Carron *et al.*, 1996 cités dans Kino-Québec, 2003). À cet effet, le soutien parental à la pratique d'activités physiques peut se manifester de bien des façons et représente dans bien des cas, une aide directe dont les jeunes ont besoin pour organiser leur pratique (Anderssen et Wold, 1992). Toutefois, comme nous l'avons vu dans nos résultats, moins de la moitié des répondants affirment que leurs parents ou les adultes avec qui ils vivent leur offrent une forme quelconque de soutien pour les inciter à faire de l'activité physique, que ce soit en inscrivant leurs enfants à des cours, en leur achetant des équipements sportifs, en allant les reconduire à leurs activités, en les regardant faire de l'activité physique, en leur parlant d'activités physiques ou encore en agissant à titre d'entraîneur ou de bénévole. De plus, selon le type de soutien offert, on constate également que l'aide parentale est généralement plus présente en milieu favorisé, et notamment auprès des garçons et des actifs.

Néanmoins, l'inscription à des cours et l'achat de matériel sportif occupent les deux premiers rangs des types de soutien parental généralement offerts. Un peu plus du tiers des répondants affirment d'ailleurs que leurs parents leur achètent souvent du matériel sportif. À ce propos, notons que la majorité des répondants ont indiqué qu'ils possédaient du matériel sportif comme des vêtements d'été ou d'hiver (en majorité des actifs), des bicyclettes, des ballons de toutes sortes (en majorité des actifs), des patins à lame ou à roues alignées, des accessoires de sports en tout genre (en majorité des actifs), des raquettes (en majorité des actifs) et des trottinettes leur permettant de faire de l'activité physique et, dans une plus faible proportion, des planches à neige (en majorité des actifs), des planches à roulettes (en majorité des actifs), des équipements de hockey (en très forte majorité des garçons et des actifs et en majorité issus de milieu favorisé), des skis de fond (en majorité des actifs) ou alpin (en forte majorité des jeunes issus de milieu favorisé).

Ces résultats reflètent que dans de nombreux cas, les actifs et les élèves issus de milieu favorisé, dans le cas notamment de matériel plus coûteux comme les équipements de hockey et de ski alpin, sont souvent avantagés par rapport aux autres jeunes. Nos résultats concordent d'ailleurs avec les données de la littérature à l'effet que les jeunes de milieux socioéconomiques plus favorisés ont accès à davantage de moyens et d'équipements sportifs que les jeunes issus de milieu défavorisé (Institut de la statistique du Québec, 2002) et militent donc en faveur d'un ciblage de la clientèle à l'endroit des sédentaires et des plus démunis.

De plus, comme le soutien parental est susceptible de favoriser la poursuite de la pratique d'activités physiques de leurs enfants, il faudrait considérer la pertinence de développer des messages destinés aux parents pour les aider à soutenir les adolescents, et plus particulièrement les filles, les sédentaires et les jeunes issus de milieu défavorisé. À cet effet, comme le soutien parental dont les jeunes bénéficient pour faciliter leur pratique d'activités physiques est plutôt faible et limité surtout à l'inscription à des cours et à de l'achat d'équipements sportifs, nos résultats militent également en faveur de la diffusion de messages destinés aux parents pour illustrer concrètement d'autres moyens tout aussi efficaces et parfois beaucoup moins coûteux pour soutenir les adolescents dans leur pratique d'activités physiques.

4.1.4 La contribution des groupes d'appartenance dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence

Rappelons d'abord que certains auteurs considèrent que les comportements individuels sont dans bien des cas influencés par des perceptions inexactes (norme perçue) à l'égard des comportements que les gens croient, à tort, adoptés par la majorité (Berkowitz, 2001; Yanovitzky et Stryker, 2001). En conséquence, s'il est vrai que les gens ont une tendance générale et apparemment spontanée à se plier aux normes (Boudon *et al.*, 2001), il serait raisonnable de s'attendre qu'en informant les individus à l'égard du comportement réellement adopté par la majorité (norme réelle), ces derniers agiront de manière à se conformer au comportement déjà pratiqué par la majorité.

Dans cette optique, la réduction de certains comportements à risque se ferait par l'augmentation de la perception de désapprobation sociale et par l'influence des groupes d'appartenance (Yanovitzky et Stryker, 2001). L'objectif de cette approche est donc de corriger la norme perçue par des messages médiatiques qui reflètent la norme réelle, dans la mesure où cette dernière correspond au comportement adopté par au moins 50,0 % de la population ciblée (The National Social Norms Resource Center, 2001).

► La pratique d'activités physiques des autres

L'analyse des résultats de l'enquête nous laisserait croire qu'en matière d'activités physiques, les sédentaires auraient tendance à percevoir que les membres de leurs familles, leurs amis et leurs pairs sont plutôt sédentaires et que parmi eux, les filles sont encore plus sédentaires que les garçons.

Il en va de même en ce qui a trait à la perception que les actifs ont de la pratique d'activités physiques des personnes de leur entourage, puisque que la majorité des filles actives ont tendance à percevoir que les membres de leur famille, que leurs amis et que leurs pairs sont aussi plutôt sédentaires, à l'exception des garçons qu'elles considèrent plutôt actifs. De leur côté,

bien qu'une majorité de garçons actifs perçoivent également que les membres de leurs familles et que leurs pairs sont aussi plutôt sédentaires, à l'exception des garçons de leurs classes et de secondaire I qu'ils considèrent également plutôt actifs, ils perçoivent cependant que leurs amis sont actifs.

Il est plutôt frappant de constater, en comparant les estimations que les répondants font de la pratique d'activités physiques des personnes de leur entourage, à quel point, la norme perçue c'est la sédentarité, pour tous les jeunes, quel que soit leur sexe ou leur niveau de pratique personnelle. Ainsi, en matière de pratique d'activités physiques, la norme perçue correspondrait, à peu de différence près, à la norme réelle qui, rappelons-le, indique qu'en général 55,2 % des répondants sont actifs et que 44,8 % des répondants sont sédentaires et qu'à cet effet il y a plus de garçons actifs (62,0 %) que de garçons sédentaires (38,0 %), une proportion à peu près équivalente de filles sédentaires (51,2 %) que de filles actives (48,8 %), mais une proportion beaucoup plus forte de garçons actifs que de filles actives. Nos données rendraient donc crédible la théorie à l'effet que les jeunes auraient tendance à moduler leurs comportements à la norme perçue; elles sont donc importantes pour deux raisons.

D'abord, le fait que la proportion d'actifs soit supérieure à 50,0 % rendrait possible la diffusion d'un message médiatique portant sur la norme réelle. Notons, à cet effet, que dans tous les cas recensés dans la littérature, la correction de la norme perçue visait effectivement à amener une minorité d'individus à adopter un comportement déjà présent auprès de la majorité de la population ciblée. Toutefois, la majorité d'actifs nous semble ici beaucoup trop faible actuellement pour exercer une véritable pression auprès d'une importante proportion de sédentaires. Par conséquent, il nous apparaît difficile d'amener les jeunes sédentaires à se conformer à une norme saine, puisque un trop grand nombre d'entre eux ont déjà adopté le comportement à risque, ce qui vient diminuer, croyons-nous, l'impact possible d'une stratégie médiatique qui se contenterait de diffuser la norme réelle.

Ensuite, considérant que les groupes d'amis sont constitués sur la base d'intérêts communs et que la présence d'amis actifs serait une condition déterminante à sa propre pratique d'activités physiques (Cloutier, 1996; Laberge, 1998), il nous apparaît également peu probable, du moins à

court terme, que des actifs puissent influencer le comportement des sédentaires. Rappelons-nous que l'influence des actifs auprès des sédentaires serait inefficace en raison d'un processus d'identification au groupe d'appartenance et à ses pratiques, de même qu'au processus de différenciation ou de rejet des autres groupes et de leurs pratiques (Laberge, 1998). Ainsi, l'impact possible d'une stratégie d'intervention fondée sur la diffusion de la norme réelle serait également grandement diminué.

On peut aussi questionner la pertinence d'utiliser cette approche pour favoriser la pratique d'activités physiques, puisqu'il semble que la sédentarité se distingue à bien des égards des autres comportements à risque qui ont déjà fait l'objet d'une intervention médiatique en ce sens. En effet, contrairement à certains comportements à risque qui peuvent nuire à la fois aux autres et à soi-même (ex. comportement sexuel à risque, consommation d'alcool, de drogue ou de tabac), la sédentarité n'est pas un comportement qui nuit de manière directe ou indirecte à autrui, ni à soi-même dans l'immédiat.

Qui plus est, comme les résultats de notre enquête le confirment, les jeunes eux-mêmes ne perçoivent pas la sédentarité comme un comportement à risque. D'abord l'expérience personnelle positive qu'ils ont de la santé, réaffirmée par nos résultats, de même que le sentiment d'invincibilité qui caractérise l'adolescence contribue très certainement à renforcer cette impression. Il a d'ailleurs été démontré, en particulier pour les jeunes, que les effets lointains sont systématiquement sous-évalués. Les risques associés à la sédentarité ne semblent donc pas du tout inquiéter les adolescents, d'autant plus que la probabilité qu'ils soient affectés par les conséquences d'un comportement sédentaire n'est encore à leurs yeux plutôt théorique que bien réelle. Il serait vain, par ailleurs, d'orienter les efforts de communication vers une meilleure compréhension du risque que représente la sédentarité pour les adolescents, considérant que la littérature rapporte une faible corrélation entre l'attitude et le comportement. De fait, on peut très bien connaître tous les dangers liés à la sédentarité sans être soi-même un adepte de l'activité physique, tout comme nous savons que bon nombre de fumeurs connaissent en long et en large les dangers liés au tabagisme.

Pour toutes ces raisons, on peut donc douter de la pertinence d'utiliser l'approche normative par l'influence des groupes d'appartenance pour tenter d'influencer la pratique d'activités physiques des jeunes, notamment auprès des sédentaires et des filles, en utilisant des messages télévisuels diffusant la norme réelle. Il faut bien voir en effet que la correction des perceptions inexactes n'est pas souhaitable dans tous les cas, comme dans le cas présent, et qu'à cet effet certaines conditions préalables sembleraient nécessaires pour en justifier l'utilisation.

En ce sens, trois conditions semblent nécessaires, à notre avis, pour favoriser l'utilisation de l'approche normative visant la correction de la norme perçue. L'approche normative serait en effet souhaitable et surtout utile, lorsque la norme perçue est plus beaucoup plus faible que la norme réelle, lorsque le comportement visé par l'intervention est déjà perçue par la population ciblée comme un comportement à risque et enfin lorsque le comportement à risque nuit à la fois à soi-même. Considérant ces conditions, le recours à une approche normative dont le contenu du message viserait à corriger la norme perçue par la norme réelle ne semble actuellement pas approprié au contexte de l'activité physique à l'adolescence et ne serait donc pas actuellement applicable. Néanmoins, le problème de l'inactivité physique chez les jeunes demeure important et nécessite tout de même une autre forme d'intervention médiatique.

4.1.5 La contribution des connaissances personnelles dans la formation de normes constitutives en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence

Rappelons ici que les normes constitutives résultent d'une appropriation individuelle (Boudon *et al.*, 2001), et passent donc nécessairement par l'acquisition de connaissances concernant l'utilité perçue du comportement à adopter, l'évaluation des conséquences positives et négatives d'adopter le comportement souhaité, mais aussi par une compréhension claire et précise du comportement que l'on souhaite voir adopter par une population donnée (Opp, 2001). En d'autres termes, pour favoriser l'établissement d'une norme claire en matière de pratique d'activités physiques, il serait essentiel que les jeunes connaissent à la fois l'utilité de l'activité physique, les conséquences positives et négatives de faire de l'activité physique tout comme la recommandation de pratique.

► L'utilité perçue de l'activité physique pour la santé

Il est intéressant de constater, en ce qui a trait à l'utilité perçue de l'activité physique pour la santé, que la presque totalité des répondants pensent que l'activité physique est utile pour eux et qu'un peu plus de la moitié des répondants, en grande majorité des garçons et des actifs, considèrent que le manque d'activités physiques est assez ou très nuisible pour la santé. En outre, nos résultats indiquent que les jeunes considèrent, en très forte majorité, qu'il est assez ou très important de faire de l'activité physique pour être en santé, tout comme dormir au moins 8 heures par nuit, ne pas fumer de cigarettes, ne pas prendre de drogue, consommer des fruits et des légumes tous les jours, avoir des loisirs, ne pas prendre d'alcool, et dans une plus faible proportion, composée en grande majorité de filles, trouver des moyens pour se détendre et ne pas être trop gros ni trop mince. On constate donc, à la lecture de ces résultats, que les jeunes reconnaissent bien que certaines habitudes de vie sont néfastes pour la santé, alors que d'autres, comme c'est le cas notamment pour l'activité physique, y sont plutôt bénéfiques.

Il n'est donc pas surprenant de constater qu'une très forte proportion de répondants, composée en grande majorité d'actifs, associent à la santé le fait de bouger tous les jours et que presque tous les répondants affirment également que la santé est très importante ou assez importante pour eux. Ils rapportent d'ailleurs, pour une grande majorité d'actifs, que leur santé est soit excellente ou très bonne, ce qui vient confirmer ce qu'on voit dans la littérature à l'effet qu'il est plutôt rare de constater que les jeunes se perçoivent en mauvaise santé (Jutras *et al.*, 1999).

Bien que les jeunes considèrent que l'activité physique soit utile à la santé et qu'ils estiment que la santé est importante pour eux, il ne semble pas cependant que la santé soit, pour nombre d'entre eux, un argument suffisamment convaincant pour les faire bouger réellement. Les résultats obtenus dans notre enquête, à propos des taux de pratique d'activités physiques, témoignent avec éloquence du fait que l'importance accordée à la santé ne suffit pas, à elle seule, à modifier les comportements des jeunes en faveur de la santé. Ainsi, bien qu'en théorie les résultats fassent état d'une assez bonne connaissance des jeunes sur l'utilité de l'activité physique pour la santé, la pratique révèle dans les faits que bon nombre d'entre eux ne semblent cependant pas prêts à faire les efforts nécessaires pour se maintenir en santé, par le biais de

l'activité physique (Giguère, 1998), comme c'est le cas également pour d'autres habitudes de vie néfaste à la santé, comme le tabagisme. Rappelons, par ailleurs, que la littérature fait aussi état que pour bon nombre de jeunes sédentaires, il semble que l'absence d'utilité perçue de l'activité physique les incite à délaisser cette pratique qu'ils associent davantage aux jeux de l'enfance qu'à un comportement plus adulte auquel ils aspirent généralement (Kino-Québec, 1998).

Si la santé n'est pas un argument convaincant pour amener de nombreux jeunes à faire de l'activité physique et que de nombreux autres n'y voient aucune autre utilité, notre analyse nous amène donc à considérer l'importance de changer l'image traditionnelle de l'utilité perçue de l'activité physique pour tenter d'influencer positivement la vision des jeunes, notamment des sédentaires, à l'égard de cette importante habitude de vie. En effet, comme nous le verrons dans la prochaine section, l'activité physique peut être utile à bien d'autres fins que la santé et peut aussi apporter aux jeunes une partie de ce qu'ils recherchent. Il importe donc d'utiliser dans le discours médiatique les arguments favorables à l'activité physique auxquels les jeunes sont sensibles.

