

OPÉRATION ADOS

Des activités qui répondent à leurs goûts



Au cours des cinq dernières années, Kino-Québec a mené plusieurs actions en milieu scolaire en collaboration avec divers organismes partenaires. L'une de celles-ci visait à sensibiliser les acteurs du milieu au phénomène de l'abandon progressif de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes de 12 à 17 ans, ainsi qu'aux raisons pour lesquelles ils se désintéressent de ce type d'activités pourtant si populaire au primaire.

L'école est un lieu privilégié pour mettre en place une variété d'activités physiques, sportives et de plein air à l'intention des jeunes : ceux que la pratique sportive intéresse, mais aussi ceux que l'offre actuelle ne réussit pas toujours à séduire.

Selon les données présentement disponibles, un jeune sur deux n'est pas suffisamment actif, et près des deux tiers des élèves du secondaire ne s'inscrivent pas aux activités parascolaires.

Voici quelques facteurs qui expliquent la participation des jeunes, mais aussi leurs principaux motifs d'abandon. Par la suite, vous trouverez quelques orientations pour diversifier votre programmation et intéresser ceux qui ne participent pas aux activités déjà offertes. À vous de choisir ce qui convient le mieux aux jeunes moins actifs de votre école.

LES MOTIFS DE PARTICIPATION ET D'ABANDON

Avant l'adolescence, la décision des jeunes de pratiquer des activités physiques et sportives semble guidée par quatre motifs, soit :

- Le plaisir éprouvé, qui est le principal motif invoqué : rire, avoir du plaisir avec ses amis, se relaxer, relever un défi personnel et ne pas chercher seulement à gagner, sont autant d'éléments que les jeunes disent associer au plaisir d'être actif;
- La confiance en leur capacité à réussir, qui est influencée par leurs habiletés naturelles ou apprises;
- Le soutien et l'encouragement des parents, du professeur d'éducation physique, de l'entraîneur, de l'animateur et des amis;
- La valorisation par le milieu social.

À l'adolescence, ces motivations perdent de l'importance. Les trois principaux facteurs qui semblent expliquer le déclin ou l'abandon de la pratique de l'activité physique sont :

- La perte du plaisir, qui est la principale raison invoquée, n'est pas toujours liée à l'activité elle-même, mais plutôt au contexte ou aux conditions de pratique : diminution du temps de jeu pour ceux qui sont moins habiles, accent mis sur la victoire, pressions grandissantes des parents ou de l'entraîneur et nombre restreint d'occasions de s'améliorer. De plus, les jeunes n'ont pas toujours accès aux activités qu'ils aimeraient pratiquer;
- L'apparition de nouveaux intérêts tels que le travail à temps partiel, la musique, les sorties en groupe ou des liens amoureux entraînent des choix qui peuvent être faits au détriment de la pratique de l'activité physique;



- Les nouvelles responsabilités qui incitent l'adolescent à avoir un comportement plus adulte et moins « enfant ». À cet égard, la pratique régulière d'activités physiques est davantage associée aux jeux de l'enfance.

DES ORIENTATIONS POUR DIVERSIFIER VOTRE PROGRAMMATION

Kino-Québec vous invite donc à diversifier votre offre d'activités parascolaires. Si vos installations servent déjà à vos activités actuelles, nous vous proposons des orientations et des idées d'activités qui peuvent vous amener à considérer d'autres façons de faire, et à utiliser d'autres types d'installations disponibles dans votre école ou votre communauté.

Par exemple, la création de clubs permet de diversifier les activités et les lieux de pratique : club de plein air offrant des sorties variées, club de vélo incluant des sorties urbaines et des sorties en montagne, etc. Dans un autre ordre d'idées, l'acquisition de matériel usagé (tentes, sacs à dos, patins à roues alignées, « step », poids et haltères, raquettes, planches à roulettes, etc.) permet d'attirer ou d'initier un plus grand nombre de jeunes à plusieurs activités sportives et de plein air.

1^{ÈRE} ORIENTATION : LE PARTAGE DU LEADERSHIP

Prendre part à l'orientation et à l'organisation des activités, et partager le leadership avec des adultes font partie des conditions gagnantes pour stimuler la participation des adolescents. On peut partager le leadership de plusieurs façons : consultation ou sondage sur les activités que les jeunes aimeraient pratiquer, analyse de ce qui est déjà offert, comité organisateur formé de jeunes, promotion misant sur l'influence des pairs ou de leaders positifs pour l'inscription aux activités, arbitrage, etc.

DES IDÉES

- Formation et soutien à de jeunes leaders afin qu'ils organisent et animent certaines activités physiques. À cet égard, le programme Voltage de Kino-Québec propose une démarche et des outils intéressants.
- Avec le conseil étudiant, mise en place d'un comité ayant pour mandat de suggérer une programmation diversifiée.
- Démonstration par les jeunes de leurs activités physiques préférées.

2^E ORIENTATION: LES ACTIVITÉS LIBRES ET DE MISE EN FORME

Même si le secteur du sport compétitif est celui où la participation est la plus stable pendant l'adolescence, il ne rejoint environ qu'un jeune sur quatre. Les activités libres et de mise en forme sont celles qui attirent le plus les adolescents. Le conditionnement physique, la danse et le vélo figuraient, en 1999, parmi les activités les plus pratiquées par les jeunes de 13 et 16 ans.



L'aménagement d'un local d'entraînement facilitera la pratique d'activités de mise en forme telles que la musculation, la danse aérobique, etc. Enfin, rappelons que la planche à neige, la danse hip hop, l'escalade, la planche à roulettes et le patin à roues alignées connaissent une popularité grandissante.

