

Mots clés : Activité physique | Lycée | SMS



Nicolas Robin

UFR STAPS de Pointe-à-Pitre, Université des Antilles, France

@ : robin.nicolas@hotmail.fr



Gael Villoing

UFR STAPS de Pointe-à-Pitre, Université des Antilles, France



Aodren Le Page

UFR STAPS de Pointe-à-Pitre, Université des Antilles, France

L'UTILISATION DE MESSAGES ÉLECTRONIQUES POUR AUGMENTER LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LYCÉENS

Résumé

Augmenter l'activité physique des adolescents, afin que ces derniers aient une pratique régulière, est un enjeu de santé publique. Pour ce faire, différentes stratégies existent afin de rendre les élèves (e.g., lycéens) plus actifs et augmenter leur motivation à réaliser de l'activité physique comme par exemple les messages électroniques. Cet article a pour objectif d'évoquer l'utilisation de SMS incitant à réaliser une activité physique de son choix sur la pratique personnelle. Un exemple appliqué, des points de vigilances et des limites sont proposés.

Introduction

L'activité physique régulière comme enjeu de santé publique

Alors que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande pas moins de 60 minutes d'activité physique journalière pour les enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans, de nombreuses études ont montré que moins de 33% d'entre eux respectent ces recommandations (Lamprecht et al., 2015). Or l'inactivité physique, si elle se poursuit à l'âge adulte, représentera l'un des facteurs favorisant le surpoids, l'obésité ainsi que la survenue de maladies cardiovasculaires ou de diabète (OMS, 2020). Face à ces risques, et dans la mesure où l'adoption de comportements de santé à l'adolescence serait prédictive de ceux réalisés à l'âge adulte, les regards se tournent vers la jeunesse qui apparaît comme « une période clé de construction du (dé)goût pour l'activité physique et sportive » (Diestch, 2019). Pour autant, l'éducation à la santé chez les jeunes reste bien souvent « un véritable casse-tête » pour l'enseignant d'EP, car ils entretiennent un rapport discontinu et épisodique à l'activité physique (AP), la considérant comme un objet de consommation parmi d'autres, pour lequel ils tolèrent peu les contraintes (Augustin & Fuchs, 2014). Ainsi, il semble pertinent de tester et mettre à disposition des élèves différentes stratégies, faisant écho à leur sensibilité motivationnelle, pour les inciter à s'engager de manière durable et régulière dans la pratique d'une AP.

La motivation à la pratique d'une activité physique

Afin de sensibiliser les enfants et adolescents, sur la nécessité d'avoir une AP régulière, des campagnes télévisées et d'affichages ont été mises en place par les pouvoirs publics mais semblent avoir un impact limité notamment sur leur motivation à la pratique d'une AP (Robin et al., 2018). Les tentatives qui visent à persuader les adolescents semblent se heurter à une forme d'imperméabilité de leur part aux stratégies faisant appel à leur rationalité consciente « ce qui explique en partie la résistance de (leur) attitude à la persuasion » (Delignières & Garsault, 2004). Face à ce constat, prendre appui sur les ressorts motivationnels des adolescents semble susceptible d'avoir d'avantage d'impact sur leur implication active et durable dans l'AP. La motivation peut être considérée comme un investissement personnel qui est basé sur les ressources dont on dispose et qui seront affectées ou non dans la réalisation d'une activité. Or, la tendance majoritaire des jeunes, notamment en matière d'AP, est de privilégier la recherche de bien-être à court terme et de se focaliser sur le plaisir immédiat. Le plaisir apparaît donc à la fois comme un ressort motivationnel intime et comme un puissant levier à exploiter par l'enseignant dans la perspective d'une éducation à la santé par l'EP, car il joue un rôle déterminant sur le déclenchement et la persistance du comportement à long terme (Lavie et al., 2011). Dès lors, si le problème fondamental de l'éducation à la santé repose sur le fait de favoriser l'adhésion et l'engagement durable, alors adosser la

construction d'une relation de plaisir à la pratique de l'AP apparaît comme la clef de voûte d'une démarche visant à concilier motivation des jeunes et ambition éducative de l'enseignant.