► La perception des avantages et des inconvénients

Pour la très forte majorité des répondants, l'activité physique permet d'avoir une meilleure forme physique, d'avoir du plaisir, de s'amuser, de se sentir bien dans sa peau (pour une grande majorité d'actifs), aide à travailler en équipe (pour une grande majorité d'actifs), développe la confiance en soi (pour une grande majorité d'actifs), favorise le contrôle ou la perte de poids, valorise les rencontres avec d'autres personnes, améliore l'apparence physique et la concentration (pour une grande majorité d'actifs), aide à se détendre (pour une grande majorité d'actifs) et permet d'oublier ses soucis (pour une grande majorité d'actifs). Insistons ici sur le fait que l'analyse de ces résultats nous permet de constater que la moitié des bénéfices perçus ont été surtout identifiés par des actifs, d'où l'importance de réfléchir sur la pertinence de les utiliser comme arguments pour toucher les sédentaires.

Néanmoins, ces résultats offrent de nombreux autres exemples d'arguments qui peuvent mis à profit dans la conception de messages médiatiques en fonction du segment de la clientèle à rejoindre. En outre, comme nous l'avons vu précédemment, la présence de certaines valeurs

fortes chez les jeunes, comme le plaisir, la recherche d'authenticité, la rage de vivre, le besoin de rêver et de s'évader pourraient aussi être évoqués comme arguments dans la création de publicités sociales.

Bien que la très forte majorité des répondants estiment que la pratique d'activités physiques apporte de nombreux avantages, une faible proportion de répondants y voient cependant quelques inconvénients. Soulignons, à cet effet, qu'une faible proportion seulement de répondants considèrent que faire de l'activité physique fait trop transpirer, qu'elle fatigue ou essouffle trop (pour une majorité de sédentaires), rend trop compétitif, fait perdre son temps, rend mal à l'aise à cause des odeurs ou de la sueur (pour une majorité de sédentaires), défait son «look», cause trop de blessures, ne sert à rien et rend agressif (pour une grande majorité d'élèves issus d'écoles favorisées).

► La connaissance de la recommandation de pratique

En ce qui concerne la connaissance de la recommandation de pratique destinée aux jeunes, on constate que la fréquence hebdomadaire de pratique suggérée n'est pas connue de tous les jeunes. En effet, les résultats indiquent que moins de la moitié seulement des répondants, en majorité des garçons et des actifs, estiment que pour être en santé, il importe de faire de l'activité physique tous les jours. Un peu moins de la moitié des répondants, en majorité des filles, estiment par ailleurs qu'il faut en faire 3 fois par semaine, et une très faible proportion de répondants (10,0 %), en majorité des filles et des sédentaires, jugent qu'en faire une fois par semaine est suffisant.

Ainsi, bien qu'environ la moitié des répondants, composée en majorité de garçons et d'actifs, connaissent bien cette partie de la recommandation, ces résultats indiquent qu'une importante proportion de répondants, composée majoritairement de filles et de sédentaires, mais comportant aussi des garçons et des actifs, ne connaissent pas la fréquence de pratique hebdomadaire à adopter. Comme la connaissance de la recommandation de pratique est essentielle pour favoriser l'établissement d'une norme claire en matière de pratique d'activités physiques et faciliter son appropriation au sein de la population ciblée, ces résultats nous portent à croire que des efforts doivent être déployés pour faire connaître la fréquence hebdomadaire de pratique

d'activités physiques recommandée par les experts, auprès de tous les jeunes, mais plus particulièrement encore auprès des filles et des sédentaires.

Pour ce qui est maintenant de la durée recommandée par séance, notons que près de la moitié des répondants, en majorité des filles, croient que pour obtenir des bénéfices pour la santé, il est nécessaire de faire de l'activité physique pendant 20 minutes à chaque fois, comme le suggère la recommandation. Toutefois environ le quart des répondants, en grande majorité des garçons et des actifs, estiment qu'il faut en faire pendant 45 ou 60 minutes, et finalement moins de 10,0 % des répondants jugent qu'en faire pendant 10 minutes est suffisant.

Encore une fois, ces résultats indiquent qu'environ la moitié des répondants, composée majoritairement de filles, connaissent bien cette partie de la recommandation, suggérant une durée d'environ 20 minutes par séance. Par contre, une importante proportion de répondants, composée en majorité de garçons et d'actifs, surestiment cependant le temps nécessaire par séance. À l'opposé, une faible proportion de répondants sous estiment, quant à eux, la durée recommandée par séance. Compte tenu, encore une fois, de l'importance accordée à la connaissance de la recommandation de pratique dans l'établissement et l'appropriation d'une norme claire en matière de pratique d'activités physiques, ces résultats suggèrent donc qu'il serait tout aussi nécessaire de faire connaître, à tous les jeunes, cette autre partie de la recommandation. Par ailleurs, nous croyons qu'il serait plus approprié, lors d'une enquête éventuelle, d'évaluer les connaissances des jeunes quant à la durée nécessaire d'activités physiques par jour (nombre de minutes/jour) au lieu, comme nous l'avons fait dans la présente enquête, de la durée par séance (nombre de minutes/séances) qu'ils jugent essentielle pour se maintenir en santé, ce qui traduirait mieux la réalité des jeunes en termes de pratique d'activités physiques.

Enfin, nous croyons qu'il ne pas suffit pas de dire aux jeunes qu'il faut être actif ou qu'il faut bouger pour que le comportement attendu soit bien compris par le groupe cible. Il n'y a qu'à regarder la présente recommandation de pratique destinée aux jeunes pour voir à quel point cette dernière est complexe et peu accessible dans sa formulation actuelle, notamment en ce qui a trait à la nature des activités physiques à privilégier et à l'intensité de pratique recommandée. Il

serait donc pertinent de traduire les quatre volets de cette recommandation (fréquence hebdomadaire, durée par jour, intensité de pratique et nature des activités recommandées) en concepts simples et appropriés à la réalité des jeunes pour favoriser une meilleure compréhension du comportement souhaitable, puisque l'ambiguïté peut réduire de façon importante les perspectives de changement de comportement, parce qu'il n'y a pas de norme claire à laquelle les individus peuvent se conformer (Yanovitzky et Stryker, 2001). Enfin, le développement d'un message qui inclurait une recommandation accessible augmenterait très certainement le sentiment d'efficacité personnelle et serait donc à privilégier aux dépens d'un message présentant un risque à la santé.

Des campagnes santé concernant certaines autres habitudes de vie témoignent par des messages généralement simples et efficaces du comportement que l'on souhaite voir adopter par la population ciblée par ces derniers. Par exemple, ne pas fumer J'arrête, j'y gagne, ne pas boire d'alcool et conduire Tolérance zéro ou L'alcool au volant c'est criminel, ne pas avoir de relations sexuelles sans protection adéquate L'amour ça se protège. Ainsi, dans le cas qui nous concerne, il serait opportun de recourir à une formule facile, concise, simple, efficace, concrète et populaire pour capter l'attention des jeunes de manière à favoriser une meilleure compréhension de la recommandation de pratique qui leur est destinée et en faciliter la rétention.

Ainsi, comme nous l'avons vu dans le cadre théorique, l'information amène ou renforce généralement une prise de conscience et représente un préalable essentiel au changement de comportement (Thompson *et al.*, 1988). En ce sens, bien que l'approche informationnelle soit une intervention suggérée par de nombreux chercheurs (Task Force on Community Preventive Services, 2001), nous avons vu cependant que les arguments ayant trait aux bénéfices de la pratique d'activités physiques pour la santé ne parviennent généralement pas à convaincre bon nombre de jeunes à modifier leurs comportements à risque. Les résultats présentés démontrent assez bien que les jeunes auraient intégré le discours lié aux bénéfices d'une pratique régulière pour la santé, sans pour autant en être eux-mêmes de fervents adeptes. En effet, la diffusion d'information portant sur les retombées de la pratique d'activités physiques pour la santé semble insuffisante pour amener les jeunes à modifier leur comportement (Cohen *et al.*, 2000; Kahn *et*

al., 2002). Inutile donc de présenter l'activité physique comme une solution pour régler un problème dont ils n'ont même pas conscience.

En somme, s'il est vrai que la littérature nous invite à considérer les limites évidentes d'une approche individuelle ciblant uniquement les risques liés à la santé (Cohen et al., 2000, Kahn, 2002), il est aussi vrai, comme nous venons de le voir, que la diffusion d'informations portant à la fois sur l'utilité de la pratique de l'activité physique pour la santé, sur l'évaluation des bénéfices et des inconvénients et sur la connaissance de la recommandation contribue à l'émergence d'une norme comportementale claire en matière de pratique d'activités physiques. Nous avons d'ailleurs vu, dans notre enquête, à quel point certaines de ces informations ne sont pas encore très bien connues par bon nombre de jeunes, d'où l'intérêt d'en faire la diffusion.

Bien qu'*a priori* contradictoires, ces informations pourraient plutôt laisser suggérer l'importance de décrocher d'un discours exclusivement lié à la santé, sans toutefois l'exclure totalement. Il ne s'agit donc pas tant de marteler le message de santé, ni de l'évacuer du discours, mais peut-être plutôt de considérer les aspects du message liés à la santé comme secondaires.

4.2 Forces et limites de l'enquête

Les principales forces et limites de cette enquête seront maintenant abordées. L'évaluation de la démarche méthodologique nous amène à considérer que certains changements devraient être apportés au devis de recherche, à la population ciblée et au plan d'échantillonnage, à l'opération de prétest, à l'instrument de mesure, à la méthode de cueillette des informations et à l'analyse des données, alors que le succès rencontré lors du recrutement des écoles nous permet de croire que la procédure utilisée à cet effet était efficace et ne nécessite pour l'instant aucun changement important.

Ainsi, en ce qui concerne le devis de recherche, l'expérimentation démontre que le sondage par questionnaire représente un bon instrument, bien que, comme nous le verrons plus loin, de nombreuses modifications devraient néanmoins être apportées au questionnaire pour en améliorer la validité. Toutefois, certains problèmes rencontrés lors de la cueillette des

informations ou de l'analyse des résultats nous amènent à considérer l'utilité de recourir à la technique de groupe de discussion comme méthode de recherche complémentaire pour revoir la formulation de certaines questions, mieux définir les concepts d'activité physique, de norme et de plaisir lié à l'activité physique, vérifier la pertinence d'utiliser un journal de bord pour faciliter la mesure de la pratique d'activités physiques et pour identifier la présence d'activités physiques dans les émissions que les jeunes regardent à la télévision.

En ce qui a trait à la population ciblée et au plan d'échantillonnage privilégié, notons qu'il s'est avéré judicieux d'interroger dans cette enquête tant les filles que les garçons, de classes régulières de première secondaire, recrutées dans quatre écoles publiques francophones et représentant une diversité de milieux socio-économiques. Toutefois, lors d'une nouvelle enquête, il serait pertinent d'administrer le questionnaire à des élèves de différents niveaux, de manière à vérifier si la perception des normes varie en fonction de l'âge, ce qui semble plausible puisque la pratique de l'activité physique diminue avec l'âge, tout comme le font la portée de l'influence des pairs et parentale et l'écoute de la télévision. En outre, il serait aussi intéressant de constituer un échantillon probabiliste et d'augmenter la taille de ce dernier de manière à pouvoir généraliser les résultats à une plus large population que le permet la présente enquête.

Par ailleurs, l'expérience vécue démontre qu'aucune modification ne devrait être apportée pour l'instant à la procédure de recrutement des écoles. En effet, il semble tout à fait pertinent d'utiliser un contact à l'intérieur de l'école pour assurer le bon déroulement de toutes les opérations et faciliter les demandes d'autorisation nécessaires tant auprès de la direction d'école que des parents des élèves ciblés par l'enquête. De plus, compte tenu de la surcharge de travail que cette démarche a exigé de la part des professeurs d'éducation physique, la remise d'un bon d'achat offert à chacune des écoles participantes, à titre de remerciement, a été fort appréciée par le milieu et représente une initiative que nous suggérons de maintenir dans la mesure du possible.

Quoique l'opération de prétest se soit généralement bien déroulée, elle n'a cependant pas permis de résoudre tous les problèmes liés à la compréhension des questions. À cet effet, une période de discussion plus longue et mieux organisée aurait sans doute pu être utile pour améliorer le

questionnaire, ce que nous suggérons de faire lors d'une prochaine enquête. Ainsi, comme nous l'avons mentionné précédemment, l'instrument de mesure devrait faire l'objet de nombreux changements. En effet, comme nous l'avons vu dans la méthodologie, les divers problèmes rencontrés en ce qui a trait à la formulation et à la compréhension de certaines questions, à la saisie, à la mesure de l'activité physique et de certaines composantes des normes constitutives nous amènent à proposer un certain nombre de changements en vue d'améliorer le questionnaire lors d'une enquête éventuelle (annexe XVII).

Aussi, indépendamment des suggestions de corrections à apporter pour un nombre important de questions, il ne fait aucun doute qu'il faille diminuer le nombre total de questions pour améliorer l'instrument de mesure, de manière à ce que le temps nécessaire pour remplir le questionnaire soit d'environ 30 minutes. À cet effet, il est déjà suggéré de retrancher plusieurs questions qui s'avèrent imprécises de l'actuel questionnaire. Toutefois, comme il est aussi prévu que cinq nouvelles questions viennent s'ajouter, il serait peut-être justifié de faire compléter le questionnaire en deux étapes. Enfin, les nombreuses critiques de la part des élèves, nous amènent à revoir la décision d'administrer le questionnaire pendant le cours d'éducation physique.

Pour ce qui est de la méthode utilisée pour faire la cueillette des informations, le questionnaire auto-administré distribué de main à main représente une bonne formule, en dépit des limites qui peuvent être liées aux informations auto-rapportées (Gauthier, 1990). Les explications données en début de période ont été nécessaires, surtout lorsqu'on considère que les trois affiches rappelant la définition accordée aux trois catégories d'activités physiques, installées sur le tableau de la classe, ont été très peu consultées par les répondants. Toutefois, il nous apparaît néanmoins utile de conserver ces affiches lors d'une prochaine enquête pour s'assurer que tous les répondants disposent, si nécessaire, de la même information ou encore pour garantir une certaine standardisation dans la procédure d'administration du questionnaire, dans le cas notamment où il y aurait plusieurs assistants de recherche qui participeraient à la cueillette des informations. Par ailleurs, comme le tirage de prix de participation destiné aux jeunes n'a pas semblé avoir été une source de motivation importante pour stimuler leur participation et que cette

initiative représente une dépense additionnelle, nous croyons donc qu'elle pourrait être considérée comme optionnelle lors d'une prochaine enquête.

En outre, la présence du professeur titulaire dans la classe, lors de l'administration du questionnaire, constitue un avantage considérable pour maintenir le calme et assurer qu'aucun élève ne vienne perturber le déroulement de l'opération. Toutefois, il importe que le titulaire de classe soit bien informé du rôle qu'il a à jouer et qu'il en accepte les règles et les limites, de manière à éviter qu'il passe des commentaires à haute voix, qu'il prenne la place de l'administrateur pour répondre aux questions des répondants ou encore qu'il regarde les réponses données par ces derniers une fois le questionnaire terminé. De son côté, la présence de la chercheuse dans la classe s'avère aussi intéressante, puisqu'elle offre la possibilité aux répondants de demander des éclaircissements et qu'elle permet d'identifier du même coup les questions qui posent problème. Mais c'est surtout parce qu'elle permet à la chercheuse de prendre le pouls du terrain, que cette présence constitue un atout indéniable, qui lui permet par la suite de nuancer sa lecture des données et d'interpréter les résultats de manière plus critique et plus juste.

Enfin, en ce qui concerne l'analyse des données, nous avons vu précédemment que cette étude n'a pas permis de déterminer dans quelle mesure certaines de ces composantes seraient plus déterminantes que d'autres dans la formation de ces normes. En ce sens, il semble bien que d'autres types d'analyses que celles effectuées dans la présente enquête, auraient été nécessaires pour permettre d'établir l'importance relative de chacune des composantes identifiées de manière à déterminer un ordre d'importance. En conséquence, nous croyons qu'il serait pertinent de vérifier si d'autres analyses statistiques pourraient être effectuées à partir des données existantes pour attribuer un poids relatif à chacune des composantes identifiées. Dans le cas contraire, de telles analyses pourraient faire l'objet d'un nouvel objectif de recherche, lors d'une prochaine enquête.

