

# Un défi sportif non compétitif : une expérience partagée par un groupe de femmes

Arianne Côté, PhD(c), Marie-Claude Rivard, PhD & Paule Miquelon, PhD  
Université du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canada

## Introduction

La pratique régulière d'une activité physique (AP) présente de nombreux avantages<sup>1</sup>:

1. **Physiques**
2. **Psychologiques**
3. **Sociaux**

Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à atteindre les recommandations en matière d'AP:

- Mondialement: 32 % des femmes ne sont pas suffisamment actives vs 23 % des hommes<sup>2</sup>
- Les niveaux d'AP plus faibles chez les femmes pourraient être dus à plusieurs facteurs<sup>3-4</sup>:
  - Attentes de la société, moins de participation à l'AP parascolaire, plus de risques de blessures et moins de soutien pour l'engagement dans l'AP

### Contexte

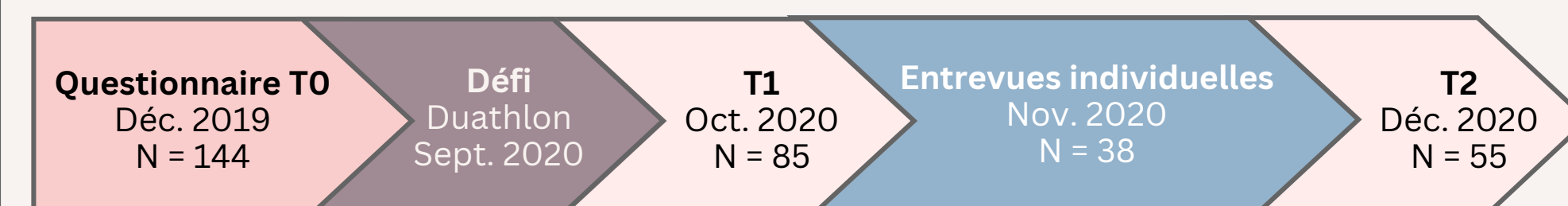
**Défi des Roses:** défi sportif non compétitif d'envergure (10 mois après le début de l'entraînement; parc national de la Mauricie)

### Objectifs

1. Décrire le portrait physique, psychologique et social des participantes (début de l'entraînement; phase quantitative)
2. Évaluer les impacts physiques, psychologiques et sociaux du défi (phase qualitative)

## Méthode

### Design



### Outils

Questionnaire T0	Entrevue individuelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• Questionnaire sociodémographique</li><li>• Santé auto-évaluée (SRH)</li><li>• Version courte du Questionnaire International de l'Activité Physique (IPAQ-SF)</li><li>• Version francophone du <i>Physical Self-Perception Profile</i> (PSPF)</li><li>• Version française du <i>Profile Of Mood States</i> (POMS)</li><li>• Questions sur la pratique de l'AP de leur partenaire et/ou de leur(s) enfant(s)</li></ul>	<p>11 questions clés réparties en 3 types d'impacts:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Physique</li><li>2. Psychologique</li><li>3. Social</li></ol>

## Résultats

### Questionnaire T0

Tableau 2  
Variables psychologiques

Questionnaire	Variable	Moyenne	Écart-type
PSPP (1-6)	<i>Estime globale de soi</i>	3,55	0,71
	<i>Valeur physique</i>	3,67	0,92
	<i>Condition physique</i>	3,71	0,93
	<i>Compétence sportive</i>	3,04	1,06
	<i>Apparence physique</i>	4,06	1,04
POMS	<i>Force</i>	2,89	1,02
	<i>Anxiété (0-36)</i>	10,07	5,14
	<i>Dépression (0-60)</i>	7,31	8,67
	<i>Fatigue (0-28)</i>	8,77	6,21
	<i>Vigueur (0-32)</i>	14,22	5,27

