

L'efficacité des interventions en activité physique dirigées par les jeunes pour les jeunes

Résumé des approches théoriques, justifications des interventions et effets

FÉVRIER 2022

Par Marie-Eve St-Pierre

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.

L'article faisant l'objet de cette fiche est intitulé *A Scoping Review of Peer-Led Physical Activity Interventions Involving Young People: Theoretical Approaches, Intervention Rationales, and Effects*.

L'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale. Il importe d'en faire la promotion dès l'enfance et à l'adolescence, d'autant plus que le passage de l'enfance à l'adolescence s'accompagne souvent d'une baisse de l'activité physique. L'identification d'approches efficaces de promotion de l'activité physique auprès des jeunes demeure cependant un défi.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les personnes externes à sa famille deviennent de plus en plus importantes, avec une influence majeure de l'école et des pairs (Patton et coll., 2016), notamment en ce qui concerne les valeurs, la prise de décision et les émotions. À l'adolescence, l'influence des pairs sur la santé et le bien-être est plus grande qu'à tout autre âge (Patton et coll., 2016). Les approches entre pairs dans les interventions de santé ciblant les jeunes semblent donc une stratégie de promotion de la santé à fort potentiel.

L'article de référence qui fait l'objet de cette fiche présente une synthèse et une évaluation des conditions qui contribuent à l'efficacité des interventions en activité physique dirigées par les jeunes pour les jeunes. Les auteurs ont effectué une revue exhaustive de la littérature à partir de trois questions de recherche :

- 1) **Quelles sont les justifications théoriques et empiriques derrière les interventions en activité physique?**
- 2) **Quels sont les effets des interventions sur les participants et les pairs?**
- 3) **Comment ces interventions peuvent-elles être consolidées?**

Au total, 43 études ont été retenues. Ces dernières devaient faire état d'une intervention entre pairs où des jeunes jouaient le rôle de leaders, donc exerçaient une fonction de direction, et l'intervention devait être liée à l'activité physique. Seuls des articles évalués par des pairs, en anglais et publiés entre 1997 et 2017, ont été sélectionnés.

Parmi les études recensées, plusieurs précisait la façon dont la théorie éclaire l'intervention sans toutefois spécifier de quelle manière. Les auteurs de ces études renvoient à la théorie du « coping¹ », au modèle de l'écologie sociale, à la théorie de l'actualisation de soi, à la théorie du leadership transformationnel, au raisonnement moral et au cercle du courage. L'approche théorique la plus utilisée dans les études est l'approche sociocognitive. Les pairs leaders se mobilisaient ou s'engageaient pour des raisons variées :

- En milieu scolaire : pour soutenir les activités des enseignants, être chef d'équipe dans un défi en activité physique, inciter les élèves à participer à des activités ou à des tâches supplémentaires, etc.
- Dans la communauté : pour assurer l'organisation d'activités sportives.

Diverses stratégies étaient employées pour choisir les pairs leaders :

- En milieu scolaire : sélection par les enseignants ou recommandations des enseignants, mise en candidature, rendement scolaire.
- Dans la communauté : démarche personnelle ou sélection en vertu du potentiel de comportements positifs.

On note des différences dans le rôle des pairs leaders lors des interventions :

- En milieu scolaire : programme prédéfini à suivre.
- Dans la communauté : plus de latitude en matière de contenu et de prestation.

Certaines études ont mesuré les effets des interventions sur l'activité physique, le comportement sédentaire ou le bien-être psychologique des participants. Parmi les effets positifs recensés, notons l'augmentation du niveau d'intensité de la pratique, des aptitudes physiques et de la motricité ainsi que du niveau d'engagement.

L'approche a eu aussi des effets sur les pairs leaders, notamment la capacité de transférer les compétences acquises dans d'autres domaines de leur vie, le sentiment d'être plus utile à d'autres personnes et la satisfaction de constituer des modèles.

Le recrutement de jeunes dans le rôle de pairs leaders, qui diffèrent des personnalités faisant autorité telles que les enseignants, les professionnels de la santé ou les entraîneurs sportifs scolaires, semble particulièrement important pour attirer et engager dans l'activité physique des jeunes vulnérables ou difficiles à mobiliser.

Les études identifiées suggèrent que le leadership des jeunes agissant comme pairs peut améliorer les résultats des interventions liées à l'activité physique pour les jeunes et les enfants, bien que les résultats soient mitigés. En effet, les études différaient sur une gamme de paramètres et n'ont pas révélé de modèles clairs de facteurs associés à l'impact tels que les caractéristiques des pairs leaders, les composantes de l'intervention ou la théorie sous-jacente. Les critères de sélection des pairs leaders devraient néanmoins être soigneusement pris en compte dans les interventions qui visent à accroître l'activité physique par le biais de modèles et inclure des critères liés à l'activité physique.

¹ Ensemble des efforts cognitifs et comportementaux toujours changeants que déploie l'individu pour répondre à des demandes internes et/ou externes spécifiques, évaluées comme très fortes et dépassant ses ressources adaptatives (Lazarus et Folkman)

Référence complète de l'article

Christensen, J. H., Elsborg, P., Melby, P. S., Nielsen, G. & Bentsen, P. (2021). A Scoping Review of Peer-Led Physical Activity Interventions Involving Young People: Theoretical Approaches, Intervention Rationales, and Effects. *Youth & Society*, 53(5) 811-840. DOI: 10.1177/0044118X20901735