Conclusion

En conclusion de ce mémoire nous ferons d'abord un bref retour sur les questions posées dans la problématique de recherche. Ensuite, nous retiendrons les principaux résultats de cette enquête pour proposer des extensions ou des travaux complémentaires qui pourraient être menés ultérieurement au plan de la recherche tout comme nous présenterons quelques recommandations générales pour la pratique. Enfin, un bref commentaire personnel concernant la pertinence perçue de cette enquête dans un contexte professionnel viendra compléter la rédaction de ce mémoire.

Cette recherche aura permis d'emblée de répondre aux quatre questions soulevées dans la problématique concernant l'identification des composantes des normes en matière d'activités physiques, la présence de normes réelles et perçues chez les jeunes de secondaire I, la contribution des contenus télévisuels dans le processus de formation de ces normes et enfin les caractéristiques des messages télévisuels à privilégier pour inciter ces jeunes à la pratique d'activités physiques.

Les résultats de cette enquête ont par ailleurs révélé des différences significatives pour toutes les composantes des normes examinées par rapport au sexe et au niveau de pratique des répondants, mais moins concernant le niveau de défavorisation. À cet effet, les résultats concernant la norme réelle nous invite à envisager que la promotion de la pratique d'activités physiques serait nécessaire auprès de tous les jeunes, dès leur entrée à l'école secondaire, mais que des efforts plus spécifiques seraient à faire principalement auprès des filles et des sédentaires.

En outre, un regard sur les résultats concernant l'ensemble des composantes identifiées dans la formation des normes constitutives, nous porte à retenir que seule la composante relative à la contribution des groupes d'appartenance dans la formation de normes constitutives, a été exclue en raison des nombreux doutes exprimées, quant à la pertinence d'utiliser cette approche auprès des adolescents pour favoriser la pratique d'activités physiques.

Néanmoins, en isolant la contribution des messages télévisuels, on constate quatre grandes observations : les répondants ont en général une faible perception de la présence de contenus liés à l'activité physique à la télévision; les représentations de l'activité physique ne reflètent pas, dans bien des cas, leurs préférences en matière de pratique personnelle; le discours sur l'activité physique ne tient pas suffisamment compte de valeurs jugées importantes à leurs yeux, et enfin les modèles proposés à la télévision sont plutôt limités à des modèles masculins, presque exclusivement américains et issus de seulement trois disciplines sportives.

Par ailleurs, concernant les résultats obtenus découlant des facteurs environnementaux, certains d'entre eux, pensons notamment aux occasions de pratique offertes à l'école ou à proximité du domicile, sont déjà présents dans l'environnement des adolescents. À cet effet, en dépit des efforts de promotion qu'on pourrait faire pour les rendre visible, il semble injustifié d'utiliser un médium comme la télévision pour faire la promotion de tels environnements favorables en raison du caractère trop local de ses informations. Il semble cependant plus approprié de considérer la pertinence de développer des messages télévisuels concernant certains des obstacles perçus ou des facteurs facilitants à la pratique d'activités physiques, dans la mesure où ces derniers constituent des facteurs environnementaux plus universels.

Enfin, en étudiant les résultats obtenus découlant des connaissances personnelles, nous découvrons que l'utilité perçue de l'activité physique, la perception des avantages et des inconvénients à la pratique, et comme la connaissance de la recommandation destinée aux adolescents sont des informations encore trop peu connues pour bon nombre d'entre eux.

Ainsi, l'analyse de ces résultats nous porte à croire que, dans le cas de la formation des normes constitutives, il faudrait privilégier l'augmentation de la fréquence des contenus télévisuels liés à l'activité physique. Ceux-ci seraient des messages visant à diversifier les représentations, le discours et les modèles, et leur contenu serait orienté sur certains facteurs environnementaux et sur l'acquisition de connaissances personnelles.

Comme nous venons de le voir, cette enquête a été utile pour cerner l'importance des différentes composantes de normes constitutives associées à la pratique d'activités physiques à l'adolescence. Par contre, n'a pas permis de déterminer dans quelle mesure certaines d'entre elles seraient plus déterminantes que d'autres dans la formation de ces normes. Il serait par conséquent pertinent de poursuivre la recherche en ce sens. Malgré cette limite, nous croyons néanmoins que quelques-unes des nombreuses suggestions proposées dans le chapitre de discussion peuvent être utiles pour définir une programmation de recherche.

Pour explorer divers concepts ou encore pour recueillir des informations plus difficiles à obtenir par le biais d'un questionnaire, la technique de groupe de discussion serait sans doute à considérer comme méthode de recherche complémentaire. D'importantes corrections seraient aussi nécessaires pour améliorer la validité de notre instrument de mesure. Certaines recommandations pourraient ainsi s'ajouter à ces dernières pour d'éventuels travaux de recherche.

En effet, comme nos résultats semblent indiquer des différences importantes entre les filles et les garçons, tout comme entre les actifs et les sédentaires, il serait pertinent de réaliser de nouvelles recherches spécifiques pour chacune de ces clientèles, de manière à mieux comprendre les différences observées pour ces deux facteurs de comparaison et ainsi d'avoir des messages médiatiques plus susceptibles de toucher les adolescents.

Rappelons-nous cependant que nos résultats ont révélé peu de différences entre les deux niveaux de défavorisation des répondants. Ces résultats pourraient laisser croire que le niveau de défavorisation jouerait un moins grand rôle à l'égard des normes que les deux autres facteurs de comparaison utilisés dans notre étude. Or, quoique le regroupement des quatre écoles en deux catégories, soit « favorisé » ou « défavorisé » ait été utile pour éviter que les différences observées soient attribuables d'autres facteurs (une trop grande variation du nombre de répondants d'une école à l'autre ou encore une présence d'ethnies plus importante à l'école Henri-Bourassa), il est cependant possible que cette procédure ait eu comme conséquence de neutraliser l'effet de défavorisation chez les répondants. Ainsi, d'autres études seraient, croyons-

nous, nécessaires pour déterminer avec plus de justesse les liens entre le niveau de défavorisation et la perception de normes en matière d'activités physiques.

Il est clair également que la faible étendue de notre échantillon ne nous permet pas de généraliser les résultats obtenus dans notre enquête à une plus large population. Ainsi, considérant, les différences importantes entre le début et la fin de l'adolescence en ce qui concerne notamment les loisirs, les habitudes d'écoute de la télévision et l'influence des pairs et de la famille, il nous apparaît souhaitable de réaliser d'autres études en utilisant une technique d'échantillonnage probabiliste pour favoriser la généralisation des résultats à l'ensemble des adolescents.

Enfin, bien que la dernière recommandation pour la recherche ne découle pas directement de nos résultats, nous devons néanmoins souligner que l'évolution rapide de l'univers médiatique accessible aux jeunes et leur intérêt sans cesse croissant pour les nouveaux médias dont l'Internet nous amènent à considérer l'importance d'élargir le champs de recherche sur la norme à d'autres médias que la télévision. Cette recommandation a d'autant plus d'intérêt que le processus de réception des messages médiatiques est lui-même influencé par l'ensemble des autres messages provenant des divers médias auxquels l'individu est exposé, et que les habitudes de consommation médiatique des jeunes varient considérablement entre le début et la fin de l'adolescence.

Par ailleurs, nous croyons également que certaines des nombreuses suggestions proposées dans le chapitre de discussion peuvent aussi être utiles pour la conception de messages médiatiques visant à favoriser la pratique d'activités physiques auprès des jeunes. En effet, au-delà des résultats spécifiques obtenus pour chacune des composantes retenues, l'analyse de nos données indique globalement l'intérêt d'augmenter la présence des messages télévisuels ayant trait à l'activité physique principalement à travers les téléromans, les téléseries, les émissions d'humour et les publicités sociales.

En outre, deux cibles, soit les adolescents eux-mêmes, comme clientèle cible prioritaire, et les parents, comme clientèle cible secondaire, seraient à considérer dans la conception des

messages télévisuels. Ainsi, pour les messages destinés aux jeunes eux-mêmes, il serait pertinent de diversifier les représentations de l'activité physique en fonction des préférences identifiées par les jeunes; de développer une diversité de modèles québécois, tant féminins que masculins, plutôt actifs qu'exclusivement sportifs; d'exploiter à travers les messages médiatiques des valeurs qui touchent moins la raison que les émotions, comme le plaisir, l'authenticité, la rage de vivre, les rêves et l'évasion; d'utiliser les pairs plutôt que les parents comme modèles d'influence et sources de renforcement à la pratique d'activités physiques, et de présenter, dans le discours médiatique, des utilités à faire de l'activité physique qui correspondent davantage aux attentes et aux besoins des jeunes comme arguments favorables pour tenter d'influencer positivement leur vision à l'égard de cette importante habitude de vie. Soulignons également la pertinence de développer des messages destinés aux parents pour les inciter à encourager leurs enfants dans leur pratique. À cet effet, des messages illustrant concrètement les nombreuses façons de soutenir la pratique d'activités physiques à l'adolescence serait à privilégier.

Enfin, la conception de messages pourrait également tenir compte des différences importantes entre les deux sexes et les niveaux de pratique d'activités physiques des répondants. À titre d'exemples, il serait intéressant de traduire la notion de plaisir à travers les messages médiatiques en fonction du sexe et du niveau de pratique tout comme il serait préférable d'éviter d'utiliser les bénéfices perçus par les actifs comme arguments pour toucher les sédentaires.

Toutes les recommandations pour la pratique proposées en conclusion de ce mémoire ne peuvent cependant pas être appliquées directement sans qu'on se questionne sur l'interprétation qu'on doit en faire dans le contexte d'une campagne réelle. En effet, la réalisation d'une campagne de communication demeure un exercice difficile qui demande, à chaque fois, de s'interroger sur la pertinence des interventions médiatiques envisagées. Néanmoins, l'intérêt de ces recommandations tient au fait qu'elles s'appuient à la fois sur des connaissances théoriques en communication et sur les résultats d'une expérimentation. En ce sens, elles peuvent très certainement favoriser des prises des décisions éclairées en ce qui concerne le développement de messages médiatiques visant à promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes.

Références bibliographiques

- Anderssen, N. et Wold, B. (1992). Parental and Peer Influences on Leisure-Time Physical Activity in Young Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(40), p.341-348.
- Attallah, P. (1991). *Théories de la communication. Sens, sujets, savoirs*. Université du Québec, collection communication et société, Télé-université, 326 pages.
- Attallah, P. (2000). *Théories de la communication. Histoire, contexte, pouvoir*. Université du Québec, collection communication et société, Télé-université, 318 pages.
- Ayotte, V., Guay, S., Asselin, H., Tremblay, P.H. et Pluot, S. (2002). *Un double saut non périlleux! Le début de l'adolescence et de l'école secondaire*, Direction de santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 4^e trimestre 2002, 113 pages.
- Balle, F. (1988). *Médias et sociétés*. Quatrième édition, Paris, Éditions Montchrestien, 634 pages.
- Bar-on, ME. (2000). The effects of television on child health: implications and recommendations. *Archives of Disease in Childhood*, 83, p. 289-292.
- Beaudoin, N. (1998). Les adolescents et leur perception des messages antitabagiques selon un modèle de construction du sens, Département de communication, Faculté des arts et des sciences, Mémoire de maîtrise, 262 pages.
- Berkowitz, A. D. (2001). The Social Norms Approach : Theory, Research and Annotated Bibliography. <http://www.edc.org/hec/socialnorms/theory.html>
- Bois, J. (2000). Rôle des parents dans la socialisation de la pratique sportive des enfants : une étude longitudinale à partir du modèle socio-cognitif d'Eccles. Thèse de D.E.A. en STAPS, Université Joseph Fournier – Grenoble 1.
- Boudon, R., Demeulenaere, P. et Viale, R. (2001). *L'explication des normes sociales*, Paris, Éditions des Presses Universitaires de France, 278 pages.
- Brown, J. D. et Walsh-Childers, K. (2002). Effects of Media on Personal and Public Health. In Jennings Bryant and Dolf Zillmann (Ed.), *Media effects: advances in theory and research*, 505 pages.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to Physical Activity in Urban Schoolchildren : Parental Socialization and Gender Influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), p. 341-348.

- Campus Survey of Alcohol and Other Drug Norms (1997). Higher Education Center : Higher Education Center Instrument Details.
http://www.siu.edu/departments/coreinst/public_html/index.html#surveys
- Caron, A., Barker, S., Macpherson, S., Allaire, B., Richer, I. et Pharand, J. (1999). Cahiers de recherche en communication, l'environnement techno-médiatique des jeunes à l'aube de l'an 2000, présence de la télévision et du micro-ordinateurs au foyer. Faculté des arts et sciences, Département de communication, Université de Montréal, 136 pages.
- Carlier, M. (2003). Les jeunes, génération fun. *Info Presse Communications*, 18 (6), p.23-27.
- Cloutier, R. (1982). *Psychologie de l'adolescence*, éditions Gaëtan Morin, 321 pages.
- Cloutier, R. (1996). *Psychologie de l'adolescence*. 2^e édition, éditions Gaëtan Morin, 326 pages.
- Cohen, D. A., Scribner, R. A., et Farley, T. A. (2000). A structural model of health behavior: A pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. *Preventive Medicine*, 30, p. 146-154.
- Coté, Geneviève. (2001). État de situation de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires de la région de Montréal-Centre : Développement et pré-test des instruments de collecte de données, projet de stage automne 2000-hiver 2001, 70 pages.
- Développement des ressources humaines Canada (2001). Classification nationale des professions. <http://www.emploiavenir.ca/cnp/consultez-professions-cnp.shtml>
- Dietz, W. H. et Gortmaker, S. L. (2001). Preventing obesity in children and adolescents [Review]. *Annual Review of Public Health*, 22, p. 337-353.
- Dubois, L. (1996). « Le discours sur la santé à la télévision : différents types de locuteurs pour différents types de représentations », *Revue canadienne de santé publique*, 87 (1), p. 56 - 61.
- Dufault, E. (2001). Dictionnaire des concepts : Norme. Département de science politique, Université du Québec à Montréal. <http://www.er.uqam.ca/nobel/cepes>.
- Elkamel, F. (1995). The Use of Television series in Health Education. *Health Education Research*, 10 (2), p. 225-232.
- Emmers-Sommer, T. M. & Allen, M. (1999). Surveying the effect of media effects - A meta-analytic summary of the media effects research in Human Communication Research. *Human Communication Research*, 25, p. 478-497.
- French, S. A., Story, M., et Jeffery, R. W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity [Review]. *Annual Review of Public Health*, 22, p. 309-335.

- Frenette, M., Caron, A. H., et Vallée, B. (1993). *La télévision et le développement international avec les jeunes*. Département de communication, Université de Montréal, 154 pages.
- Gauthier, B. (1990). *Recherche sociale : De la problématique à la collecte des données*, 2^e édition, 535 pages.
- Giguère, M. (1998). Caractéristiques marquantes des 14-24 ans. *Info Presse Communications*, 14 (3), p. 61.
- Glik, D., Berkanovic, E., Stone, K. et Ibarra, L. (1998). Health Education goes Hollywood : Working with Prime-Time and Daytime Entertainment Television for Immunization Promotion. *Journal of Health Communication*, 3, p. 263-282.
- Godin, G. (1991). L'éducation pour la santé : les fondements psychosociaux de la définition des messages éducatifs. *Sciences Sociales et Santé*, IX, 1, 67-94.
- Godin, G., Shephard, R. J. et Colantonio, A. (1986). Children's Perception of Parental Exercise : Influence of Sex and Age. *Perceptual and Motor Skills*, 62, p. 511-516.
- Gordon-Larsen, P, Mc Muray, R. G.. et Popkin, B. M. (2000). Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics*, 105 (6), p. 1-8.
- Hoyle, R. H. et Leff, S.S. (1997). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Participation and Performance. *Adolescence*, 32(125), p. 233-243.
- Institut de la statistique du Québec (2002). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, 520 pages.
- Jensen, K. B. et Rosengren, K. E. (1993). Cinq traditions à la recherche du public. *Hermès*, 11, p. 281-310.
- Jutras, S., Tremblay, R. E. et Morin, P. (1999). La conception de la santé chez les garçons de 14 à 16 ans de milieu défavorisé. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 31 (3), 188-197.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E. (2002). The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 22, p. 73-107.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N., & Shephard, R. J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 163, 1435-1440.
- Kimiecik, J. C. et Horn, T. S. (1998). Parental Beliefs and Children's moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), p. 163-175.

- Kino-Québec (1998). *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?* Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 35 pages.
- Kino-Québec (2000). *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 35 pages.
- Kino-Québec (2000a). *Ensemble pour une population active et en santé, Plan d'action 2000 2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 35 pages.
- Kino-Québec (2001). Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques.
- Kino-Québec (2003). *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 47 pages.
- Kremerik, F. (2000). L'activité sportive chez les enfants : une affaire de famille. *Tendances sociales canadiennes*, Statistiques Canada.
http://www.statcan.ca/francais/kits/social/sport1_f.htm
- Kubey, R. et Csikszentmihalyi, M. (2002). Television Addiction Is No Mere Metaphor. *Scientific American*, <http://www.sciam.com/2002/0202issue/0202kubey.html>
- Laberge, S. et Moreau, I. (1998). Les adolescentes et l'activité physique. Rapport d'une étude-pilote pour mieux comprendre les facteurs sociaux qui induisent un déclin de l'activité physique et sportive dans trois milieux socio-économiques. Université de Montréal, 8 pages.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliviera, S. A. et Ellison, R.C. (1991). Influence of Parents' Physical Activity Levels on Activity Levels of Young Children. *Journal of Pediatrics*, 118, p. 215-219.
- Oddoux, K. (2001). Les jeunes et la communication sur la santé. Résultats d'une étude qualitative auprès des 11-30 ans. *La Santé de l'homme*, 352, p. 14-17.
- Opp, K.-D. (2001). How do Norms Emerge ? An Outline of a Theory. Éditions des Presses Universitaires de France (Ed.), *L'explication des normes sociales* (Presses Universitaires de France ed., pp. 11-43). Paris, p. 11-43.
- Proulx, S. et Maillet, D. (1998). *Accusé de réception*. Le téléspectateur construit par les sciences sociales. Les Presses de l'université Laval, 197 pages.
- Roberts, D. F. (2000). Media and Youth : Access, exposure, and Privatization. *Journal of Adolescent Health*, 27, p. 8-14.

- Roe, K. (2000). Adolescents' media use: A European view. *Journal of Adolescent Health*, 27, p. 15-21.
- Saelens, B., Sallis, J. F. et Frank, L. D. (2003). Environmental Corrolates of Walking and Cycling : Findings from the Transportation, Urban Design, and Planning literature. *Annals of Behavioral Medicine*, 25, p. 80-91.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., et Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents [Review]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, p. 963-975.
- Santé Canada (2000). *La santé des jeunes : tendances au Canada*. Chapitre 8, L'activité physique et les loisirs, p. 75-81.
- Santé Canada (1999). *La santé des jeunes : tendances au Canada*. Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire, 110 pages.
<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse/pscs.htm>
- Stokols, D. (1996). Translating Social Ecological Ththeory into Guidelines for Community Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10, p. 282-298.
- Task force on Community Preventive Services (2001). Increasing Physical Activity. A report of recommendations of the Task Force on Community Preventive Services, 13 pages.
- Taylor, W., Baranowski, T. et Rohm Young. (1998). Physical Activity Interventions in Low-Income, Ethnic Minority, and Populations with Disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 10, p. 282-298.
- The Core Alcohol and Drug Survey (1998). Core Institute.
http://www.siu.edu/departments/coreinst/public_html/index.html/newsur1.html
- The National Social Norms Resource Center (2001). Guidelines for Developing and Evaluating Social Norms Media. The National Social Norms Resource Center.
<http://www.socialnorm.org/guidelines.html>
- The National Social Norms Resource Center (2001a). Social Norms and Social Marketing. The National Social Norms Resource Center. <http://www.edc.org/hec/socialnorms/>
- Thompsen, P. A., Terry, R. D. et Amos, R. J. (1988). Nutrition Information Sources Used by Adolescents. *Home Economics Research Journal*, 16 (3), p.215-221.
- U.S. Departement of Health and Human Services & Centers for Desease Control and Prevention (CDC) (2001). Increasing Physical Activity, A Report on Recommandations of the Task Force on Community Preventive Services. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50.

U.S. Department of Health and Human Services & Centers. (1997). Guideline fo School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity among Young People, 35 pages.

Winkin, Y. (1981). *La nouvelle communication*. Paris, Éditions du Seuil, collection Points, 1981, 343 pages.

Yanovitzky, I. et Stryker, J. (2001). Mass media, social norms, and health promotion efforts: a longitudinal study of media effects on youth binge drinking. *Communication Research*, 28, p. 208-239.

Sites Internet consultés

- www.collegeem.qc.ca
- www.multimania.com/epsrugby/valeur.htm

Annexe I

**Lettre de présentation du projet de recherche et demande
de collaboration aux éducateurs physiques**

Montréal, le

«Destinataire»

«Titre»

«Adresse»

Objet : Demande de collaboration à un projet de recherche sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence

«Appel»

À la suite d'une discussion téléphonique que vous avez eu récemment avec mon collègue Jacques Richard, c'est avec plaisir que je vous transmets par écrit les informations concernant l'enquête exploratoire sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence.

Cette enquête se situe dans un contexte où un nombre important de jeunes sont encore trop peu actifs. Ainsi, en tant qu'étudiante à la maîtrise en communication à l'Université de Montréal et conseillère Kino-Québec, je souhaite réaliser une enquête auprès d'élèves du secondaire dans le but de mieux comprendre certains des facteurs qui influencent la pratique d'activités physiques afin d'améliorer les interventions visant à encourager l'adoption d'un mode de vie physiquement actif à l'adolescence.

Ainsi, pour mener à bien ce projet de recherche, nous sommes présentement à la recherche d'écoles secondaires francophones sur le territoire de Montréal qui nous autoriseraient à administrer un questionnaire à certains groupes d'élèves de 1^{re} secondaire pendant une de leurs périodes d'éducation physique en mars prochain.

En acceptant de collaborer à ce projet, nous vous demandons de participer à la préparation du terrain et à la réalisation de l'enquête. En effet, à la suite d'une brève rencontre de discussion, la préparation du terrain exigera de votre part que vous nous obteniez l'autorisation de votre direction d'école pour réaliser cette enquête. À cette fin, vous trouverez ci-joint une lettre accompagnée d'un formulaire d'acceptation de projet à signer que nous vous demandons de remettre à votre directeur, afin qu'il puisse nous signifier son accord au projet.

.../2

De plus, comme nous souhaitons interroger des jeunes de moins de 14 ans, nous devons au plan éthique obtenir le consentement des parents pour pouvoir administrer ce questionnaire. Pour ce faire, nous vous remettons également une lettre accompagnée d'un formulaire de consentement que nous vous demandons de remettre aux élèves qui participeront à l'enquête afin qu'ils le fassent signer par leurs parents et qu'ils vous la remettent. Cette dernière démarche constitue une étape importante du processus, puisque le nombre de participants est un facteur déterminant de la réussite de l'enquête. Ainsi, une fois que le formulaire d'acceptation de projet et que les formulaires de consentement auront tous été signés, nous vous prions de nous les retourner dans les meilleurs délais.

Finalement, en ce qui concerne la réalisation de l'enquête, nous vous demandons d'identifier le nombre de groupes de 1^{re} secondaire auquel nous pourrions administrer le questionnaire, de déterminer les dates auxquelles il serait possible d'administrer le questionnaire et de nous donner par conséquent le temps requis à l'intérieur des cours d'éducation physique pour procéder à l'administration du questionnaire.

Il importe de noter que nous rencontrerons, dans un premier temps, toutes les écoles intéressées par le projet. Par la suite, en fonction de la réponse du milieu, nous sélectionnerons, s'il y a lieu, le nombre d'écoles nécessaires à la réalisation de l'enquête. Ainsi, il est possible qu'à la suite de cette tournée, votre école ne soit pas retenue, même si vous aviez accepté de participer au projet.

Si toutefois votre école était retenue, en guise d'appréciation pour votre collaboration à la réalisation de ce projet de recherche, nous vous remettrons un bon d'achat de 200 dollars que vous pourrez utiliser pour l'acquisition de matériel pour le cours d'éducation physique. Par ailleurs, nous nous engageons également à vous faire part des résultats obtenus pour votre école une fois l'enquête terminée.

Je tiens en terminant à vous remercier pour votre générosité et je demeure disponible en tout temps pour répondre à vos questions.

Veuillez recevoir, «Appel», mes plus sincères salutations.

Sylvie Gagnon
Conseillère en promotion de la santé

p.j. : Lettre au directeur
Formulaire d'acceptation de projet
Lettre aux parents
Formulaire de refus de participation

Annexe II

**Lettre de présentation du projet de recherche et demande
de collaboration aux directions d'écoles**

Montréal, le

«Destinataire»

«Titre»

«Adresse»

Objet : Demande de collaboration pour un projet de recherche sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence

«Appel»

En tant qu'étudiante à la maîtrise en communication à l'Université de Montréal et conseillère en promotion de la santé pour Kino-Québec, un organisme provincial voué à la promotion de l'activité physique, je souhaite réaliser une enquête exploratoire auprès d'élèves de 1^{re} secondaire de votre l'école.

Cette enquête se situe dans un contexte où un nombre important de jeunes sont encore trop peu actifs. À cet effet, l'objectif principal de ce projet de recherche consiste à mieux comprendre certains des facteurs qui influencent la pratique d'activités physiques afin d'améliorer les interventions de Kino-Québec visant à encourager l'adoption d'un mode de vie physiquement actif à l'adolescence.

Ainsi, pour mener à bien ce projet de recherche, nous sommes présentement à la recherche d'écoles secondaires francophones sur le territoire de Montréal qui nous autoriseraient à administrer un questionnaire à certains groupes d'élèves de 1^{re} secondaire pendant une de leurs périodes d'éducation physique en mars prochain.

Bien que monsieur (nom de l'éducateur physique désigné) ait accepté d'appuyer ce projet, nous devons également obtenir votre consentement pour pouvoir procéder à la collecte de données. Pour signifier votre accord à la réalisation de ce projet de recherche dans votre école, nous vous demandons donc de signer et de remettre le formulaire d'acceptation du projet de recherche ci-joint à monsieur (nom de l'éducateur physique désigné) afin qu'il puisse nous le remettre dans les meilleurs délais.

.../2

Il importe de noter que nous rencontrerons, dans un premier temps, toutes les écoles intéressées par le projet. Par la suite, en fonction de la réponse du milieu, nous sélectionnerons s'il y a lieu le nombre d'écoles nécessaires pour la réalisation de cette enquête. Ainsi, il est possible qu'à la suite de cette tournée, votre école ne soit pas retenue, même si vous aviez accepté de participer au projet.

Si toutefois votre école était retenue, nous remettrons à votre école un bon d'achat de 200 dollars que vous pourrez utiliser pour l'acquisition de matériel pour le cours d'éducation physique. Par ailleurs, nous nous engageons également à vous faire part des résultats obtenus pour votre école une fois l'enquête terminée.

Je tiens en terminant à vous remercier pour l'attention que vous porterez à cette demande et je demeure disponible en tout temps pour répondre à vos questions.

Veillez recevoir, «Appel», mes plus sincères salutations.

Sylvie Gagnon
Conseillère en promotion de la santé

p.j. : Formulaire d'acceptation du projet de recherche

Annexe III

Formulaire d'acceptation du projet de recherche

Formulaire d'acceptation du projet de recherche

Titre du projet : Promotion de l'activité physique à l'adolescence

Chercheur responsable : Sylvie Gagnon
Kino-Québec
Direction de santé publique de Montréal-Centre
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec)
H2L 1M3

Téléphone : (514) 528-2400 poste 3455

Veillez, s'il vous plaît, remplir le formulaire d'acceptation du projet de recherche ci-dessous.

Je déclare avoir pris connaissance de la lettre d'information ci-jointe concernant l'enquête exploratoire et j'en comprends le contenu. Après réflexion, je consens à ce que mon école participe à ce projet de recherche.

Oui, je consens à ce que l'école secondaire «*nom de l'école*» participe à cette enquête exploratoire en permettant l'administration d'un questionnaire portant sur l'activité physique auprès de certains groupes d'élèves de 1^{re} secondaire pendant une de leurs périodes d'éducation physique.

Non, je ne consens pas à ce que l'école secondaire «*nom de l'école*» participe à cette enquête exploratoire en permettant l'administration d'un questionnaire portant sur l'activité physique auprès de certains groupes d'élèves de 1^{re} secondaire pendant une de leurs périodes d'éducation physique.

Signature du directeur ou de la directrice

Date

Veillez remettre ce formulaire signé **aussitôt que possible** à
«*nom de l'éducateur physique désigné*».

Merci !

Annexe IV

Lettre de présentation du projet de recherche aux parents

Montréal, le 12 mars 2003

Aux parents des élèves

**Objet : Enquête sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence à l'École
 secondaire Sophie-Barat**

Chers parents,

En avril prochain, une étudiante à la maîtrise en communication de l'Université de Montréal viendra faire passer un questionnaire à certains groupes d'élèves de 1^{re} secondaire pendant une de leurs périodes d'éducation physique.

Le but de cette enquête consiste à mieux comprendre certains des facteurs qui influencent la pratique d'activités physiques des jeunes. Les résultats obtenus permettront ainsi d'améliorer les programmes et les campagnes de communication visant à encourager l'adoption d'un mode de vie physiquement actif à l'adolescence.

La participation du plus grand nombre d'élèves par groupe est un facteur déterminant de la réussite de cette enquête. Toutefois, chaque enfant est appelé à répondre à ce questionnaire sur une base totalement **volontaire**. En ce sens, votre enfant est libre de participer ou non à cette enquête et peut se retirer en tout temps sans avoir à justifier sa décision.

La participation à cette enquête ne comporte aucun inconvénient pour votre enfant. **Les données recueillies par le questionnaire sont tout à fait anonymes et confidentielles.** Autrement dit, le nom de votre enfant ne sera pas inscrit sur le questionnaire et aucune des informations recueillies ne sera transmise à d'autres personnes pour des fins autres que celles prévues pour la présente recherche.

La direction et le personnel enseignant concernés par cette enquête sont pleinement favorables à la réalisation de cette enquête. Cependant, si pour une raison quelconque vous ne souhaitez pas que votre enfant réponde à ce questionnaire, vous devez nous le signifier par écrit en remplissant et en remettant à votre enfant le formulaire de refus de participation que vous trouverez ci-joint.

Veillez noter que tous les formulaires de refus de participation qui ne seront pas retournés et signés par une personne autorisée dans le délai indiqué feront foi de votre acceptation à ce que votre enfant participe à cette enquête.

N'hésitez pas à me joindre personnellement ou à joindre la responsable du projet, madame Sylvie Gagnon, si vous avez besoin d'informations additionnelles.

Nous vous remercions sincèrement de l'intérêt que vous portez à notre demande et apprécierions grandement votre appui pour la réalisation de ce projet.

Veillez recevoir, chers parents, mes plus sincères salutations.

Guy Bertrand
Éducateur physique
École secondaire Sophie Barat

Sylvie Gagnon, conseillère en promotion de la santé
Kino-Québec
Direction de santé publique de Montréal-Centre
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec)
H2L 1M3

Téléphone : (514) 528-2400 poste 3455

p.j. Formulaire de refus de participation

Annexe V

Formulaire de refus de participation

Formulaire de refus de participation

Titre du projet : Promotion de l'activité physique à l'adolescence

Chercheur responsable : Sylvie Gagnon
Kino-Québec
Direction de santé publique de Montréal-Centre
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec)
H2L 1M3

Téléphone : (514) 528-2400 poste 3455

Veillez, s'il vous plaît, remplir le formulaire de refus de participation ci-dessous

J'ai pris connaissance de la lettre d'information ci-jointe concernant l'enquête qui se déroulera à l'école «nom de l'école» et j'en comprends le contenu. Je comprends également que les données concernant mon enfant demeureront confidentielles et que le nom de mon enfant ne sera pas divulgué.

Toutefois, après réflexion, je n'autorise pas _____ (nom de l'enfant) à répondre à un questionnaire portant sur l'activité physique qui sera administré à l'école à certains groupes d'élèves de 1^{re} secondaire pendant une de leurs périodes d'éducation physique en mars prochain.

Signature d'un parent ou d'un tuteur

Date

En cas de refus, veuillez remettre à votre enfant le formulaire signé afin qu'il le ramène au plus tard le «date» prochain à «*nom de l'éducateur physique désigné*». Les formulaires de refus de participation qui ne seront pas retournés et signés par une personne autorisée dans le délai indiqué feront foi de votre acceptation à ce que votre enfant participe à cette enquête.

Annexe VI

Lettre de remerciements aux éducateurs physiques

Montréal, le

«Destinataire»

«Titre»

«Adresse»

Objet : Projet de recherche sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence

«Appel»

Je tiens sincèrement à vous remercier de nous avoir soutenu dans la réalisation du projet de recherche sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence. En effet, grâce à votre précieuse collaboration, que ce soit pour obtenir l'appui de votre direction, pour informer les parents, pour préparer les élèves à cette activité ou encore pour trouver un local, nous avons pu administrer avec succès le questionnaire de l'enquête auprès de trois groupes d'élèves de première secondaire de votre école.

Tel qu'entendu, vous trouverez ci-joint un bon d'achat de 200 dollars que vous pourrez utiliser pour faire l'achat de matériel d'éducation physique. Par ailleurs, vous trouverez également ci-joint un certain nombre de prix de participation dont vous disposerez à votre guise pour remercier les élèves qui ont répondu au questionnaire de l'enquête.

Je vous contacterai, en septembre prochain, pour vous faire part des résultats de l'enquête. D'ici là, n'hésitez pas à me joindre pour tout autre information concernant ce projet de recherche.

Veillez recevoir, «Appel», mes salutations les meilleures.

Sylvie Gagnon
Conseillère en promotion de la santé

Annexe VII

Lettre de remerciements aux directions d'écoles

Montréal, le

«Destinataire»

«Titre»

«Adresse»

Objet : Projet de recherche sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence

«Appel»

Je tiens sincèrement à vous remercier de nous avoir permis de réaliser le projet de recherche sur la promotion de l'activité physique à l'adolescence. Grâce à votre appui et à la précieuse collaboration de M. (nom de l'éducateur physique désigné), nous avons pu administrer avec succès le questionnaire de l'enquête auprès de trois groupes d'élèves de première secondaire dans votre école.

Tel qu'entendu, un bon d'achat de 200 dollars a été remis à M. (nom de l'éducateur physique désigné) pour faire l'achat de matériel d'éducation physique. Par ailleurs, nous avons également remis à M. (nom de l'éducateur physique désigné) un certain nombre de prix de participation qu'il pourra faire tirer parmi les trois groupes élèves qui ont rempli le questionnaire de l'enquête afin de les remercier pour leur participation.

Par ailleurs, en septembre prochain, je contacterai M. (nom de l'éducateur physique désigné) pour lui faire part des résultats de l'enquête. Si vous le souhaitez, il me fera plaisir de profiter de cette occasion pour vous transmettre également ces informations. D'ici là, n'hésitez pas à me joindre pour tout autre information concernant ce projet de recherche.

Veuillez recevoir, «Appel», mes salutations les meilleures.

Sylvie Gagnon
Conseillère en promotion de la santé

Annexe VIII

Classification de l'ensemble des écoles secondaires par ordre décroissant de l'indice de défavorisation telle que définie par le Conseil scolaire de l'île de Montréal (2001)

CSDM	Commission scolaire de Montréal
CSEM	Commission scolaire English Montreal
CSLBP	Commission scolaire Lester B. Pearson
CSMB	Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys
CSPI	Commission scolaire de la Pointe de l'Île

Rang	Commission Scolaire	Nom	Indice
1	CSDM	Pierre-Dupuy	67,89819
2	CSDM	Chomedey-de-Maisonnette	61,54396
3	CSDM	La Voie	59,90198
4	CSDM	Saint-Henri	56,5517
5	CSDM	Lucien-Pagé	56,44835
6	CSEM	James Lyng High School	52,5553
7	CSDM	Louis-Joseph-Papineau	51,93923
8	CSDM	Évangéline	49,73696
9	CSDM	Académie De Roberval	49,42969
10	CSDM	La Dauversière	47,43137
11	CSEM	Venture	46,42382
12	CSEM	John Grant	46,38776
13	CSEM	Vézina	45,24439
14	CSMB	Notre-Dame-du Sourire	44,78918
15	CSDM	Georges-Vanier	44,65597
16	CSDM	Saint-Luc	43,94643
17	CSMB	Saint-Germain-de-Saint-Laurent	43,36379
18	CSEM	Wagar	43,08336
19	CSMB	Mont-Royal	42,56884
20	CSPI	Henri-Bourassa	41,81124
21	CSMB	Monseigneur-Richard	41,75561
22	CSDM	Joseph-François-Perrault	41,11069
23	CSEM	Marymount Academy	41,04406
24	CSMB	Émile-Legault	40,94261
25	CSDM	Accès Ouest	40,92533
26	CSDM	Jeanne-Mance	40,32494
27	CSEM	John-F. Kennedy (CSEM)	40,27398

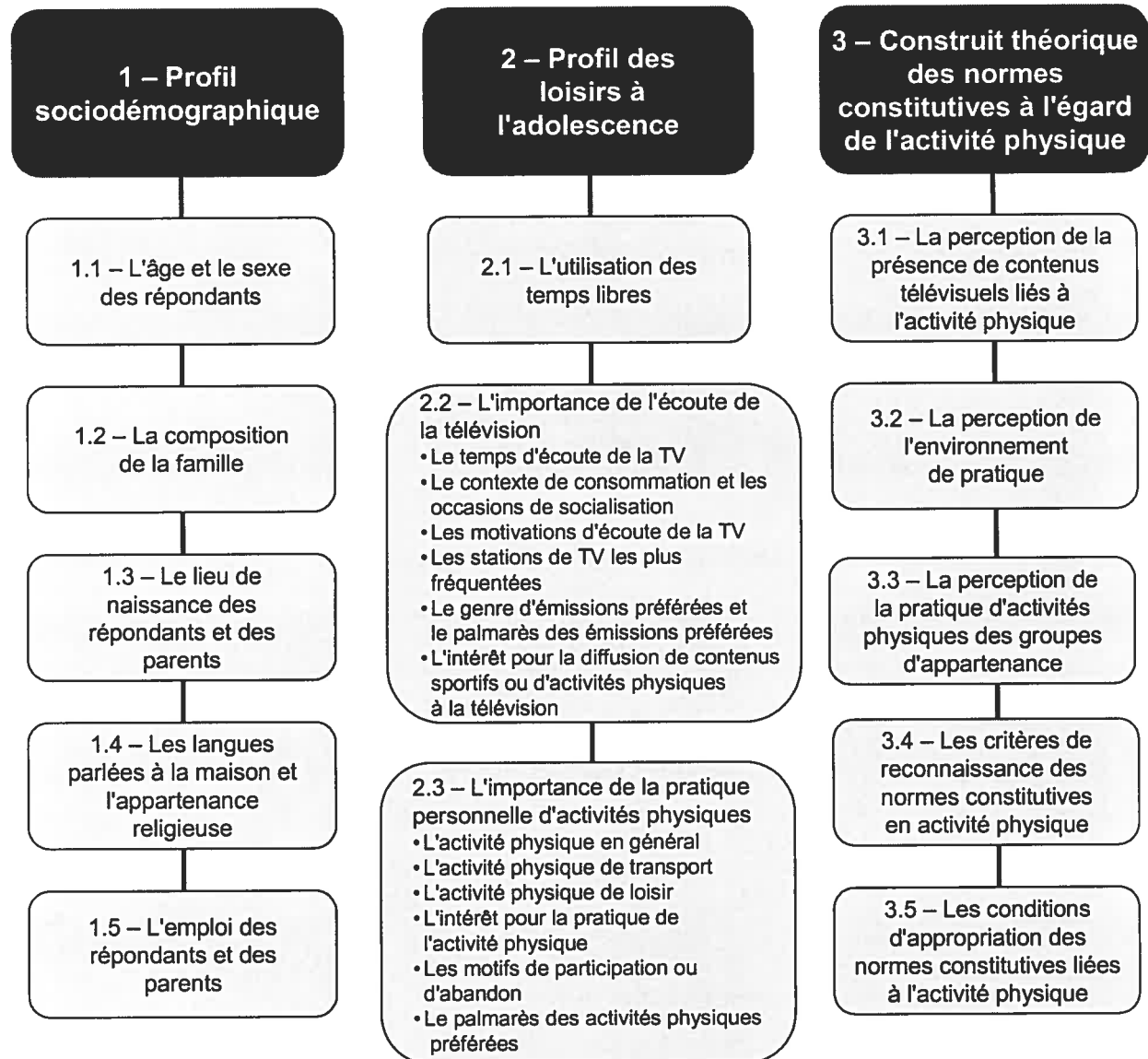
Rang	Commission Scolaire	Nom	Indice
28	CSDM	Dunton	40,08371
29	CSDM	Marie-Anne (secondaire - jour)	40,073
30	CSEM	Laurenhill Academy, annexe	39,81717
31	CSDM	Père-Marquette	39,27819
32	CSPI	Calixa-Lavallée	38,80695
33	CSDM	F.A.C.E. (CSDM)	38,57441
34	CSEM	Laurenhill Academy	38,52832
35	CSDM	Accès Est	38,50111
36	CSEM	Westmount High School	38,36346
37	CSEM	Program Mile End	38,31998
38	CSMB	Cardinal	37,91854
39	CSEM	Doorways (Outreach)	37,64607
40	CSDM	Saint-Louis	37,54416
41	CSDM	Eulalie-Durocher	37,15738
42	CSDM	Marguerite-de-Lajemmerais	37,0923
43	CSEM	Options I	35,66571
44	CSDM	Honoré-Mercier	35,54764
45	CSEM	St. Pius X	34,17105
46	CSEM	F.A.C.E. (CSEM)	34,10351
47	CSPI	Amos	32,52312
48	CSDM	Édouard-Montpetit	31,8247
49	CSEM	Options II	31,60188
50	CSDM	École internationale de Montréal (secondaire)	31,27628
51	CSEM	Paul VI	30,45045
52	CSEM	Rosemount High School	30,40309
53	CSPI	Antoine-de-Saint-Exupéry	30,13897
54	CSEM	Outreach	29,98908
55	CSDM	Accès Nord	29,78278
56	CSLBP	Riverside Park Academy	29,52042
57	CSMB	Paul-Gérin-Lajoie	29,4682
58	CSDM	Le Vitrail	28,88665
59	CSPI	Le Tournesol (secondaire)	26,9744
60	CSDM	Louis-Riel	26,94965
61	CSMB	Dalbé-Viau	26,62675
62	CSMB	Pierre-Laporte	26,41769
63	CSDM	Site Décarie	26,2168
64	CSEM	John Paul I	25,75444

Rang	Commission Scolaire	Nom	Indice
65	CSEM	Laurier MacDonald	25,63246
66	CSLBP	LaSalle Cath. Comprehensive, annexe (anc. Verdun Reg.)	25,18956
67	CSEM	Vincent Massey Collegiate	25,18692
68	CSLBP	LaSalle Catholic Comprehensive	24,68455
69	CSEM	Royal Vale	24,55293
70	CSEM	M.I.N.D.	24,54366
71	CSEM	Sir Wilfrid Laurier	24,14161
72	CSEM	Lester B. Pearson	23,96081
73	CSMB	Cavelier-de-LaSalle	23,22018
74	CSPI	La Relance	23,09956
75	CSDM	Sophie-Barat, annexe	21,07971
76	CSDM	Louise-Trichet	20,74823
77	CSDM	Sophie-Barat	20,48264
78	CSPI	Anjou	18,47553
79	CSLBP	Lakeside Academy (anc. Lachine)	17,2313
80	CSMB	Collège Saint-Louis, annexe	17,12899
81	CSPI	Jean-Grou	16,84632
82	CSPI	Jean-Grou, annexe	15,69478
83	CSMB	Collège Saint-Louis	15,68886
84	CSMB	John-F. Kennedy (CSMB)	14,32265
85	CSPI	Daniel-Johnson	14,03897
86	CSEM	Royal West Academy	13,2065
87	CSPI	Pointe-aux-Trembles	12,8833
88	CSMB	Dorval-Jean XXIII	12,56627
89	CSMB	Dorval-Jean XXIII (Pavillon Dorval)	12,53878
90	CSLBP	Riverdale	9,73158
91	CSMB	Saint-Georges	7,61918
92	CSLBP	Lindsay Place	7,32472
93	CSMB	Des Sources	7,31196
94	CSLBP	Pierrefonds Comprehensive	6,74989
95	CSLBP	MacDonald	5,57652
96	CSLBP	John Rennie	4,85132
97	CSLBP	Vaudreuil County	4,38392
98	CSMB	Félix-Leclerc	4,15822
99	CSLBP	Hudson	3,31726
100	CSLBP	St. Thomas	2,48244
101	CSLBP	Beaconsfield	1,33741

Annexe IX

Thèmes de questionnement

Thèmes de questionnement



Annexe X

**Synthèse des commentaires recueillis dans les
questionnaires lors du prétest effectué en classe**

Ce que tu as à dire à propos du questionnaire

Commentaires des jeunes à propos du questionnaire prétest

1. Questionnaire #2 - « *C'est bien intéressant* ».
2. Questionnaire #5 - « *C'était long mais amusant* ».
3. Questionnaire #6 - « *On répète toujours les mêmes questions* ».
4. Questionnaire #9 - « *C'était très amusant, j'ai beaucoup aimé. Y a eu des bouts un peu long mais c'était amusant* ».
5. Questionnaire #10 - « *Très long mais un peu agréable. Continue comme ça, tu vas y arriver. J'ai été contente de vous avoir rencontré Sylvie* ».
6. Questionnaire #11 - « *J'ai trouvé ça intéressant ça t'aide avec ton physique. Ton questionnaire est formidable* ».
7. Questionnaire #12 - « *C'est poche* ».
8. Questionnaire #13 - « *J'ai aimé ce questionnaire, ça m'a aidé et je l'ai aimé. Merci Sylvie. Une élève d'une école impressionnante* ».
9. Questionnaire #16 - « *C'est très bien, vous avez bien travaillé, Bravo ! J'ai mis des commentaires un peu partout* ».
10. Questionnaire #17 - « *J'ai adoré le test* ».
11. Questionnaire #18 - « *Vous répétez les mêmes questions souvent* ».

