SPORTS « LIFESTYLE » ET DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

Par Viviane Decelles, étudiante au baccalauréat en loisir, culture et tourisme à l'Université du Québec à Trois-Rivières et assistante de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

L'article faisant l'objet de cette fiche synthèse s'intitule *Developmental Outcomes for Young People Participating in Informal and Lifestyle Sports: A Scoping Review of the Literature, 2000–2020*.

Au cours des 20 dernières années, la croissance des sports classés sous le terme « lifestyle sport » [1] a suscité une attention accrue dans la littérature en raison notamment du nombre de jeunes pratiquants qui ne cesse d'augmenter partout dans le monde. Bien que de nombreuses études au cours des dernières années aient considéré les sports « lifestyle » comme un moyen de développement des jeunes, ces recherches n'avaient jusqu'à présent fait l'objet d'aucune revue de la littérature. Le présent texte est issu d'un premier exercice à cette fin, qui a permis d'examiner la littérature sur les sports « lifestyle » et leur potentiel de développement chez les jeunes.

Résultats

Au total, 173 articles, publiés entre 2000 et 2020, ont été analysés. Les études analysées ont permis d'identifier plusieurs associations positives entre l'engagement dans certains sports « lifestyle » et divers aspects du développement, notamment aux niveaux mental (joie et bien-être), social (égalité des genres et inclusion sociale), physique (flexibilité et motricité) et comportemental (identité et créativité). Cependant, les associations possibles entre le mental, le social et le comportemental ne résident pas uniquement dans l'activité elle-même, mais aussi dans les normes et les valeurs qui influencent le contexte de développement de l'individu.

Le tableau ci-après présente les associations entre la participation à différents sports « lifestyle » et leurs bienfaits sous les divers aspects du développement. Dans la colonne de gauche se trouvent les catégories de résultats observés, dans la colonne du centre, les associations positives entre la pratique et les résultats, et à droite, les sports observés dont découlent les observations.

Catégories de résultats	Associations positives [2]	Sports
Physiques	Composition corporelle (masse grasse, masse corporelle, os, etc.)	Escalade, surf, trampoline
	Motricité	Capoeira, arts du cirque, escalade, trampoline, planche à neige, parkour, patin à roues alignées
	Flexibilité	Escalade, surf, trampoline
	Force/endurance musculaire	Escalade, surf, parkour, trampoline
	Cardiovasculaire	Escalade, surf, trampoline, planche à roulettes longue, planche à roulettes, capoeira
Mentaux	Joie, liberté, euphorie, efficacité, satisfaction, confiance, perception de soi, motivation, auto-efficacité, gestion des émotions, bien-être mental, symptômes de sevrage de la dépendance, réduction des traumatismes	Escalade, spéléologie, arts du cirque, surf, voile, danse de rue, trampoline
Comportementaux	Identité (construction), autonomie, créativité, expressions de masculinité/féminité, prise de risques, comportement sportif/participation sportive, consommation d'alcool, attitude envers l'environnement, réalisation d'objectifs	Surf, escalade, parkour, danse de rue, capoeira, danse, longboard, trekking, wakeboard, planche à voile, roller derby, planche à roulettes, planche à neige
Sociaux	Égalité des sexes/des classes sociales, création de réseaux/d'une communauté, capital social, inclusion sociale, valeurs démocratiques, travail d'équipe, équité en santé, estime sociale, interaction avec d'autres jeunes, amitié, compétences sportives, compétences interpersonnelles, engagement, empathie envers une nouvelle culture	Arts du cirque, planche à neige, parkour, football urbain, planche à roulettes, planche à roulettes longue, trekking, planche sur sillage, planche à voile, roller derby

Conclusion

Les sports « lifestyle » sont considérés comme un moyen qui peut inciter les jeunes à bouger davantage ou à maintenir un niveau d'activité suffisamment élevé pour être conforme aux balises de l'OMS[3]. Les contextes de sport « lifestyle » sont flexibles en fonction des besoins et des désirs des pratiquants. Les sports « lifestyle » peuvent ainsi être une option envisageable pour aider ces jeunes à devenir plus actifs physiquement.

Les résultats de cette revue de la littérature sont susceptibles d'intéresser les professeurs d'éducation physique, les travailleurs sociaux, les décideurs politiques, les organisations sportives et les architectes urbains, car offrir des possibilités de sports « lifestyle » dans la vie quotidienne des jeunes favoriserait un développement holistique positif. Les auteurs soulignent ainsi l'importance de promouvoir les sports « lifestyle » comme pratiques de rechange ou complémentaires aux formes de sport traditionnelles.

Les sports « lifestyle » se différencient de plusieurs façons des autres sports, notamment en raison de la préférence des jeunes à pratiquer leur activité sans adultes ni instructeurs désignés comme autorité formelle. Une autre différence notable réside dans les groupes non structurés qui prédominent lors des rassemblements. Les pratiquants présentent des comportements et font des gestes qui remettent en cause les valeurs prédominantes actuelles dans les sports traditionnels, d'où le côté perçu comme déviant ou marginal de ces sports.

Référence complète de l'article

Säfvenbom, R., Strittmatter, A. M., & Bernhardsen, G. P. (2023). Developmental Outcomes for Young People Participating in Informal and Lifestyle Sports: A Scoping Review of the Literature, 2000–2020. *Social Sciences, 12*(5), 299. **https://www.mdpi.com/2076-0760/12/5/299**

Notes de bas de page

[1] « Lifestyle sport » ou sport « lifestyle » est un terme utilisé pour des sports comme le surf, la planche à roulettes (skateboard) et la planche à neige (snowboard). C'est un engagement non seulement dans l'activité elle-même, mais aussi dans le style de vie qui l'accompagne. Le contexte de pratique est généralement axé sur les pairs et l'auto-organisation (absence d'encadrement). Aux trois sports mentionnés précédemment, on peut ajouter le parkour, le trekking, la planche à roulettes longue (longboard), l'escalade, le trampoline, la capoeira (art martial avec danse), le patin à roues alignées, la spéléologie, la planche à voile et la danse de rue (street dance). Par extension, l'expression s'applique aussi à des activités originellement non sportives, comme la danse et les arts du cirque.

[2] La corrélation positive indique que les deux variables ont tendance à évoluer dans le même sens, c'est-à-dire que lorsqu'une variable augmente, l'autre augmente aussi, et vice versa. Dans le tableau, le sport pratiqué augmente les résultats.

[3] 150 minutes par semaine d'activité à intensité modérée.