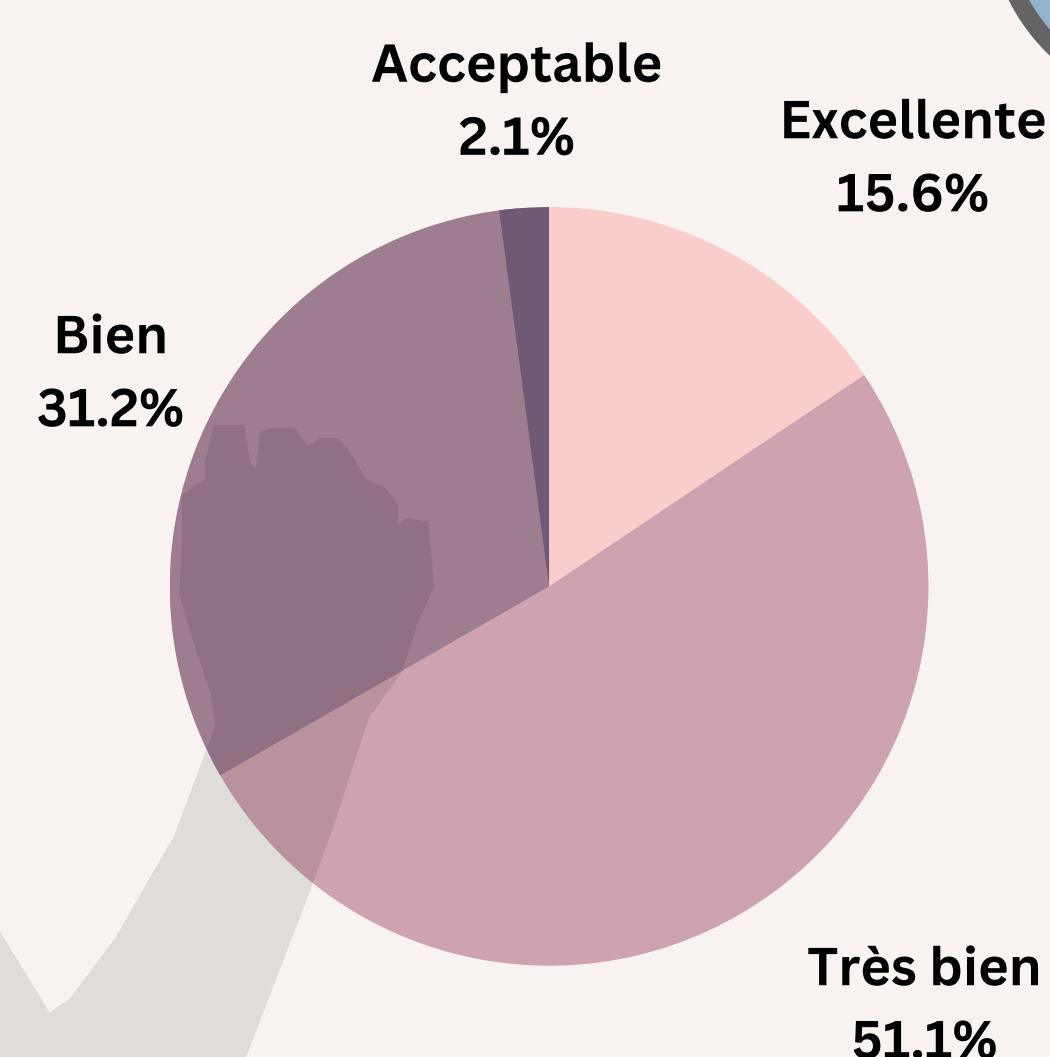


Figure 1. Perception d'état de santé général (SRH).

Tableau 1  
Description des participantes (infos perso + profil AP)

Caractéristiques	Moyenne	Écart-type
Âge	49,76	10,15
Indice de masse corporelle	26,71*	5,32
AP hebdomadaire	2h10	-
Marche hebdomadaire	1h40	-

\*Excès de poids

### Entrevues individuelles

#### 1) Physique

Je suis suivie par mon médecin et j'ai réussi à bien contrôler tout ça, car quand je ne faisais pas de sport, ce n'était pas pareil (cholestérol plus élevé et diabète de type II). Mes analyses de sang montrent maintenant une nette amélioration.



#### 2) Psychologique

Pour moi, ça a eu un impact positif sur ma confiance en moi. Ça a vraiment changé beaucoup de choses dans ma façon de voir la vie et les obstacles, les choix qu'on peut être amenés à faire. Ça m'a amenée à choisir une opportunité de travail que j'aurais autrement ignorée.



#### 3) Social

Je pense que ce qu'il est intéressant de constater c'est qu'en pratiquant une activité physique plus régulièrement, j'influence le comportement de mes enfants et de mes ami.es.



## Conclusions

### Impacts positifs :

- **Physiques** : meilleure santé générale et augmentation de la fréquence/diversité de la pratique de l'AP
- **Psychologiques** : amélioration de l'image corporelle et de l'estime de soi
- **Sociaux** : influence positive pour la famille et les amis

**Limite** : la pandémie de COVID-19 peut avoir eu un impact sur l'AP des participantes (ex., fermeture des gyms et des piscines)

**Portée de l'étude** : Consolider le *Défi des Roses* et d'autres défis non compétitifs destinés à promouvoir la pratique régulière de l'AP/bien-être des femmes

## Références

1. Mascaró, C. M., Bouzas, C., Montemayor, S., Casares, M., Llompart, I., Ugarriza, L., Borràs, P. A., Martínez, J. A., & Tur, J. A. (2022). Effect of a six-month lifestyle intervention on the physical activity and fitness status of adults with NAFLD and metabolic syndrome. *Nutrients*, 14(9), 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu14091813>
2. World Health Organization. (2022, October 5). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Edwards, E. S., & Sackett, S. C. (2016). Psychosocial variables related to why women are less active than men and related health implications. *Clinical Medicine Insights: Women's Health*, 9(1), 47-56. <https://doi.org/10.4137/CMWH.S34668>
4. Bellows-Riecken, K. H., & Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine*, 46(2), 99-110. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.08.003>