Annexe XI

Questionnaire



L'activité physique et les jeunes :

pas du tout

un peu

assez

beaucoup

Questionnaire destiné aux adolescents et adolescentes de 1^{er} secondaire

Responsable du projet :

Sylvie Gagnon, conseillère en promotion de la santé
Kino-Québec
Direction de santé publique de Montréal-Centre
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone (514) 528-2400 poste 3455



Direction de santé publique

Espace réservé	
Nom de l'école :	Chomedey-De Maisonneuve
Date d'administration :	26 mars 2003
Groupe :	105
Période :	3 ^e
Heure :	Début : 12 h 45 / Fin : 14 h 00
Enseignant :	Daniel Champagne

Mars 2003

Pourquoi un questionnaire ?

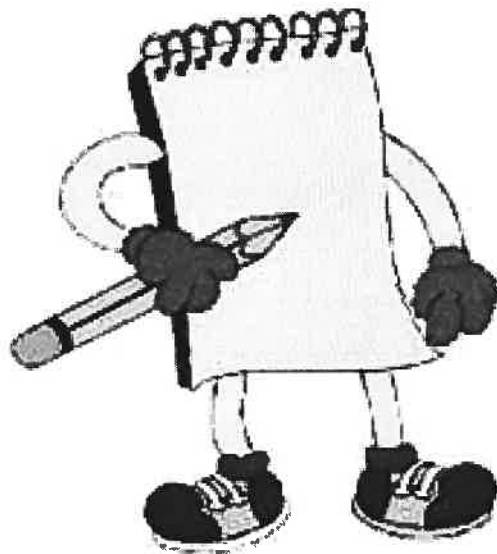
- ▶ Ce questionnaire a pour but de connaître tes opinions sur l'activité physique. Des questions te seront posées pour savoir ce que tu fais comme activité physique et ce que tu penses que font les gens de ton entourage. On te posera aussi des questions sur ce que tu aimes et n'aimes pas, ce que tu souhaites, ce que tu crois, ce que tu sais et ce qui t'influence. Finalement, on te posera des questions sur ce que tu regardes à la télévision et sur ta famille.
- ▶ La participation du plus grand nombre d'élèves de ton groupe est très importante, puisque vos réponses vont nous permettre de mieux comprendre ce qui peut influencer la pratique d'activité physique des jeunes de ton âge. Toutefois, tu n'es pas obligé de répondre à ce questionnaire et tu peux te retirer en tout temps sans avoir à dire pourquoi.
- ▶ Comme tu le verras, tu n'as pas à inscrire ton nom sur le questionnaire, ce qui te donne la chance de dire vraiment ce que tu penses.
- ▶ Comme ce n'est pas un examen ni un test, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ce qui compte c'est que tu répondes à chacune des questions de façon sincère.



Dans ce questionnaire, le genre masculin est utilisé uniquement pour faciliter la lecture des questions mais désigne autant les filles que les garçons.

Comment répondre au questionnaire ?

- ▶ Il est important de bien **lire** et de comprendre chacune des questions avant de répondre.
- ▶ Demande de l'aide en levant la **main**, si tu ne comprends pas une question, on te donnera des explications.
- ▶ Il est important de **toujours** suivre les **indications** pour répondre.
- ▶ La durée du questionnaire sera au maximum de **75 minutes**, soit la période complète.
- ▶ Si tu termines avant la fin de la période, reste à ta place calmement pour ne pas déranger les autres élèves qui n'ont pas terminé.
- ▶ N'oublie pas qu'il est important de répondre à **toutes** les questions dans l'**ordre indiqué**.



***Avez-vous des questions ?
Êtes-vous prêts à commencer ?
Allez-y !***

Ce que tu fais...

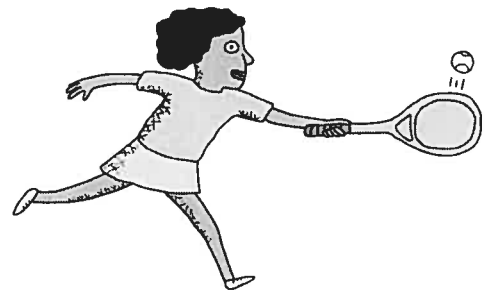
**1. Dans mes temps libres, pour me faire plaisir...
(donne une seule réponse pour chaque activité)**

	Jamais	Parfois	Souvent
je lis (livres, revues ou magazines, bandes dessinées...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
je vais au cinéma	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
j'assiste à un match sportif (hockey, baseball, basketball, ringuette...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
je vais voir un spectacle (musique, théâtre, danse...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
je regarde la télévision	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
je fais de l'activité physique (hockey, tennis, danse...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
je joue à l'ordinateur (Internet, « chat », ...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
je joue à des jeux vidéos (Playstation, Gameboy, Xbox...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
j'écoute de la musique	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
j'aime être avec mes amis	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
autre / précise :	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

2. Au cours des sept dernier jours, j'ai fait des activités physiques, durant au moins 20 minutes d'affilée, qui m'ont fait transpirer ou respirer rapidement.

(réponds pour chaque jour)

	Oui	Non
Dimanche	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Samedi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Vendredi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Jeudi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Mercredi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Mardi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Lundi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂



5. Depuis septembre, j'ai fait en moyenne de l'activité physique dans mes loisirs...

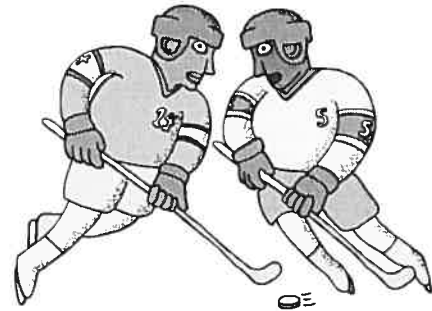
(donne une seule réponse)

- ₁ 3 fois et plus par semaine
- ₂ environ 2 fois par semaine
- ₃ environ 1 fois par semaine
- ₄ moins de 1 fois par semaine
- ₆ je ne fais pas d'activité physique dans mes loisirs

6. En comparaison avec l'année dernière, je fais cette année...

(donne une seule réponse)

- ₁ **beaucoup moins** d'activité physique
- ₂ **un peu moins** d'activité physique
- ₃ **autant** d'activité physique
- ₄ **un peu plus** d'activité physique
- ₅ **beaucoup plus** d'activité physique



7. Quelles sont les activités physiques que tu aimes le plus faire ?

(nomme un maximum de 3 activités par saison)

En hiver	En été

8. Quelles sont les activités physiques que tu aimes le moins faire ?

(nomme un maximum de 3 activités par saison)

En hiver	En été



12. Qu'as-tu comme équipement pour faire de l'activité physique ?

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Oui	Non
Ballon (basket, volley, soccer, football,...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Bicyclette	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Patins (à lame, à roues alignées)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Équipement de hockey	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Raquette (badminton, tennis, ping pong)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Skateboard (planche à roulettes)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Ski alpin	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Ski de fond	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Snowboard (planche à neige)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Trotinette	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Un ou des accessoires de sports parmi les suivants (aki, freesbee, boomerang, bâtons de baseball, de hockey, de ringuette, de golf, gant de baseball, palme,...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Vêtements d'hiver	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Vêtements d'été	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Autre / précise : _____	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

13. Près de chez toi, y a-t-il les installations sportives suivantes qui te permettent de faire de l'activité physique ?

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>			Si tu as répondu oui , y vas-tu ?	Jamais	Parfois	Souvent
	Non	Oui	→			
Centre de loisirs municipal	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Centre sportif (Nautilus, YMCA...)	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Centre de plein air (ski, randonnée...)	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Parc	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Patinoire extérieure	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Patinoire intérieure (aréna)	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Piscine publique extérieure	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Piscine publique intérieure	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Pistes cyclables	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Terrain de baseball	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Terrain de football	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Terrain de soccer	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Terrain de tennis extérieur	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Terrain de tennis intérieur	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Autre / précise : _____	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	→	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

Ce que tu aimes et n'aimes pas...

16. Laquelle de ces affirmations correspond le mieux à ta situation ?

(choisis d'abord une seule réponse parmi ces deux choix)

₁ Je **fais** de l'activité physique dans mes **loisirs** et j'**aime** en faire...

₂ Je **ne fais pas** d'activité physique dans mes **loisirs**, mais j'**aimerais** en faire...

(réponds ensuite à chacune des raisons mentionnées)

	Vrai	Faux
pour être avec mes amis	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour relever des défis	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour faire de la compétition	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour avoir du plaisir	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour passer le temps	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour me sentir bien dans ma peau	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour ma santé	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour me détendre	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour faire plaisir à d'autres personnes (amis, parents, entraîneur)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour être en meilleure forme	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour perdre du poids	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour avoir des sensations fortes ou avoir peur	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour être avec mes parents	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour améliorer mon apparence physique	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
pour gagner	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
autre / précise : _____	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

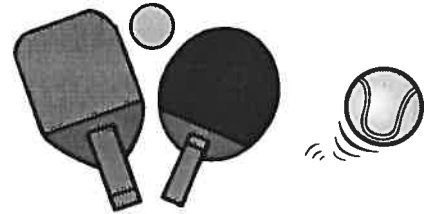


Ce que tu souhaites...

19. Aimerais-tu faire... ?

(donne une seule réponse)

- ₁ beaucoup moins d'activité physique
- ₂ un peu moins d'activité physique
- ₃ autant d'activité physique
- ₄ un peu plus d'activité physique
- ₅ beaucoup plus d'activité physique



20. Les raisons suivantes t'empêchent-elles de faire de l'activité physique dans tes loisirs ?

(réponds à chacun des choix mentionnés)	Oui, ça m'empêche	Non, ça ne m'empêche pas
Je n'ai pas beaucoup de temps	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Les activités que j'aime faire sont loin de chez moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Je n'ai pas de moyen de transport pour me rendre à l'activité	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
J'ai beaucoup de tâches à faire à la maison (vaisselle, ménage, gardiennage...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
J'ai beaucoup d'études et de devoirs à faire	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Mes amis ne font pas d'activité physique	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Je travaille à temps partiel	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Je n'aime pas faire de l'activité physique	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Ça coûte trop cher	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Le froid l'hiver	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
La chaleur l'été	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Je ne suis pas en bonne santé (asthme, poids en trop,...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Autre / précise :	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

25. D'après moi, les filles de ma classe pensent que faire de l'activité physique c'est...

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Oui	Non
Agréable pour elles	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Utile pour elles	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
Facile pour elles	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

26. D'après moi, les gars de ma classe pensent que faire de l'activité physique c'est...

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Oui	Non
agréable pour eux	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
utile pour eux	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
facile pour eux	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂



27. D'après moi, ma mère pense que faire de l'activité physique c'est...

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Oui	Non
agréable pour elle	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
utile pour elle	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
facile pour elle	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

28. D'après moi, mon père pense que faire de l'activité physique c'est...

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Oui	Non
agréable pour lui	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
utile pour lui	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
facile pour lui	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂



29. Dans ton école, penses-tu que l'activité physique est importante pour... ?

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Oui	Non
tes <u>amis</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
les <u>filles de ta classe</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
les <u>gars de ta classe</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
la <u>direction de l'école</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
ton <u>professeur d'éducation physique</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
les <u>autres professeurs de l'école</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂



34. D'après toi, pour que tu sois en santé est-il important... ?

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Pas du tout important	Un peu important	Assez important	Très important
de manger des fruits et des légumes à tous les jours	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de trouver des moyens pour te détendre lorsque tu te sens tendu	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de dormir au moins 8 heures par nuit	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de ne pas fumer de cigarettes	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de ne pas être ni trop gros ni trop mince	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
d'avoir des loisirs	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de faire des activités physiques	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de ne pas prendre d'alcool	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
de ne pas prendre de drogue	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

35. D'après toi, combien de fois par semaine faut-il faire de l'activité physique pour que tu sois en santé ?

<i>(donne une seule réponse)</i>	<u>Laquelle de ces affirmations est vraie ?</u>
Il faut en faire <u>à tous les jours</u>	<input type="checkbox"/> ₁
Il faut en faire <u>3 fois par semaine</u>	<input type="checkbox"/> ₂
Il faut en faire <u>1 fois par semaine</u>	<input type="checkbox"/> ₃

36. D'après toi, quelles activités physiques faut-il faire pour que tu sois en santé ?

<i>(donne une seule réponse)</i>	<u>Laquelle de ces affirmations est vraie ?</u>
Il faut faire des activités physiques qui <u>essoufflent un peu</u> comme marcher, se baigner, faire une promenade à bicyclette...	<input type="checkbox"/> ₁
Il faut faire des activités physiques qui <u>essoufflent assez</u> comme marcher rapidement, monter des escaliers, danser...	<input type="checkbox"/> ₂
Il faut faire des activités physiques qui <u>essoufflent beaucoup</u> comme courir, jouer au tennis vigoureusement, faire un cours d'aérobic avec sauts	<input type="checkbox"/> ₃
Il faut faire des exercices de musculation	<input type="checkbox"/> ₄
Toutes ces affirmations sont vraies	<input type="checkbox"/> ₅

Ce qui t'influence...

39. D'habitude, ce que pensent les personnes suivantes est-il important pour toi ?

(réponds à chacun des choix mentionnés)	Pas du tout important	Un peu important	Assez important	Très important
Ce que mes <u>amis</u> pensent de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que les <u>filles de ma classe</u> pensent de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que les <u>gars de ma classe</u> pensent de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que mon <u>professeur d'éducation physique</u> pense de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que les <u>autres professeurs</u> pensent de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que mon entraîneur (<i>coach</i>) pense de moi <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas d'entraîneur	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que ma <u>mère</u> pense de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que mon <u>père</u> pense de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que mes <u>sœurs</u> pensent de moi <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas de sœurs	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ce que mes <u>frères</u> pensent de moi <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas de frères	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Autre / précise :	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄



43. D'habitude, je prends mes idées pour faire des activités physiques dans mes loisirs de...

(réponds à chacun des choix mentionnés)	Jamais	Parfois	Souvent
mes <u>amis</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
quelqu'un de ma <u>famille</u> (mère, père, sœur, frère, etc...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mon <u>professeur d'éducation physique</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mes <u>autres professeurs</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mon entraîneur <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas d'entraîneur	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
un <u>professionnel</u> de la santé (infirmière, médecin, ...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
ce que je vois dans les <u>médias</u> (télévision, radio, Internet, magazines, journaux, ...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
<input type="checkbox"/> ₆ Je ne fais pas d'activité physique dans mes <u>loisirs</u>			



44. D'habitude, je reçois des commentaires positifs des personnes suivantes qui me donnent le goût de faire de l'activité physique...

(réponds à chacun des choix mentionnés)	Jamais	Parfois	Souvent
mes <u>amis</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
les <u>filles</u> de ma classe	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
les <u>gars</u> de ma classe	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mon <u>professeur d'éducation physique</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mes <u>autres professeurs</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mon entraîneur <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas d'entraîneur	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
ma <u>mère</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mon <u>père</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mes <u>sœurs</u> <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas de sœurs	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
mes <u>frères</u> <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas de frères	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Autre / <u>précise</u> :	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃



Toi et la télévision...

47. En moyenne, je regarde la télévision...

(donne une seule réponse)

- ₁ jamais → passe directement à la question 65
- ₂ seulement la fin de semaine
- ₃ moins de 1 heure par jour
- ₄ de 1 à 2 heures par jour
- ₅ de 2 à 4 heures par jour
- ₆ plus de 4 heures par jour



48. D'habitude, où regardes-tu la télévision ?

(réponds à chacun des choix mentionnés)	Jamais	Parfois	Souvent
Au salon	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Dans ma chambre	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Dans la cuisine	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Au sous-sol <input type="checkbox"/> ₈ je n'ai pas de sous-sol	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Autre / précise :	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

49. D'habitude, avec qui regardes-tu tes émissions préférées à la télévision ?

(réponds à chacun des choix mentionnés)	Jamais	Parfois	Souvent
Seul	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Avec un ou plusieurs de mes <u>amis</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Avec une ou plusieurs personnes de ma <u>famille</u>	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Autre / précise :	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

52. Classe ces genres d'émissions de 1 à 7, le numéro 1 pour ce que tu aimes le plus et le numéro 7 pour ce que tu aimes le moins.

(inscris dans chaque case un numéro différent de 1 à 7)

- Comédies (ex. *Ce soir on joue, Chick 'n swell, Dans une galaxie près de chez vous, Radio enfer, Un gars, une fille,...*)
- Téléromans ou téléseries (ex. *Watatatow, Ramdam, Rumeurs, Km/heure, Fortier, 450 chemin du golf, Histoires de filles, Le dernier chapitre,...*)
- Jeux-quiz (ex. *Wizz, Tous contre un,...*)
- Films (ex. action, comédie, horreur, amour,...)
- Musique (ex. *Musique plus, Much music, Rock détente, La Fureur*)
- Informations (ex. : *RDI junior, le Grand journal,...*)
- Sports (ex. : *Soirée du hockey, Sports plus, Adrénaline,...*)



53. Aimes-tu regarder le genre d'émissions suivantes ?

<i>(réponds à chacun des choix mentionnés)</i>	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
Basketball (NBA)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Boxe	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Compétition de patinage (artistique ou de vitesse)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Conditionnement physique	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Coupe du monde de soccer	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Course automobile	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Football (canadien ou américain)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Golf	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Hockey (professionnel ou amateur)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Jeux olympiques (été ou hiver)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Lutte	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Plein air	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Quilles	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Sports extrêmes	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Tennis	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

58. À la télévision, y a-t-il des vedettes sportives, des athlètes ou des personnages de fiction (téléromans, dessins animés) qui font de l'activité physique et que tu aimes ?

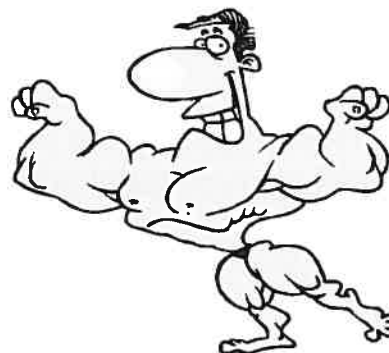
₁ Oui → Lesquels ? (nomme un maximum de 3 vedettes ou personnages)

₂ Non → passe directement à la question 61

59. Dirais-tu que l'important pour ces vedettes sportives, ces athlètes ou ces personnages de fiction (téléromans, dessins animés) c'est d'en faire... ?

(donne un maximum de 3 réponses)

- ₁ pour gagner
- ₁ pour participer
- ₁ pour avoir du plaisir
- ₁ pour faire de l'argent
- ₁ pour être admiré ou connu
- ₁ pour être avec d'autres
- ₁ pour se sentir bien
- ₁ pour être en santé
- ₁ pour avoir des loisirs
- ₁ pour être performant / faire de la compétition



60. Dirais-tu que ces vedettes sportives, ces athlètes ou ces personnages de fiction (téléromans, dessins animés) qui font de l'activité physique et que tu aimes... ?

(réponds à chacun des choix mentionnés)

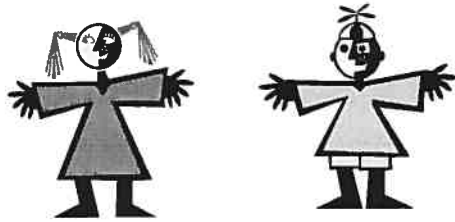
	Oui	Non
te ressemblent	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
ressemblent à tes amis	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
te donnent le goût de faire de l'activité physique	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
te donnent des idées d'activité physique que tu aimerais faire	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
influencent ta façon de faire de l'activité physique	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
font des choses que tu aimerais faire	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
te donnent envie de leur ressembler	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
sont des modèles pour toi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

Toi et ta famille ...

65. Quel est ton âge ? _____ ans

66. Es-tu... ?

- ₁ une fille
₂ un garçon



67. Avec quels adultes vis-tu ?

(donne une seule réponse)

- ₁ Avec mon père et ma mère ensemble
₂ Avec mon père et ma mère, mais en garde partagée
₃ Avec ma mère seulement
₄ Avec ma mère et son conjoint
₅ Avec mon père seulement
₆ Avec mon père et sa conjointe
₇ Autre / **précise** : _____

68. Combien as-tu de sœur(s) et de frère(s) ?

₈₈ Je suis le seul enfant de ma famille

J'ai _____ sœur(s) → Indique l'âge de chacune d'elles...
(ex. : 10 ans, 16 ans, 23 ans...)

J'ai _____ frère(s) → Indique l'âge de chacun d'eux ?
(ex. : 10 ans, 16 ans, 23 ans...)

75. Où tes parents sont-ils nés ?

<i>(donne une seule réponse par parent)</i>	Mère	Père
Au Québec	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₁
Dans une autre province canadienne	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₂
Dans un autre pays → Précise lequel :	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₃
Je ne sais pas	<input type="checkbox"/> ₇	<input type="checkbox"/> ₇

76. Dans ta famille, faites-vous partie d'une religion ?

₁ Oui → Précise laquelle ?

(donne une seule réponse)

- ₁ Catholique
- ₂ Protestante
- ₃ Juive
- ₄ Musulmane
- ₅ Bouddhiste
- ₆ Hindoue
- ₇ Autre / précise :

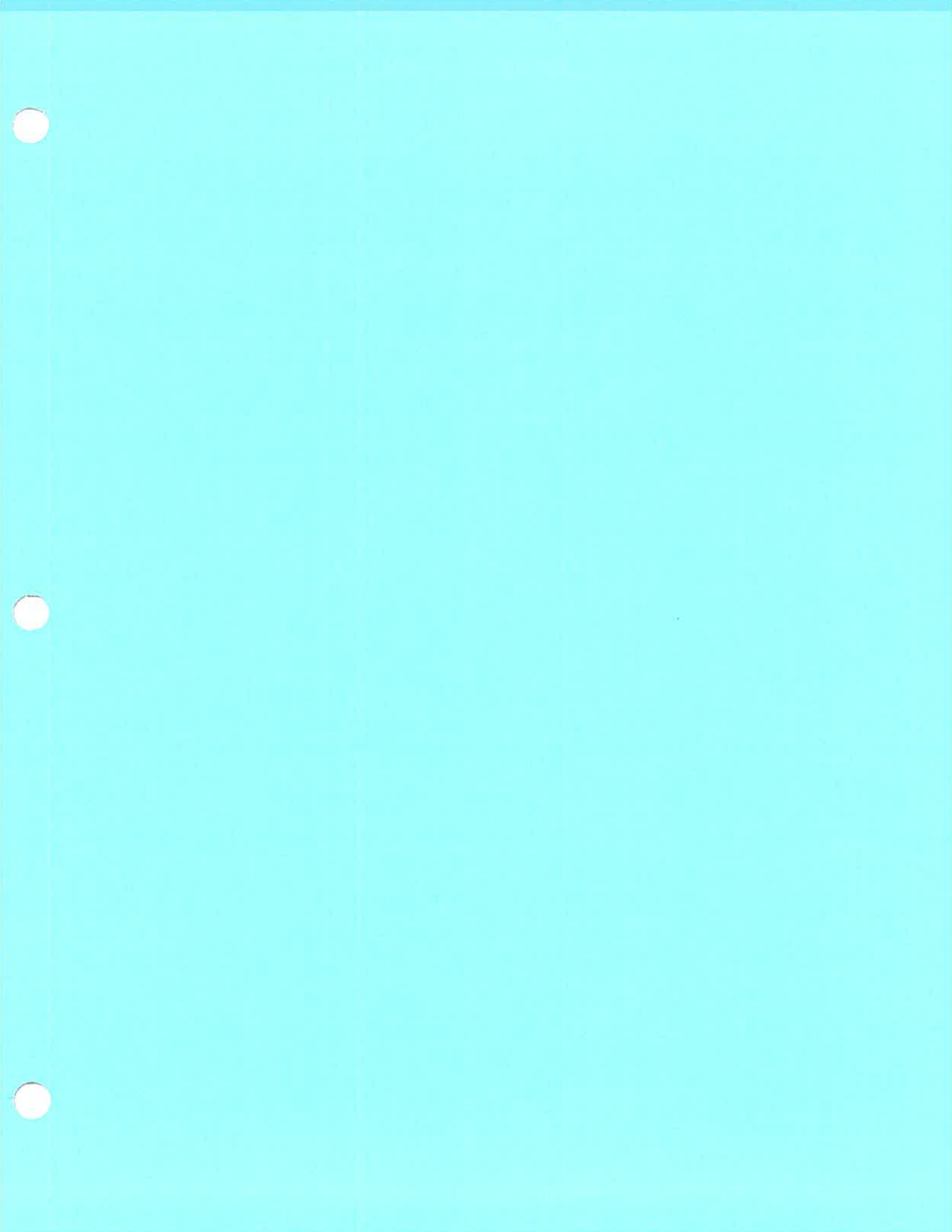
₂ Non

₇₇ Je ne sais pas

Tu as maintenant terminé de répondre au questionnaire. Si tu as des choses à dire à propos du questionnaire, écris-les à la page suivante.



Merci beaucoup d'avoir participé !



Annexe XII

**Synthèse des commentaires recueillis lors de
l'administration du questionnaire dans les 12 groupes des
quatre écoles secondaires**

Ce que tu as à dire à propos du questionnaire...

Commentaires des jeunes à propos du questionnaire final

1. Questionnaire # 2 - « C'est très intéressant de savoir que vous vous intéressez à notre vie quotidienne dans le domaine du sport. J'ai aimé la Q53, quelle émission sportive écoute t'on ».
2. Questionnaire #22 - « C'est trop ennuyant ».
3. Questionnaire #36 - « C'est très long, ça ennuie beaucoup de gens ».
4. Questionnaire #38 - « Plate! Il parle toujours du conditionnement physique... ».
5. Questionnaire #41 - « J'ai manqué mon cours d'éduc pour ça! J'espère qu'il va y avoir un changement ».
6. Questionnaire #47 - « Il était long, mais facile ».
7. Questionnaire #50 - « C'est assez long mais très intelligent ».
8. Questionnaire #53 - « Que c'est une questionnaire très intéressant qui nous fait apprendre des choses ».
9. Questionnaire #55 - « Il m'a permis de me rendre compte que je fais plus de conditionnement physique que je le croyais ».
10. Questionnaire #65 - « Trop long ».
11. Questionnaire #67 - « Vous avez beaucoup trop de « Questions » et c'est fatigant ».
12. Questionnaire #76 - « Je n'ai pas aimé cela ».
13. Questionnaire #81 - « D'arrêter des questionnaires qui ont toujours des questions qui se ressemblent ».
14. Questionnaire #88 - « Le cahier sent le pote ».
15. Questionnaire #89 - « Le questionnaire était facile ».
16. Questionnaire #96 - « C'est l'fun mais pas autant que mon cours d'éducation physique ».
17. Questionnaire #97 - « A cause de vous, j'ai perdu mon cours d'éducation physique ».
18. Questionnaire #117 - « C'était l'fun de répondre aux questions ».
19. Questionnaire #129 - « Long mais j'ai aimé c'était cool Merci! Bye! ».
20. Questionnaire #131 - « Merci, c'était bien, Bye! ».
21. Questionnaire #132 - « Pas grand chose à part que le sport c'est important et que tout le monde devrait en faire. Merci à vous ! ».
22. Questionnaire #138 - « Très, très long mais intéressant car ça nous permet de nous connaître mieux je trouve ! ».
23. Questionnaire #140 - « Très bon questionnaire pas ennuyant à faire! J'ai très apprécié ».
24. Questionnaire #142 - « C'était ? ».
25. Questionnaire #152 - « Ce que j'ai à dire trop long ».
26. Questionnaire #154 - « Je trouve que le questionnaire était bon, merci ! ».
27. Questionnaire #155 - « C'est un bon questionnaire ».
28. Questionnaire #171 - « Très amusant et très facile mais il est très long. Aussi on ne peut pas mettre n'importe quoi pour s'en débarrasser car il y a beaucoup de que tu dois lire et y sont importantes comme : Tu es un gars ou une fille ? Hum ça m'étonnerait qu'on mette n'importe quoi. Aussi ça passe le temps ».
29. Questionnaire #179 - « C'était très amusant ! Et ça m'a informé. Merci ! ».

30. Questionnaire #187 - « C'est plate ».
31. Questionnaire #189 - « Ça ne va pas vraiment chercher ce que la personne fait le plus comme activité physique comme moi par exemple c'est la musculation même si je suis une fille et le soccer comme j'ai l'esprit de compétitif. En tout cas ! ».
32. Questionnaire #203 - « C'est bon parce qu'on dit ce qu'on pense sans que les autres le sachent ».
33. Questionnaire #204 - « (C'est bon) Il y a trop de questions ».
34. Questionnaire #207 - « C'est long 26 pages et 78 questions (pourquoi la partie toi et ta famille) c'était facile et ennuyant. Mais c'était bien (combien êtes-vous payé pour faire ceci) sans rancune. Sauvez les arbres et ne faites pas autant de pages ».
35. Questionnaire #210 - « Les faire durant les cours de Français ou de Maths ».
36. Questionnaire #212 - « Pourquoi il demande l'emploi de mes parents, ça a aucun rapport avec le reste c'est vraiment inutile ».
37. Questionnaire #213 - « Le questionnaire est une chose inutile dans notre vie ça nous mènera nul part. Le questionnaire était plate, con, full méga master giga bilbi la ba full laid. Et en plus, on a perdu un cours plate d'éduc. ».
38. Questionnaire #214 - « J'ai bien aimé faire le questionnaire ».
39. Questionnaire #217 - « Ça m'a fait plaisir de vous répondre. Ce petit cahier m'a permis de voir si je faisais assez de conditionnement physique. J'ai maintenant vu que c'est important de faire de l'exercice tous les jours ».
40. Questionnaire #225 - « Très bien et très facile ».
41. Questionnaire #226 - « Je trouve le questionnaire n'a pas rapport car si j'étais vous je réviserais mes questions elles sont pas pertinentes et surtout les questions 67 à 76 ça pas rapport ! ».
42. Questionnaire #227 - « C'est long ! ».
43. Questionnaire #228 - « J'ai très bien aimé ce questionnaire et je trouve ça amusant et on peut nous connaître nous même pour moi, je l'ai très bien aimé ce questionnaire ».
44. Questionnaire #232 - « C'était pas pire mais je sais pas à quoi ça sert ».
45. Questionnaire #237 - « Je n'aime pas ça car ça pose toute la même chose partout et c'est plate. Je n'aime pas ça ».
46. Questionnaire #241 - « C'est bon, merci ! ».
47. Questionnaire #242 - « C'est long, c'est plate, je ne veux rien savoir ».
48. Questionnaire #244 - « Vous nous dites de faire du sports et vous nous avez fait manquer un cours d'éduc. ».
49. Questionnaire #246 - « C'est très bon ».
50. Questionnaire #249 - « C'était full chien répondre à ce questionnaire, Bye ».
51. Questionnaire #250 - « J'ai trouvé ça très long mais vaut beaucoup la peine ça m'a amusé ».
52. Questionnaire #252 - « Plate, très long, car durant ce temps on ne fait pas de sport ».
53. Questionnaire #254 - « C'était plate ».
54. Questionnaire #257 - « Que ça n'a pas de but de savoir sur la vie des jeunes, merci ».
55. Questionnaire #258 - « Je me suis emmerdé c'était très, très plate donc ne le faite plus s.t.p. Merci ! ».
56. Questionnaire #260 - « C'est une perte de temps car j'ai manqué mon cours d'éducation physique. Donc ne le faite plus ok. Je me suis ennuyé et je me suis senti mal dans ma peau. C'était très, très, très, très plate donc arrêtez ok. Merci ».
57. Questionnaire #264 - « Il était long et les questions se répétaient souvent ».
58. Questionnaire #267 - « Je l'ai trouvé long mais enrichissant ».

59. Questionnaire #268 - « *J'ai aimé faire le questionnaire mais il était trop long* ».
60. Questionnaire #271 - « *Je n'ai rien à dire* ».
61. Questionnaire #273 - « *Rien sauf qu'il pose souvent la même question* ».
62. Questionnaire #275 - « *Trop long ! J'aurais aimé plus de question sur la TV !* ».
63. Questionnaire #276 - « *J'ai trouvé que le questionnaire était un peu trop long mais j'ai aimé cela* ».
64. Questionnaire #281 - « *C'est toujours le même genre de questions* ».
65. Questionnaire #283 - « *Ça m'a permis de voir que les activités c'est important* ».

Annexe XIII

Liste des emplois mentionnés par les répondants

Liste des emplois mentionnés par les répondants

Q69. As-tu un travail payé à temps partiel ? Lequel ?

1. Acting
2. Aider à faire des devoirs
3. Aider mon père traiteur
4. Apprendre à jouer du piano
5. Arbitre
6. Arbitre au soccer
7. Buanderie
8. Caissier chez Esso
9. Coiffeuse
10. Dépanneur
11. Déposer cannettes dans machine
12. Emballeur
13. Été chez Dollarama
14. Faire chambre + Vaisselle
15. Fleuriste
16. Fruitier
17. **Gardiennne**
18. Gardienne + Femme de ménage
19. Giftstore
20. Guzzo
21. Harveys
22. Imprimerie
23. Jouer au hockey
24. Laver des voitures, travaille dans dépanneur
25. Laver les toilettes
26. Livraison
27. Livraison + Tondre gazon
28. MacDonald
29. Ménage, vidange + caca de mon chien
30. Moniteur, passer journal
31. Monitrice
32. Nettoie une pharmacie
33. Passer cartes de publicité pour garage
34. Passer le journal
35. Passer pamphlets
36. **Pelleter neige**
37. Pelleter neige + Gardiennage
38. Pelleter neige + Tondre gazon
39. Promener chien
40. Publi-sac
41. Réparer des vélos
42. Serveur
43. **Tondre des gazons**
44. Transporter roches + Nourrir animaux
45. Tresser des têtes

Annexe XIV

Description des émissions de télévision les plus souvent regardées

Description des émissions de télévision les plus souvent regardées

Titre de l'émission	Genre	Description	Station / Horaire de diffusion
Ramdam	Fiction dramatique divertissante	Ce téléroman reflète avec humour la vie d'une famille reconstituée, composée de six jeunes, avec tout ce que cela comporte d'inquiétudes, de défis et de péripéties. Source : http://www.telequebec.qc.ca/program/m_program.asp?page=ramdam.asp	Télé-Québec / lundi au jeudi à 18 h 30, en rediffusion du mardi au vendredi à 12 h.
Les Simpsons	Dessin animé	Dessin animé ironique qui met en scène une famille de trois enfants. Source : http://www.thesimpsons.com/	TQS / n'est pas en ondes cette saison
Radio enfer	Fiction dramatique divertissante	Cette fiction humoristique met en scène une bande de jeunes étudiants qui s'en donne à cœur joie dans la production d'une émission de radio, même si leur directeur d'école aimerait bien mieux les voir en classe. Source : http://www2.vrak.tv/emission/radio_enfer/	VRAK.TV / samedi et dimanche à 16 h 30, lundi au vendredi à 17 h et en rediffusion du lundi au vendredi à 11 h 30.
Dans une galaxie près de chez vous	Fiction dramatique divertissante	<i>«La situation sur la Terre est devenue catastrophique. Il faut donc trouver une nouvelle planète pour y loger six milliards de crétiens d'humains! Le Capitaine Charles Patenaude et toute l'équipe du Romano Fafard partent dès lors à la recherche de cette planète. À ce mandat s'ajoute un ultimatum : Vous reviendrez quand vous aurez trouvé!»</i> Source : http://www2.vrak.tv/emission/dansune_galaxie/	VRAK.TV / lundi au vendredi à 12 h et en rediffusion à 18 h 30.
Buffy contre les vampires	Fiction dramatique divertissante	Ce téléroman met en vedette, <i>Buffy</i> , une jeune adolescente dont le rôle est de poursuivre et de combattre les vampires, à l'aide de ses amis, pour que cesse le règne du mal. Source : http://www2.vrak.tv/emission/buffy/index.jsp	VRAK.TV / samedi à 21 h et en rediffusion le jeudi à 20 h.

Titre de l'émission	Genre	Description	Station / Horaire de diffusion
<i>Gilmore Girls</i>	Fiction dramatique divertissante	Ce téléroman montre la vie d'une mère dans la trentaine et de sa fille adolescente à qui elle souhaite lui faire éviter de faire les mêmes erreurs qu'elle. Source : http://www.gilmoreguide.com/focus_show.php	WB / Mardi 20 h 00
<i>Watatatow</i>	Fiction dramatique divertissante	Ce téléroman raconte depuis 1991, la vie d'un groupe de jeunes en milieu urbain provenant de quatre familles de milieux culturel et socio-économique différents. Source : http://www.telefilm.gc.ca/data/production/prod_2529.asp?c=2&qr=DRM	Radio-Canada / lundi au jeudi à 16 h 30.
<i>Degrassi</i>	Fiction dramatique divertissante	Cette série raconte les problèmes que vivent les adolescents d'aujourd'hui en mettant en avant-scène des situations vécues par les jeunes avec une perspective jeune. Source : http://www2.vrak.tv/emission/degrassi/	VRAK.TV / samedi à 18 h 30 et en rediffusion le dimanche à 21 h et le lundi à 19 h 30.
<i>Sabrina l'apprentie sorcière</i>	Fiction dramatique divertissante	Ce téléroman raconte l'histoire d'une jeune fille qui apprend, le jour de ses 16 ans, qu'elle vit dans une famille où son père, ses deux tantes et elle-même sont des sorciers. Source : http://www.vrak.tv/emission/sabrina/	VRAK.TV / samedi à 17 h et en rediffusion le dimanche à 10 h et le lundi à 17 h 30.
<i>Star Académie</i>	Émission de variétés Concours télévisé sous forme de télé-réalité	Diffusé pour la deuxième année, Star Académie , le plus grand concours de casting musical du Québec, invite les jeunes de 18 à 30 ans à passer des auditions pour être sélectionnés, par le public, parmi les 14 finalistes qui pourront enregistrer un album et faire une tournée de spectacles au Québec. Source : http://www.staracademie.ca/general/questce_que_staracademie.html	TVA / lundi et mardi à 19 h 30.

Annexe XV

Description des personnages de fiction préférés

Description des personnages de fiction préférés

Nom du personnage	Description du personnage
Homer Simpson	<p><i>Homer "Jebediah" Simpson</i> est un homme de 35 ans entièrement dévoué à sa femme et à ses trois précieux enfants. Il travaille comme inspecteur en sécurité à la <i>Springfield Nuclear Power Plant</i>. Mari fidèle et fervent buveur de bière, ses principaux loisirs sont de jouer aux quilles, d'aller à la pêche et de manger des beignes et des cotelettes de porc que lui cuisine sa charmante épouse <i>Marge</i>.</p> <p>Source : http://www2.vo.lu/homepages/marctanson/home/thesimpsons/family.htm</p>
Bart Simpson	<p><i>Bart Simpson</i> est le fils d'<i>Homer Simpson</i> et de <i>Marge Bouvier</i>. Âgé éternellement de 10 ans et demi, cet écolier est particulièrement fier de ne pas s'être lavé depuis les sept derniers mois. Il enseigne à voler à son hamster. Ses héros sont <i>Krusty the Clown</i>, <i>Radioactive Man</i>.</p> <p>Source : http://www2.vo.lu/homepages/marctanson/home/thesimpsons/family.htm Source : http://www.thesimpsons.com/</p>
Buffy	<p><i>Buffy</i> est le personnage central de la série <i>Buffy contre les vampires</i>. Jeune adolescente, son rôle est de poursuivre et de combattre les vampires, à l'aide de ses amis, pour que cesse le règne du mal.</p> <p>Source : http://www2.vrak.tv/emission/buffy/index.jsp</p>
Sabrina	<p><i>Sabrina</i> est le personnage central de la série <i>Sabrina l'apprentie sorcière</i>. Cette jeune fille apprend, le jour de ses 16 ans, qu'elle vit dans une famille où son père, ses deux tantes et elle-même sont des sorciers.</p> <p>Source : http://www2.vrak.tv/emission/sabrina/</p>



Annexe XVI

Liste des personnalités sportives identifiées

Liste des personnalités sportives identifiées

Q58 - A la télévision, y a-t-il des vedettes sportives, des athlètes ou des personnages de fiction qui font de l'activité physique et que tu aimes ?

1. 50 cent (rap)
2. **Allen Iverson (basket-ball)**
3. Andrei Markov (hockey)
4. Andy Larkin (baseball)
5. Bart Simpson (dessin animé)
6. Hernan Crespo (soccer)
7. Bianca Gervais (actrice québécoise)
8. Bob Burnquist (skatboard)
9. Brad Pitt (acteur américain)
10. Patrice Brisebois (hockey)
11. Bruni Surin (athlétisme)
12. Catriona LeMay Doan (patinage de vitesse)
13. Christian Vieri (basket-ball)
14. Daniel Alfredsson (hockey)
15. Dare Devil (personnage, film et bd)
16. Dave Mirra (BMX freestyle rider)
17. Deidra Dionne (ski acrobatique)
18. Donald Audette (hockey)
19. Elijah Wood (acteur)
20. Eric Koston (skateboard)
21. Franscesco Totti (soccer)
22. Guy A. Lepage (acteur québécois)
23. Guylaine Tremblay (actrice québécoise)
24. Homer Simpson (dessin animé)
25. Hugo Girard (acteur québécois)
26. Jackhass (titre de film)
27. Jackie Chan (acteur asiatique)
28. Jaromir Yager (hockey)
29. Jean-Claude Van Damme (arts martiaux, acteur belge)
30. Jeff Hardy (lutte WWF)
31. Joe Sakik (hockey)
32. **José Théodore (hockey)**
33. Joueurs des Canadiens (hockey)
34. **Kobe Bryant (basket-ball)**
35. Les Lakers (basket-ball)
36. Laurence Arcouette (acteur québécois)
37. Lil' Bow Wow (rap)
38. Lisa Simpson (dessin animé)
39. Lorie (Patinage)
40. Lutte NBA (lutte et basket-ball)
41. Lutteuse dcd de WWF (lutte)
42. Sarah Michelle Gellar (actrice américaine)
43. Marc Gagnon (patinage de vitesse)
44. Marian Hossa (hockey)
45. Mario Lemieux (hockey)
46. Markus Naslund (hockey)
47. Martin St-Louis (hockey)
48. **Michael Jordan (basket-ball)**
49. Mike Ribiero (hockey)
50. Oleg Petrov (hockey)
51. Patrick Roy (hockey)
52. Peter Forsberg (hockey)
53. Randy Moss (football américain)
54. Richard Zednik (hockey)
55. Roberto Carlos (soccer)
56. Rodney Mullan (skateboard)
57. **Ronaldo (soccer)**
58. **Saku Koivu (hockey)**
59. Pete Sampras (tennis)
60. Serena William (tennis)
61. Shakira (chanteuse)
62. Xavier Morin-Lefort (Simon) (acteur québécois - Ramdam)
63. Shaquille O'Neal (basket-ball)
64. Spider Man (personnage, film et bd)
65. Steve Austin (acteur américain)
66. Steve Martin (acteur américain)
67. Steve Nash (basket-ball)
68. Sylvester Stalone (acteur américain)
69. The Rock (lutte WWF)
70. Tony Hawks (Skateboard)
71. Venus William (tennis)
72. Vin Diesel (acteur américain)
73. **Vince Carter (basket-ball)**
74. Vladimir Guerrero (baseball)
75. Wayne Gretzsky (hockey)
76. Yannick Perreault (hockey)
77. Zinedine Zidane (soccer)

Annexe XVII**Changements à apporter au questionnaire de l'enquête**

Changements à apporter au questionnaire de l'enquête

Questions à modifier (n=25)

1. Q. 1 (ajouter une catégorie : je fais de la musique/je chante)
2. Q. 5 (ajouter une catégorie : à tous les jours)
3. Q. 7 (ajouter une catégorie : je n'en n'ai aucune, pour éviter les faux non réponses)
4. Q. 13 (ajouter une catégorie : terrain de basket-ball)
5. Q. 14 (enlever deux catégories : filles de secondaire I, garçons de secondaire I)
6. Q. 15 (enlever deux catégories : filles de secondaire I, garçons de secondaire I)
7. Q. 29 (ajouter quatre catégories : ta mère, ton père, ta sœur, ton frère)
8. Q. 35 (reformuler pour préciser la recommandation, enlever la notion de santé)
9. Q. 36 (reformuler)
10. Q. 37 (reformuler, nombre de minutes par jour)
11. Q. 38 (ajouter une catégorie : autre/précise) définir de nouvelles catégories dans groupe de discussion
12. Q. 41 (enlever la notion d'influence)
13. Q. 42 (enlever la notion d'influence)
14. Q. 43 (ne mesure pas les sources d'information sur l'activité physique)
15. Q. 50 (formuler la question en mode binaire, oui/non)
16. Q. 51 (enlever toutes les chaînes anglophones, ajouter une catégorie : autre/précise)
17. Q. 52 (formuler la question en mode binaire, oui/non)
18. Q. 53 (ajouter natation, danse, autres activités)
19. Q. 56 (trop semblable à la question 58)
20. Q. 57 (trop semblable à la question 60)
21. Q. 58 (trop semblable à la question 56)
22. Q. 59 (formuler la question en mode binaire, oui/non)
23. Q. 60 (trop semblable à la question 57)
24. Q. 64 (trop restrictif, ajouter le même nombre de catégories que Q59)
25. Q. 68 (enlever l'âge des frères et sœurs)

Questions à retirer (n=17)

1. Q. 2 (remplacer par un journal de bord sur une semaine)
2. Q. 3 (remplacer par un journal de bord sur une semaine)
3. Q. 4 (remplacer par un journal de bord sur une semaine)
4. Q. 8
5. Q. 24
6. Q. 25
7. Q. 26
8. Q. 27
9. Q. 28
10. Q. 40 (ne mesure pas bien la motivation à se conformer aux opinions des autres)
11. Q. 70
12. Q. 71
13. Q. 72
14. Q. 73
15. Q. 74
16. Q. 75
17. Q. 76

Questions à ajouter (n=5)

1. Q. a (ajouter une question pour mesurer les source d'information en activité physique)
2. Q. b (ajouter une question sur l'intensité d'activités physiques à privilégier)
3. Q. c (ajouter une question pour mesurer la perception de l'attente normative en regard de l'activité physique)
4. Q. d (ajouter une question pour mesurer la perception des sanctions sociales (bulletin, télévision))
5. Q. e (ajouter une question pour mesurer les sources d'information en activité physique)