Les stratégies pour inciter à être plus actif

Les rapports qu'entretiennent aujourd'hui les jeunes avec l'AP semblent se teinter de la place grandissante qu'occupent les outils numériques dans leur quotidien (Diestch, 2019). Dans cette dynamique, leur téléphone portable occupe une place particulière pour l'adolescent : véritable « prothèse corporelle » dans laquelle s'enracine un processus de technologisation de soi impliqué dans leur construction identitaire, « les actions qu'il entreprend à un niveau personnel sur son mobile engendrent de nouvelles passions et satisfactions » (Amri & Vacaflor, 2010). Par l'influence qu'il exerce sur leurs façons d'être et de se conduire, il est devenu un objet d'attachement, par lequel se construit l'identité des jeunes à travers les situations et les actions dans lesquelles le téléphone portable est impliqué. Au regard de cette tendance, l'idée de trouver de nouvelles stratégies d'incitation à la pratique physique et à la promotion de la santé a été développée sous le concept de « *mHealth* » pouvant être traduit par « santé mobile ». En Suisse, des initiatives de promotion de la santé comme « *fit4future* » auprès des élèves d'écoles primaires ou « *Gorilla* » pour les jeunes de 10 à 20 ans, ont été mise place pour combattre le surpoids, la sédentarité et informer sur l'équilibre alimentaire. De plus, l'envoi et la réception de message électronique (e.g., SMS) est devenue la stratégie principale de promotion de la santé (Hall et al., 2015), notamment chez les élèves du secondaire dont plus de 90% disposent d'un téléphone portable, afin d'individualiser les incitations amenant les changements de comportement. Des études ont montré que l'envoi de SMS était une technique efficace pour inciter à pratiquer plus régulièrement et/ou longtemps des AP chez des adultes et aussi des lycéens (e.g., Robin et al., 2018).

Exemple d'expérimentation

Lors d'une étude réalisée avec 23 lycéens ($M_{\text{age}}=15$ ans), nous avons testé l'influence de la réception de SMS sur l'AP personnelle. Un 1er groupe (composé de la moitié des élèves de la classe) recevait, pendant trois semaines et six fois par semaine, un SMS le matin : « N'oubliez pas de faire une activité physique aujourd'hui » ainsi qu'un SMS le soir « Avez-vous fait une activité physique aujourd'hui ? Si oui : laquelle ? Durée ? Intensité ? Si non : pourquoi ? ». Puis pendant 3 autres semaines, ce premier groupe ne recevait que le SMS du soir. Pour le 2nd groupe d'élève (l'autre moitié des élèves), les conditions de réception des SMS étaient inversées (i.e., SMS du soir pendant les 3 premières semaines, puis SMS du matin et du soir pendant les 3 dernières). Les résultats ont montré que les élèves des

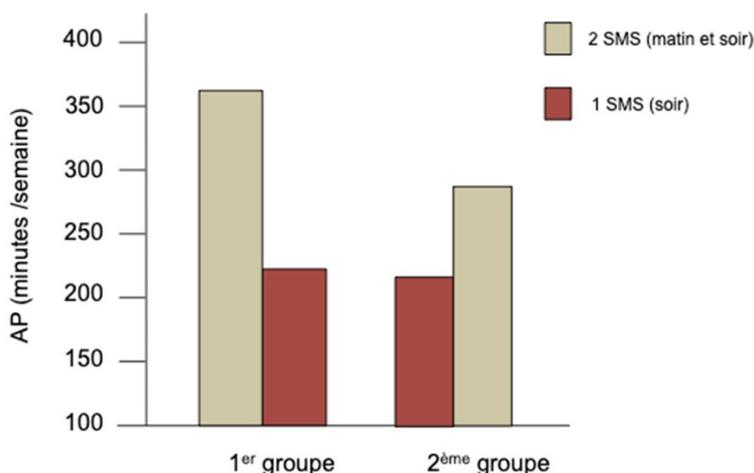


Figure 1 : Activité Physique (AP) hebdomadaire personnelle

groupes 1 et 2 avaient une moyenne d'AP hebdomadaire personnelle plus élevée lorsqu'ils recevaient les SMS du soir et du matin, les incitant à faire de l'AP (voir figure 1), que lorsqu'ils ne recevaient que le SMS du soir (pour un résumé des réponses, voir figure 2).

Points de vigilance et limites

Comme l'ont souligné Lhopital et Cece (2021), l'intégration d'outils numériques comme le téléphone en EP nécessite une forme de « prise de recul » afin d'interroger le rapport « coût-bénéfice » et ne pas tomber dans un « solutionnisme technologique ». Au-delà des aspects qui touchent de manière pragmatique à l'utilisation des téléphones des élèves à des fins pédagogiques (autorisation du représentant légal, détournement de son usage, détérioration du temps moteur...), il convient de souligner que la complexité à l'œuvre dans le processus d'abandon et la subjectivité des raisons qui amènent au désengagement des jeunes vis-à-vis de l'AP se laisse difficilement contrebalancer par la mise en place d'une stratégie isolée. Et cela, bien qu'elle soit envisagée de manière à entrer en résonance avec la sensibilité motivationnelle des adolescents et directement en appui sur un outil jouant un rôle important dans leur construction identitaire. En effet, les travaux de Gatouillat (2019) révèlent que l'abandon de la pratique d'AP se joue entre contraintes et prise de décision, et que le pratiquant doit régulièrement négocier avec les contraintes intrapersonnelles, interpersonnelles et structurelles pour poursuivre ses activités de loisir. Enfin, il est important de souligner qu'étant donné la faible taille de l'échantillon et l'utilisation d'AP auto-déclarée, des travaux de recherches supplémentaires devraient être menés avec un nombre plus important de lycéens pouvant être équipés de dispositifs de recueil de données objectives.

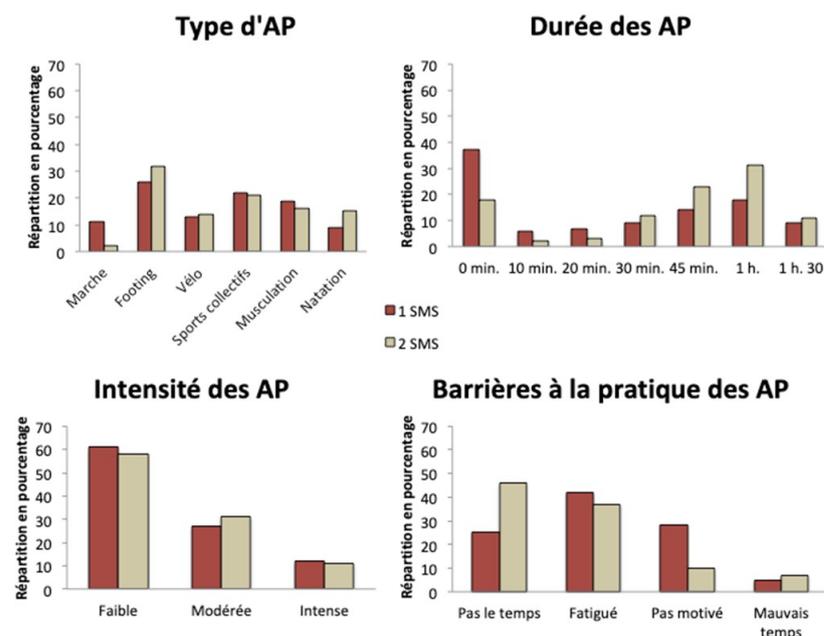


Figure 2 : Résumé des réponses des participants aux SMS du soir concernant les types, durées, intensité et barrières à la pratique d'Activité Physique (AP)

lycéens (i.e. secondaire II) disposent d'un téléphone portable, cette stratégie pourrait trouver une place de choix au sein des lycées, dans le cadre de projets visant à tisser des liens entre l'éducation à la santé, l'AP personnelle, l'EP et les outils numériques. Il serait également possible d'envisager compléter cette démarche par l'usage d'applications mesurant l'AP et permettant de suivre ses progrès dans l'activité ciblée et par l'exploitation des fonctionnalités du téléphones (e.g., podomètres, cardio-fréquence mètre), pouvant servir de feedback quant à l'atteinte ou non des buts que se sont fixés les élèves ou des recommandations de l'OMS. Il est important de souligner que les professeurs d'EP ont toute leur place et importance pour aider les élèves à la fixation de buts adaptés et pertinents. L'investissement des élèves sera fonction des buts fixés qu'ils s'efforceront d'atteindre avec comme finalité, le développement d'une autorégulation afin de tendre vers la fixation de buts personnels régulés et contrôlés en autonomie.

Conclusion

Utiliser des SMS apparaît comme une stratégie efficace à la fois pour augmenter l'AP des élèves dans une perspective de santé, et comme une façon de les responsabiliser dans la gestion de leur vie physique. Cette responsabilisation est susceptible de participer au développement d'un sentiment d'autodétermination contribuant à la construction d'une relation de plaisir à l'AP et à une modification durable du rapport entretenu avec celle-ci. Étant donné que quasiment 100% des

Bibliographie

- Amri, M., & Vacaflor, N. (2010). Téléphone mobile et expression identitaire : réflexions sur l'exposition technologique de soi parmi les jeunes. *Les Enjeux de l'information et de la communication* 2010/1.
- Augustin, J-P., & Fuchs, J. (2014). Le sport, un marqueur majeur de la jeunesse. *Agora débats / jeunesses* n°68.
- Delignières, D., & Garsault, C. (2004). Une éducation pour la santé: inciter à la pratique. In D. Delignières et C. Garsault, *Libres propos sur l'Éducation Physique* (pp. 65-96). Paris : Editions Revue EPS.
- Dietsch, G. (2019). Les jeunes, l'EPS et les activités physiques : Quelle évolution ? *Le Café pédagogique*.
- Gatouillat, C. (2019). La pratique sportive des jeunes : évolution des préférences et raisons de l'abandon, Thèse.
- Hall, A., Cole-Lewis, H., & Bernhardt, J. (2015). Mobile text messaging for health: A systematic review of reviews. *Annual Review of Public Health*, 36, 393-415.
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D., & Stamm, H. (2015). *Sport Suisse 2014 : Rapport sur les enfants et les adolescents*. Macolin : Office fédéral du sport OFSPO.
- Lavie, F., Gagnaire, P., & Rossi, D. (2011). Le plaisir des élèves : un indicateur pour l'enseignant, In G. Haye, *Le plaisir*.
- Lhopital, H., & Cece, V. (2021). Prise de recul sur l'intégration des outils numériques en éducation physique. *L'éducation Physique en mouvement*, 5, 19-23.
- Robin, N., Laurent, J., & Stuart, S. (2018). Influence des messages électroniques sur l'activité physique aérobie personnelle et les performances en éducation physique et sportive. *Revue eJRIEPS*, 43, 83-101.