DES IDÉES

- Activités de mise en forme : club de santé incluant divers types d'entraînement en salle (musculation, corde à sauter), en piscine (aquaforme, longueurs) ou à l'extérieur (course, vélo).
- Cours de danses : hip hop, baladi, danses folkloriques, etc.



3^E ORIENTATION : LA NOUVEAUTÉ ET L'EXOTISME

Les jeunes sont très à l'affût des nouvelles tendances et ils aiment relever des défis. N'ayez pas peur de sortir des sentiers battus et d'aller vers les nouvelles tendances : hébertisme ou aventures nouveau genre, cyclotourisme, volley-ball sur gazon ou sur sable, trottinette, etc. Sortez du cadre conventionnel du gymnase et utilisez l'environnement de l'école : terrain gazonné ou sablonneux pour le volley-ball, soccer sur neige, buttes de neige pour la planche à neige, patinoire extérieure ou sentiers glacés, partie de la cour asphaltée réservée aux structures pour la planche à roulettes.

DES IDÉES

- Club de plein air : escalade, spéléologie, camping d'hiver, kayak, randonnée pédestre, etc.
- Club de curling.
- Équipe de rugby.
- Activités originales en piscine : hockey sous-marin, plongée sous-marine, water-polo, etc.
- Club de vélo de montagne; aménagement d'une piste de vélo de montagne autour de l'école en utilisant les ondulations du terrain, les fossés et les boisés environnants.
- Activité multisports : tournoi d'une durée de plusieurs semaines où chaque équipe, composée de garçons et de filles, participe à plusieurs disciplines sportives conventionnelles (soccer, badminton, volley-ball) et moins conventionnelles (ballon-chasseur, hockey cosom, quilles, golf, etc.) afin d'amasser des points accordés sur la base des parties gagnées et du respect de l'éthique sportive.
- Club de « aki ».
- Jeux coopératifs.



4^E ORIENTATION : JUMELAGE À DES ACTIVITÉS SOCIALES, CULTURELLES OU TOURISTIQUES

DES IDÉES

- Organisation d'activités sociales à la suite d'activités sportives : « Beach party », sorties au cinéma, danses, etc.
- Organisation d'un spectacle à la fin de l'année : cirque, parade de mode, etc.
- Entraînement physique pour préparer un voyage ou une expédition.
- Activités du monde : initier les jeunes à divers jeux, activités physiques et sportives d'autres pays et cultures : raquette à neige et crosse (culture amérindienne), cricket, boulingrin et hockey sur gazon (pays anglo-saxons), danse (pays africains).

5^E ORIENTATION : DES ACTIVITÉS POUR TOUTE LA VIE

Misez sur des activités que les jeunes auront l'occasion de pratiquer tout au long de leur vie. Par exemple, le badminton, la natation, le tennis, certaines activités de plein air (randonnée pédestre, vélo, canot camping), sont plus accessibles à un adulte que le football ou le basket-ball.

DES IDÉES

- Club de vélo.
- Cours de natation.
- Cours de golf.
- Club de randonnée pédestre.
- Club de patin à roues alignées.
- Club de ski de randonnée.

6^E ORIENTATION : UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX FILLES ET À CERTAINS GROUPES

Les filles sont en général moins actives que les garçons et la différence est encore plus marquée à la fin du secondaire, alors que 46 % des garçons et 27 % des filles participent régulièrement à des activités physiques.

L'aspect compétitif de la pratique sportive rebute davantage les filles que les garçons. De même, les stéréotypes auxquels certaines sportives sont confrontées n'ont rien d'attrayants (garçon manqué, gros muscles, etc.) De façon générale, les filles aiment davantage pratiquer des activités physiques pour la forme, le plaisir et le côté social. L'image corporelle est aussi une motivation pour plusieurs d'entre elles. Les filles sont parfois moins actives parce qu'elles n'ont pas développé leurs habiletés motrices de base et, par conséquent, ont peu confiance en leurs capacités.



Certains types de jeunes sont aussi moins nombreux à participer. C'est le cas notamment des jeunes qui ont un surplus de poids important, de ceux que l'on retrouve au « cheminement particulier », des élèves en difficulté, des jeunes plus intellectuels et des jeunes de milieux défavorisés. Il faut donc tenter d'offrir des activités qui leur conviennent, dans un contexte où ils sont à l'aise.

DES IDÉES

- Club de santé pour les filles et le personnel féminin de l'école : workout, cours de danses, cardioboxe, etc.
- Club de corde à sauter acrobatique.
- Club des « skaters » (planche à roulettes) : permettez aux adeptes de ce sport d'aménager des parcours avec des bancs, des tuyaux et des bornes. Invitez ensuite les plus habiles à démontrer leur savoir-faire.
- Sports de combat : judo, karaté, lutte, etc.
- Cours de « Streetdance ».
- Diminution des coûts d'inscription pour les jeunes de milieux défavorisés.
- Initiation à des activités sportives habituellement réservées aux plus jeunes : gymnastique, natation, hockey, etc.

Kino-Québec souhaite que ces quelques suggestions d'activités, ajoutées à votre programmation actuelle, attireront un grand nombre de jeunes et leur donneront le goût de bouger!

Pour plus d'information, pour avoir les coordonnées du conseiller Kino-Québec de votre région ou pour connaître les recommandations d'activité physique pour les jeunes, nous vous invitons à consulter le site Internet de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca