

## Les adolescents et l'exercice physique Les facteurs déterminants la pratique

MASTER 2 : Marketing et écoute des marchés  
2019-2020



Nelly KEIFFER

Directeur de mémoire : M. Richard HUAMAN-RAMIREZ

## REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont en premier lieu, à mon directeur de mémoire et enseignant-chercheur, Richard Huaman-Ramirez, pour m'avoir accompagnée et patiemment guidée jusqu'à l'achèvement de cet écrit. Je n'ai pas spécialement « l'âme d'un chercheur », néanmoins, ses conseils avisés, sa disponibilité, sa gentillesse et surtout sa passion pour la recherche m'ont permis d'appréhender l'essence même de ce travail et au fur et à mesure de l'avancée de ce mémoire, de me plonger au cœur du « quanti » avec une réelle satisfaction.

Un remerciement particulier à Agnès Walser-Luchesi, professeure et responsable de la formation M2 Marketing et écoute des marchés, à l'EM de Strasbourg, sa présence, son investissement sans conteste auprès des étudiants, son degré d'exigence, contribuent à la réussite et l'épanouissement de chacun d'entre nous. D'un point de vue plus personnel, elle a été ma bouée de secours dans les moments difficiles, merci Agnès du fond du cœur.

Sans oublier, Boris Blériot, pour sa réactivité et son professionnalisme sans faille, tout au long de cette année scolaire.

Je souhaite également remercier toutes les personnes qui ont pris du temps de participer à mon enquête. Un énorme merci à Myriam et Sandra pour la relecture de cette étude et leurs nombreux encouragements tout au long de l'année.

La situation sanitaire et le confinement ayant rendu cette année spéciale, je tiens particulièrement à remercier ma famille : mon mari pour son écoute et son soutien malgré une année professionnelle tout en rebondissements, ma fille Eloann pour ses pâtisseries durant les périodes de travail, mon fils Titouan pour m'avoir fait profiter de son réseau, sans oublier mon fils Ganaël qui a essayé de gérer son propre travail scolaire au mieux. Je n'oublie pas mes parents Lucette et André, ils ont cru en moi et m'ont encouragée tout au long de ma formation, un grand merci.

Et pour finir, le master a permis de jolies rencontres, j'y ai gagné à la fois des partenaires de travail et des amies : Anaïs, Camille et Valérie, merci pour tout ce que vous m'avez apporté cette année, vous êtes de belles personnes.

# Table des matières

<b>REMERCIEMENTS</b>	2
<b>INTRODUCTION</b>	5
<b>PARTIE I : Présentation de la recherche et revue de littérature</b>	7
1. Contexte de la recherche : présentation du phénomène étudié	7
2. Revue de littérature : travaux précédents	8
3. La problématique	14
4. Les questions de recherche	15
<b>PARTIE II : Cadre théorique et hypothèses</b>	17
1. Activités physiques et termes associés	17
2. Les déterminants individuels	20
2.1. Les facteurs sociodémographiques	20
2.1.1. Les facteurs socioéconomiques	20
2.1.2. Genres et pratiques : faire face aux stéréotypes	20
2.1.3. Âges et pratiques	21
2.2. Les facteurs internes : les obstacles personnels et les barrières sociales	22
2.2.1. Les obstacles personnels	22
2.2.2. Les barrières sociales	22
3. Les déterminants environnementaux	23
3.1. L'environnement physique	23
3.2. L'environnement familial et la transmission des modèles parentaux	24
4. La motivation	25
4.1. Le concept de motivation par le prisme de la théorie de l'autodétermination	25
4.1.1. Les motifs à la participation à l'AP	27
4.1.1.1. Le concept de bonne santé	27
4.1.1.2. Le concept de reconnaissance sociale	28
4.1.1.3. La gestion du poids et de l'apparence	28
4.1.1.4. La force et l'endurance	29
4.1.1.5. La gestion du stress et le divertissement	29
4.1.1.6. Le concept d'affiliation	30
4.1.1.7. L'agilité	30
4.1.1.8. Le challenge	30
5. Le modèle conceptuel	32

<b>PARTIE III : Cadre empirique</b>	33
1. La méthode de collecte	33
2. L'élaboration du questionnaire et outil de mesure	34
3. Caractéristiques de l'échantillon	35
3.1 Le genre des répondants	36
3.2 L'âge des répondants	36
3.3 La CSP du père	37
3.4 La CSP de la mère	37
4. Résultats	38
5. Discussion	41
6. Conclusion	44
6.1 Recommandations managériales et perspective futures	44
6.2 Limites de la recherche	46
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	48
<b>ANNEXES</b>	55

# INTRODUCTION

Lors du communiqué de presse du 22 novembre 2019<sup>1</sup>, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) tire la sonnette d'alarme : les adolescents du monde ne bougent pas assez et ce manque d'activité physique (**AP**) met leur santé actuelle et future en péril. Dans son étude réalisée sur une population de 1,6 millions d'élèves de 11 à 17 ans, répartis dans 146 pays, l'OMS révèle également que plus de 80 % des adolescents scolarisés (85 % des filles et 78 % des garçons) ne suivent pas la recommandation actuelle, qui est de faire au moins une heure d'activité physique par jour.

Considérant que la sédentarité<sup>2</sup> et ses corollaires : l'obésité<sup>3</sup> et la surcharge pondérale<sup>4</sup> sont des facteurs de risque de mortalité au niveau mondial, avec une incidence majeure sur la prévalence des maladies non transmissibles et la santé générale des populations ; considérant les coûts de prises en charge de ces maladies chroniques, les nations européennes (suivant les directives établies par l'OMS), s'engagent dans des politiques de lutte contre la sédentarité et déploient des stratégies visant à promouvoir l'activité physique pour tous<sup>5</sup>.

Malheureusement, la sédentarité va également de pair avec l'obésité et la surcharge pondérale des populations, celles-ci affectant un public de plus en plus jeune.

En parallèle, en France, des enquêtes nationales de santé publique menées depuis une vingtaine d'années, sur des classes de troisième, et publiées en 2017, révèlent que les prévalences de la surcharge pondérale et de l'obésité des adolescents sont en hausse constante depuis 2009, en particulier pour les filles. Ainsi, les chiffres de 2017 indiquent que 18 % des adolescents de classe de troisième sont en surcharge pondérale (avec un indice de masse corporelle – IMC- compris entre 25 et 29,9). De plus, 5 % d'entre eux sont obèses (à savoir que leur IMC est de 30 ou plus). Or, selon l'OMS, la cause essentielle de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et les calories

---

<sup>1</sup> Communiqué de presse de l'Organisation Mondiale de la Santé, 22 novembre 2019.

<sup>2</sup> Selon l'OMS, la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.

<sup>3</sup> Une personne est déclarée obèse lorsque son IMC (Indice de Masse Corporelle) est supérieur ou égale à 30).

<sup>4</sup> Une personne est déclarée en surcharge pondérale lorsque son IMC ((Indice de Masse Corporelle) est compris entre 25 et 29,9).

<sup>5</sup> WHO Regional Office for Europe, Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025, 65th session, Lithuania, 2016.

dépensées. Plusieurs facteurs expliquent ce déséquilibre, d'une part, une alimentation trop riche en calories et d'autre part, une diminution de l'activité physique.

Ainsi, si faire de l'exercice physique est une composante pour rester en bonne santé et par là même, devient une préoccupation des pouvoirs publics, il n'en demeure pas moins qu'obtenir l'adhésion de la population pour atteindre un style de vie moins sédentaire présente un ensemble unique de défis pour le marketing social.

Néanmoins, malgré l'urgence de la situation, puisque l'on parle désormais d'épidémie de sédentarité touchant une population de plus en plus jeune, les études empiriques précédentes ne permettent pas de comprendre le phénomène. C'est la raison pour laquelle, nous avons décidé de baser notre travail sur un public adolescent, d'apprécier son comportement à l'activité physique, d'identifier les avantages et les obstacles perçus, pour proposer des conditions favorables à un mode de vie plus actif.

La première étape de cette étude, dédiée au contexte de la recherche explique le phénomène en question et présente les travaux précédents, avec pour finalité l'émergence de la problématique et des questions de recherche associées.

C'est dans la deuxième partie que le cadre théorique et les principaux concepts sont étudiés, suivis des hypothèses permettant de répondre aux questions de recherche.

Dans la troisième partie, une étude quantitative prenant la forme d'une enquête auprès de plus de 300 élèves de collège et de lycée est introduite menant à l'analyse des données. Elle permettra de décrire les habitudes des jeunes en matière d'activités physiques et sportives et d'identifier les facteurs qui influencent leur comportement à l'exercice.

Enfin, la dernière partie est consacrée à l'analyse des résultats. Elle donne lieu à la formulation de recommandations destinées aux différents acteurs impliqués dans le monde des loisirs, avec pour finalité, des prises de décisions sur les actions à mettre en œuvre favorisant l'activité physique de la jeunesse.

## **PARTIE I : Présentation de la recherche et revue de littérature**

### **1. Contexte de la recherche : présentation du phénomène étudié**

En France, la recommandation de la pratique d'activités physiques et sportives n'est pas nouvelle, amorcée dans les années 2000, elle est par ailleurs réactualisée depuis quelques années par un certain nombre de plans nationaux qui ont conforté progressivement cette recommandation. On se souvient tous des slogans publicitaires promouvant l'exercice physique. Néanmoins, si ces différentes communications ont contribué à sensibiliser le grand public sur l'intérêt d'une vie saine, dans leur rapport sur l'activité et la sédentarité<sup>6</sup>, Escalon, Bossard, et Beck (2009) déclarent que la sensibilisation massive seule ne suffit pas pour observer un changement, et la pratique d'activités physiques de l'ensemble de la population n'a pas atteint un niveau favorable pour la santé. Aussi, malgré une acceptation du grand public quant aux avantages de l'exercice physique régulier pour la santé et les conséquences négatives de l'inactivité, malgré les communications des instances publiques, il semblerait que les niveaux d'activités soient restés stables.

Notre pays se situe dans la moyenne de l'Union Européenne en termes de niveau de pratique. Cependant, en y regardant de plus près, les différents travaux révèlent également de fortes disparités : selon l'âge, le sexe, la catégorie socio-professionnelle, le mode de vie etc. La France reste un mauvais élève en ce qui concerne les jeunes, puisque toujours selon l'étude menée par l'OMS sur 146 pays, les jeunes français sont 110<sup>ème</sup> au classement mondial.

L'intérêt d'étudier le phénomène de sédentarisation, en se limitant à une population adolescente est double : d'une part, c'est à cette période clé que le « décrochage sportif » a lieu. D'autre part, il existe déjà des écrits fournis concernant l'exercice physique des adultes (avec notamment un certain nombre de recherches effectuées sur des centres de fitness), la littérature en ce qui concerne la jeunesse, demeure en revanche, particulièrement pauvre.

Ainsi, repenser les méthodes de promotions de l'activité physique et de l'exercice, pourrait devenir un enjeu de marketing social ; mais avant de proposer des solutions permettant un changement de comportement, à savoir vers un mode de vie plus dynamique,

---

<sup>6</sup> Activité physique et sédentarité, Vuillemin A., Escalon H., Bossard C. In Escalon H., Bossard C., Beck F. – Baromètre santé nutrition 2008. Saint Denis : INPES, 2009, 238-268.

il s'agit avant tout non seulement de faire un état des lieux, mais également d'étudier le style de vie des individus.

## **2. Revue de littérature : travaux précédents**

Cette première phase de la recherche, consacrée à l'analyse des travaux antérieurs, représente les fondations de notre étude, avec pour orientation : l'identification de la problématique et des questions de recherche associées. En premier lieu, nous nous sommes intéressés aux mots-clés suivants : sédentarité, activités physiques et adolescents, motivation à l'exercice physique, comportement à l'exercice physique etc. , et avons essentiellement utilisé les moteurs de recherche Google Scholar et ScholarVox, dans le but de limiter les résultats aux travaux scientifiques et aux publications universitaires. Par ailleurs, un certain nombre d'études ont été fournies par notre maître de mémoire et même si elles concernent pour la plupart, la gestion des centres de remise en forme, elles ont permis de guider notre réflexion et ont servi de base à notre propre travail.

Le premier constat que nous pouvons faire au sujet des différentes publications, est que toutes mentionnent les bienfaits de l'exercice physique sur la santé et la qualité de vie des gens (en particulier la réduction des risques liés à l'hypertension, aux maladies cardiaques, au diabète, à la dépression etc...). En outre, être actif améliore également le bien-être psychologique. A l'inverse, les risques à ne pas pratiquer une activité physique sont également établis et bien documentés : obésité, stress, anxiété, développement de certains cancers etc...

Le deuxième point récurrent à nos lectures est le suivant : bien que les avantages et l'importance d'être actif physiquement soient connus du grand public et malgré un certain nombre de programmes et d'initiatives encourageant l'activité physique (on se souvient notamment des slogans publicitaires « Pour ta santé, bouge plus »), l'ensemble des recherches note que le taux de participation a globalement peu évolué au cours des dernières décennies. La population demeure foncièrement sédentaire.

Face à ce constat, Arora et al. (2006) réfléchissent à de nouvelles stratégies de communication, susceptibles d'atteindre une population qui jusqu'ici s'est montrée peu sensible aux différentes campagnes menées par les pouvoirs publics. En outre, ils suggèrent que la formulation du message de promotion de l'activité physique (appelée également



cadre du message) et la crédibilité du porteur du message, joueraient un rôle clé dans la modification des attitudes et des intentions comportementales des individus. Ainsi, les messages à caractère positif mettent l'accent sur les avantages à pratiquer une activité physique, comme par exemple : pratiquer l'exercice physique permet de contrôler son poids ; inversement les messages à caractère négatif soulignent les effets néfastes pour la santé, à ne pas pratiquer une activité physique, comme : l'accroissement des risques de maladies chroniques (diabète, d'hypertension etc...).

Les travaux d'Arora et al. (2006) révèlent que les effets de persuasion des cadrages positifs et négatifs ne sont pas concluants : l'impact du message varie en fonction du type de discours et du niveau d'éducation des consommateurs cibles ; ainsi les consommateurs plus instruits sont influencés par des messages formulés positivement et les consommateurs moins instruits par des messages négatifs. Pourtant, les résultats de la recherche indiquent que si l'influence de la formulation du message n'est pas significative, l'intention de faire de l'exercice est néanmoins plus avérée que lorsque le message est absent. Par ailleurs l'étude montre l'importance de l'utilisation de sources crédibles, à savoir des porteurs de message dans lesquels la population cible puisse avoir confiance, de façon à pouvoir s'engager dans la pratique d'une AP. Ainsi, l'utilisation de sources non lucratives et non gouvernementales, de sponsors institutionnels tels que l'agence pour la santé par exemple, relayés par le discours du médecin généraliste aurait un impact significatif sur les attitudes et intentions comportementales de la population. Cette étude se distingue également des études antérieures, dans la mesure où les auteurs ont montré que les attitudes et intentions à la pratique sont influencées par le mode de vie des participants.

L'idée d'aller au-delà des publicités promouvant « le bouger plus » et de s'appuyer sur une meilleure connaissance du public cible, pour construire des campagnes de communication et de promotion de l'AP, dans le but d'induire un réel changement de comportement, est reprise par Rundle-Thiele et al. (2016). Par ailleurs, si un certain nombre de recherches sur l'AP travaillent sur un changement de comportement au niveau communautaire, les travaux de Rundle-Thiele et al. (2016) proposent une approche axée sur l'individu, appelée également marketing sociétal en aval, pour laquelle ils utilisent les méthodes de marketing sociétal, dans le but de provoquer un changement comportemental volontaire et personnel.

Les chercheurs partent du postulat suivant : si un individu perçoit qu'un certain comportement induit un résultat positif, alors il créera une attitude positive envers ce comportement, et vice versa (Ajzen et al., 1980). Autrement dit, cela signifie que si une personne perçoit la pratique de l'exercice physique comme étant bénéfique pour elle, l'attitude qu'elle développera envers l'AP sera positive ; en revanche, si pour une personne, les obstacles sont plus importants que les bienfaits, son attitude vis à vis de l'AP sera négative. En termes de marketing social, les attitudes négatives pourraient être considérées comme des obstacles perçus et les attitudes positives comme des avantages perçus.

Ces travaux montrent l'importance pour les fournisseurs de centre de remise en forme, d'identifier et de profiler les participants, afin de leur proposer des exercices adaptés et d'autre part d'accorder une attention particulière dans la communication et les messages délivrés. Ainsi, les managers s'attacheront à élaborer des activités et des campagnes de communication mettant l'accent sur les avantages de l'exercice physique et également de permettant de réduire les barrières perçues de façon à inciter le plus grand nombre à intégrer un mode de vie plus actif.

De Barros et Gonçalves, (2009), se sont penchées sur les concepts de satisfaction des clients et par extension l'expérience client, la qualité de service et la fidélité.

Elles constatent que malgré un engouement de la population pour le sport en salle, les clubs de fitness souffrent d'un faible de taux rétention. La cotisation des adhérents étant la principale source de revenus des établissements de remise en forme, la rétention des clients est donc essentielle à leur viabilité financière.

La satisfaction ou l'insatisfaction sont les conséquences directes de l'évaluation d'un produit ou d'un service. Un consommateur ayant une perception positive de la qualité du service est susceptible de déclarer des niveaux de satisfaction élevés (Cronin et Taylor, 1994 ; Kouthouris et Alexandris, 2005 ; Pappu et Quester, 2006). A l'inverse, lorsque le consommateur est insatisfait de la qualité de service, il est alors susceptible d'une part de ne pas renouveler son abonnement et d'autre part, de ne pas conseiller l'organisme en question à ses pairs.

La fidélité est l'intention ou la prédisposition du consommateur à répéter l'achat (Vilares et Coelho, 2005) qui pour un centre de fitness, correspond à une réinscription l'année suivante.

S'appuyant sur la définition de Alexandris et Paliolia (1999) selon laquelle « la satisfaction sert à renforcer la fidélité des acheteurs et conduit à un désir de répéter l'expérience, tandis que l'insatisfaction entraîne une réaction défavorable envers le produit ou le service aboutissant souvent à l'abandon du client », De Barros et Gonçalves (2009), cherchent à déterminer les motifs de satisfaction ou d'insatisfaction des consommateurs, avec pour objectif, de proposer des stratégies commerciales en conséquence, et à terme, de fidéliser la clientèle. Ainsi, elles ont établi une liste de paramètres de satisfaction des participants pouvant induire une intention de réinscription : les attentes des clients, le bien-être, les équipements des salles de sport, l'apparence physique etc... A l'opposé, les attributs psychologiques tels que la peur et la solitude sont des motifs d'insatisfaction pouvant engendrer le retrait du client. L'objectif de l'étude est de mettre en évidence les motifs de satisfaction et d'insatisfaction de la clientèle afin d'améliorer la qualité de service dans un but de fidélisation.

Tsitskari et al. (2014) vont plus loin dans l'analyse : dans leur étude réalisée sur les centres de fitness grecs, ils montrent que si les dimensions de qualité de service influencent la satisfaction des consommateurs, d'autres facteurs situationnels comme la météo, le personnel (l'humeur) et même psychologiques (les motifs) ont un impact sur la satisfaction. Les auteurs posent le postulat suivant : la participation à l'exercice physique n'est pas un motif de satisfaction en soi : une personne peut se rendre régulièrement dans une salle de sport, pour faire de l'exercice, cela ne signifie pas pour autant qu'elle soit satisfaite. En outre, cette personne, peut faire de l'exercice pour des raisons de santé et suivra éventuellement les conseils de son médecin. Il est donc important de connaître les facteurs influençant la satisfaction des participants. Pour Tsitskari et al. (2014), un des paramètres disponibles pour juger de la satisfaction globale d'un membre de centre de fitness peut être l'implication. Ainsi, se basant sur l'affirmation de Beaton, Funk, Ridinger et Jorrdan (2011) « l'implication sportive est présente lorsque les individus évaluent leur participation à une activité sportive comme un élément central de leur vie qui fournit une valeur hédonique et symbolique », Tsitskari et al. (2014) cherchent à examiner le rôle du concept d'implication en tant qu'antécédent de la satisfaction. Les résultats de leur recherche valident deux facteurs : « le lien social » et « l'expression d'identité » comme ayant une réelle influence sur les paramètres d'implication à l'origine de la satisfaction des participants.

Quelques années plus tard, Tsitskari et al. (2017) reprennent les concepts de qualité de service et de fidélité auxquels ils associent le concept de motivation, qu'ils identifient comme étant un élément moteur à toute activité.

Pour cerner les motivations des membres des clubs de fitness, Tsitskari et al. (2017) utilisent la segmentation psychographique, puis établissent des profils de consommateurs en fonction de leur perception de la qualité de service. Ils ont mesuré les motifs de participation à l'AP grâce à quatorze facteurs, dont l'apparence, le défi, la compétition, la gestion du stress etc., ce qui a permis la segmentation de l'échantillon et l'établissement de profils. Enfin, les auteurs ont cherché à savoir comment les différents segments évaluent les dimensions de la qualité de service et pour finir comment ils évaluent leur attachement à leur club. Les résultats montrent que selon leur profil, les participants ont une perception de la qualité de service et un attachement au centre de remise en forme, sensiblement différente les uns des autres. Il apparaît donc clairement qu'un discours adapté et des programmes différenciés doivent être proposés en fonction des profils.

Ainsi, mesurer les motivations de la population cible, évaluer sa perception de la qualité et son niveau d'engagement à l'établissement de remise en forme, puis profiler les consommateurs offre l'avantage d'élaborer des stratégies marketing et de proposer des programmes différenciés, adaptés au profil de chacun avec comme objectif la satisfaction et la fidélisation des clients.

Enfin, Michaelidou et Moraes (2014), suivant les principes de la psychologie évolutionniste, s'appliquent à montrer que les motifs à l'exercice physique sont différents selon le sexe et le statut marital. Elles rejoignent les recherches respectives de Mealey (1997) et Jonason (2007), pour qui le comportement à l'exercice physique est généré et lié à des mécanismes innés pour attirer des partenaires et par extension à des stratégies de reproduction. L'étude de Michaelidou et Moraes (2014) valide le fait que les hommes et les femmes pratiquent l'AP pour des motifs différents. Il s'avère que les femmes accordent une grande importance à leur apparence physique et au contrôle de leur poids et les hommes à la force et à la compétition. Saad et al. (2006) trouvent une explication dans les principes de la

psychologie évolutionniste : les femmes sont génétiquement conscientes que les hommes valorisent la jeunesse et l'attractivité physique dans leurs partenaires potentielles d'accouplement parce que ces caractéristiques fonctionnent comme des indicateurs indirects de la santé et de la fertilité. La psychologie évolutionniste explique les motifs masculins tels que la force, l'endurance, la puissance physique par une propension innée à la compétition (Saad et Gill, 2000), reflétant « la survie du plus fort », ce qui en termes de comportement sexuel se traduit par la recherche d'une variété de partenaires pour s'assurer d'un grand nombre de descendants (Lynn et al, 1999).

L'étude révèle également l'importance du statut marital, puisque les résultats montrent que les célibataires font de l'exercice physique pour améliorer leur apparence et rester attractifs alors que les personnes mariées ou en couple font avant tout de l'exercice physique pour leur santé et leur forme physique. Enfin, les motifs du plaisir sont importants pour les hommes comme les femmes quel que soit leur statut marital.

Ainsi, même si certains des principes avancés par la théorie évolutionniste restent controversés, l'approche proposée constitue une alternative originale dans l'explication des comportements à l'exercice physique, avec une mise en lumière de l'influence des motivations innées. Les écrits de Michaelidou et Moraes (2014) témoignent de l'importance des stratégies de segmentation basées sur le genre et le statut marital pour l'élaboration de « programmes sportifs », ainsi il s'agirait de concevoir des messages destinés à la gent masculine qui mettent l'accent sur le plaisir et des messages à destination de la gent féminine se concentrant sur la santé, la forme physique, l'attractivité, le contrôle du poids et le plaisir.

Pour finir, les travaux de Scott et Higgins (2012) se différencient sensiblement des autres, par le fait que l'analyse se fait au travers du regard de ceux qui fournissent le service. Dans une étude qualitative menée auprès de professionnels de loisirs, ils précisent que les risques liés à l'inactivité sont disproportionnellement élevés chez les personnes à faibles revenus et s'attachent à travailler sur un segment de population peu aisée.

L'ambition est de faire réfléchir neuf professionnels de loisirs, en se basant sur le modèle de recherche exploratoire de Kotler et Lee (2008) et l'utilisation du mix-marketing au travers des 4 P (Product, Price, Promotion and Place), pour mettre en lumière les besoins nécessaires à la

mise en place de programmes adaptés à la population étudiée et enfin proposer un service dédié à une population peu aisée.

Deux résultats découlent de cette étude. Tout d'abord, l'utilisation du mix-marketing a permis aux professionnels de considérer le public cible, non plus comme des citoyens à qui il convient de proposer des activités, mais d'élaborer une véritable stratégie, visant la satisfaction de la clientèle, en respectant un cahier des charges. L'enjeu ayant été de trouver des solutions pour chacun des P. Notons, que le manque de ressources financières étant un problème majeur, les professionnels ont dû sortir de leur cadre habituel et se montrer créatifs pour « faire plus avec moins » notamment dans la recherche de lieux et de partenariats par exemple.

Par ailleurs, cette recherche exploratoire a donné lieu à une prise de conscience : il est nécessaire de se préoccuper des fournisseurs de loisirs en amont, afin de mieux servir la population en aval.

### **3. La problématique de la recherche**

Au travers des différents écrits, nous avons vu que les freins et les leviers à la pratique sont multiples et se combinent de façon variable au cours de l'existence d'un même individu. Ils peuvent être liés à l'environnement physique (accès aux salles de sport, terrain de football etc...), à l'environnement social (l'entourage), aux normes sociales ou encore à la situation personnelle (mode de vie, temps disponible, état de santé, motivations, facteurs psychologiques etc...). Il en résulte une diversité de profils des pratiquants et des non-pratiquants qui rend la tâche, des différents acteurs intervenant dans l'offre d'activité physique, difficile. Ainsi, si les approches divergent - ce qui constitue une richesse pour faire avancer la recherche et en ce qui nous concerne, pour mener à bien notre propre réflexion - tous les écrits s'accordent sur la nécessité de différencier les programmes et les communications de promotion de l'exercice physique en fonction des différents profils de participants.

Néanmoins, certaines limites existent, la première tient aux critères de mesure que l'on attribue à l'activité physique, tantôt, les recherches font référence à la durée, tantôt à la fréquence, tantôt à l'intensité, mais rares sont celles qui appréhendent les trois critères, ce qui rend l'analyse plus aléatoire. Par ailleurs, la majeure partie des travaux concerne une

population composée d'adultes et plus spécifiquement d'adultes membres et clients de centres de fitness. Rajoutons que la littérature fait essentiellement référence à une clientèle déjà existante, l'objectif recherché est la fidélisation de cette clientèle, en outre, les écrits ne permettent pas de comprendre pourquoi certains individus développent le goût à l'effort et s'engagent à pratiquer une activité, tandis que d'autres pas. Ce qui nous amène à nous interroger sur les facteurs déterminant la pratique de l'exercice physique.

Notre approche diffère des précédentes, tout d'abord parce qu'elle porte sur une population adolescente qui pour l'instant demeure sous-étudiée en matière de pratiques physiques. Ce choix n'est pas anodin puisque c'est au moment de l'adolescence que le décrochage sportif a lieu. Par ailleurs, les adolescents ont « des pratiques qui les distinguent de leurs parents, les identifient à une classe d'âge et les reconnaissent comme membre d'une génération. »<sup>7</sup> L'adolescence est considérée comme « une véritable catégorie sociale avec son langage, ses valeurs, ses pratiques, ses représentations ».<sup>8</sup> En partant de ces considérations, il nous paraît donc important de ne pas transposer aux jeunes, les résultats des recherches précédentes effectuées sur une population adulte.

Ainsi, pour examiner les habitudes du public cible en matière d'exercice physique, il semble essentiel d'appréhender le jeune dans son environnement physique et social, avec notamment, une prise en compte de son environnement familial et la transmission des modèles parentaux.

#### **4. Les questions de recherche**

La problématique étant identifiée, s'ensuivent les questions de recherche :

- L'environnement du public cible a-t-il un impact sur la pratique de l'activité physique ?
- Les parents influencent-ils de manière significative la pratique d'activité physique de leur(s) enfant(s)- adolescent(s) ?
- Quels sont les motifs et les freins à la pratique de l'exercice physique ?

---

<sup>7</sup> Bruno P., Existe-t-il une culture adolescente ? Paris, In Press Edition, 2002, p. 8

<sup>8</sup> Cipriani-Crauste M. et Fize M., Le bonheur d'être adolescent suivi de quelques considérations sur la première jeunesse et la nouvelle enfance, Paris, Erès, 2005, p. 13

L'étude que nous proposons concerne un public plus hétérogène dans ses choix d'activités physiques et sportives, que celui étudié habituellement. Par ailleurs, elle s'adresse aux pratiquants, comme aux non-pratiquants, avec pour finalité l'identification des facteurs déterminant la pratique des uns et des autres.

Dans cette perspective et en nous appuyant sur les travaux antérieurs qui ont servi de guide à notre réflexion, nous ferons un état des lieux des habitudes des adolescents en matière d'activité physique ; en parallèle, nous chercherons à déterminer les éléments facilitateurs et les éléments inhibiteurs à la participation à l'exercice. Enfin, nous déduirons de nos résultats, les limites de notre étude et les implications pour le marketing social et les différents acteurs impliqués.



## Partie II : Cadre théorique et hypothèses

Dans cette partie et pour répondre à nos questions de recherche, nous baserons notre travail sur les facteurs déterminant l'activité physique. Nous suivrons les tendances des recherches actuelles qui reconnaissent les facteurs individuels et les facteurs environnementaux, puis étudierons le concept de la motivation, par le prisme de la théorie de l'autodétermination (TAD) et utiliserons un instrument de mesure des motifs à la participation à l'exercice physique, appelé EMI-2. Enfin, partant du principe que les déterminants à l'exercice physique peuvent être des facilitateurs comme des inhibiteurs à la participation à l'activité physique, les freins et les obstacles à un mode de vie actif seront évoqués tout au long de cette partie.

### 1. Activités physiques et termes associés

Dresser un tableau sur les pratiques de l'activité physique est particulièrement malaisé ; l'objet lui-même renvoie concrètement à des pratiques foncièrement diverses : activité de la vie courante tout comme le jardinage, sport intensif, activités de déplacement au quotidien comme la marche ou le vélo, pratiques sportives libres comme la course à pied ou encore pratiques organisées en club, en association, en salle de sport etc. Les données disponibles sont nombreuses et bien souvent hétérogènes ce qui rend l'analyse complexe.

Avant d'aller plus loin dans l'étude, il convient de définir l'activité physique (AP) et certaines notions qui lui sont régulièrement associées. La définition faisant référence, est celle fournie par Caspersen et al. (1985) : « ensemble des mouvements corporels produits par la mise en action des muscles squelettiques et entraînant une augmentation substantielle de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos ». Ainsi, l'activité physique comprend aussi bien l'ensemble des activités pouvant être pratiquées dans la vie quotidienne, que les activités sportives ou l'exercice physique. Elle est caractérisée par un certain nombre de paramètres mesurables : durée, fréquence, intensité (Vuilemin, 2011), type de pratique. L'association de ces paramètres permet de connaître le niveau d'activité physique d'une population donnée.

La durée : temps durant lequel l'AP est pratiquée au cours d'une séance. Généralement, elle est définie en minutes.

La fréquence : nombre de fois où l'activité physique est pratiquée. Généralement elle est définie en nombre de séances par semaine.

L'intensité : il s'agit de l'importance de l'effort physique fourni par un individu ou requit par une activité physique. Elle peut être simplement définie par la question suivante : quelle énergie l'individu doit-il déployer lorsqu'il pratique l'activité ? L'intensité varie d'une personne à l'autre et est fonction des expériences antérieures, en matière d'exercice physique et de son niveau de forme. L'intensité d'une activité physique s'exprime et se mesure généralement en MET<sup>9</sup> (équivalent métabolique ; metabolic equivalent of task), défini comme le rapport de la dépense énergétique requise par l'activité physique sur le métabolisme de base. 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos, assis sur une chaise. On considère comme une activité physique toute activité supérieure à 2 METs (voir annexe 1).

Le terme **d'activités physiques ou sportives (APS)**<sup>10</sup> regroupe toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu, et ceci quelle que soit la valeur (physiologique, psychologique, sociologique) que le pratiquant lui prête.

« **L'exercice physique** est initialement défini comme étant une activité physique planifiée, structurée, répétée, visant à améliorer un ou plusieurs composants de la condition physique, elle-même définie comme un ensemble d'attributs qui ont la capacité générale de répondre favorablement à un effort physique » (Vuilemin, 2011).

Par ailleurs, il est important de ne pas confondre activité physique et sport. Si **le sport** est un type d'activité physique, il s'agit avant tout d'une pratique institutionnalisée et règlementée.<sup>11</sup> Ainsi, la promotion de l'activité physique est distincte de la promotion des pratiques sportives.

Par opposition, **l'inactivité physique** peut être définie comme un niveau insuffisant d'activité physique modérée à élevée, c'est-à-dire à un niveau inférieur à un seuil d'activité recommandée<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> Le MET est le niveau de dépense énergétique au repos. Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute.

<sup>10</sup> Référence : Instruction n°94-049 JS

<sup>11</sup> THIVEL, David et al., *Activité Physique et Sédentarité de l'enfant & de l'Adolescent*, Nouvel état des lieux en France, ONAPS

<sup>12</sup> Définitions données par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) : ANSES (2016), *Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*, février.

Un autre terme est régulièrement opposé à l'activité physique et associé à l'inactivité physique, il s'agit du concept de **sédentarité**<sup>13</sup>, qu'il convient de traiter de manière distincte, car, la sédentarité a ses effets propres sur la santé des individus. La sédentarité peut être définie par une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée, elle est caractérisée par une dépense énergétique inférieure à 1,5 MET's. Pour estimer la sédentarité, les différentes études utilisent le plus souvent, le temps passé devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur) comme indicateur, même s'il ne représente qu'une part du temps réel de sédentarité (Vuillemin, 2011).

Dans notre rédaction, nous privilégierons les termes : d'activité physique (AP) ou d'exercice physique et d'activité physique ou sportive (APS).

Précisons également que les acteurs impliqués dans les activités physiques et sportives sont entre autres : les managers de centre de remise en forme, les responsables d'associations culturelles, sociales et sportives, les éducateurs, coachs et intervenants sportifs, les médecins du sport, l'école et les équipes éducatives, l'Etat, les régions, la sécurité sociale...

Rajoutons que depuis quelques années les pratiques d'activité physique se sont largement modifiées : certaines disciplines offrent désormais un panel de possibilités, par exemple la marche à pied peut se considérer sous la forme de marche nordique, de randonnée, de promenade etc. Par ailleurs, quelques disciplines peuvent être pratiquées de façon autonome, telles que la courses à pied, la natation, le street-basket, le VTT etc., le sport en club n'est plus la norme actuelle. Les pratiques se sont désinstitutionnalisées, dans le sens où elles se pratiquent hors des structures (clubs, associations, etc.). Enfin, les motivations à la pratique des activités semblent également avoir évoluées : la compétition et le sport à haut niveau qui servaient de référence, sont petit à petit remplacés par les sentiments de plaisir et de divertissement.

---

<sup>13</sup> Définitions données par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) : ANSES (2016), Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, février.

## **2. Les déterminants individuels**

### **2.1. Les facteurs sociodémographiques**

Parmi les facteurs sociodémographiques, ceux qui semblent influencer le niveau de participation à l'exercice physique sont : le genre, l'âge, les revenus et le niveau d'éducation.

#### **2.1.1. Les facteurs socio-économiques**

La recherche sur les facteurs sociodémographiques est bien documentée et montre que plus le niveau d'éducation, le statut social et les revenus sont élevés, plus les individus sont susceptibles de prendre part à des activités physiques (Browson et al., 2000 ; Clarck et Nothwehr, 1999 ; Ruchlin et Lasch 1999 ; Salmon et al., 2000). Néanmoins, la plupart de ces recherches concernent une population adulte. En ce qui concerne l'objet de notre propre travail, à savoir, les adolescents, déterminer si le statut social a un impact sur la pratique ou la non pratique d'une activité physique est plus complexe, puisqu'il faut se référer à la catégorie socioprofessionnelle (CSP), au niveau de revenus et au niveau d'éducation de leurs parents. Or, il nous a semblé inopportun d'interroger les jeunes sur certaines de ces données, dans la mesure où pour la plupart, connaître le niveau de revenus et le niveau de diplôme de leurs ascendants, n'est pas une évidence. Nous nous sommes donc limités à les questionner sur la catégorie socio-professionnelle de leur père et celle de leur mère.

#### **2.1.2. Genres et pratiques : faire face aux stéréotypes**

Selon Lian et al. (1999), être de sexe masculin semble être un facteur facilitant la participation à des activités physiques, c'est également ce que révèle l'ensemble des études, qu'elles aient été menées sur des adultes ou une population plus jeune, pour laquelle on remarque une tendance sensiblement plus forte chez les garçons que chez les filles, à pratiquer une activité physique (Leslie et al., 1999). Il est à noter que la majorité des études mesure la pratique des activités physique uniquement en durée, ce qui rend l'interprétation des résultats moins précise. Pour compléter ces données, nous ajoutons à la variable de durée, les variables de fréquence et d'intensité et émettons l'hypothèse suivante :

H1 (a, b, c) : Les garçons pratiquent plus l'AP que les filles (durée, fréquence, intensité).

Par ailleurs, si les données actuelles montrent que les garçons sont plus nombreux que les filles à faire de l'exercice, rajoutons que les disciplines investies par chacun des deux sexes

sont très différentes. On distingue notamment des activités physiques dites plus masculines et d'autres dites plus féminines, c'est ce qui a été établi par Fontayne et al. (2001) dans un tableau de répartition des pratiques des adolescents selon le genre<sup>14</sup>. Traditionnellement, les activités physiques et sportives ont longtemps été considérées comme un domaine naturellement masculin (Davisse et Louveau, 1998 ; Matteo, 1986, Messner, 1998), cependant, selon Fontayne et al. (2001), l'environnement social et culturel inculquerait très tôt ce qu'il est approprié de faire en fonction de son sexe d'appartenance, et le sport ne fait pas exception. En effet, le marquage sexuel des activités physiques débute dès la petite enfance, lorsque les parents décident de la pratique ou de la non pratique d'une discipline sportive pour leur enfant. Les parents sont également à l'initiative du choix de l'activité. Par ce choix, ils participent implicitement ou explicitement à la construction de représentations sexuées, puisque ce sont eux qui guident leur enfant vers des activités appropriées à leur sexe d'appartenance (Bois, Sarrazin, 2006). Ainsi, les filles sont davantage inscrites dans des associations de danse ou de gymnastique et les garçons dans les clubs de football ou de judo, quand bien même toutes ces activités proposent d'accueillir les enfants dès le plus jeune âge, à savoir : entre 3 et 5 ans.<sup>15</sup> Pour Vanessa Lentillon (2009), cette différenciation sexuée des pratiques sportives se poursuit avec l'âge par l'influence des pairs, des enseignants et par les médias (Bussey et Bandura, 1992, 1999).

### **2.1.3. Âges et pratiques :**

L'âge est un facteur important dans la pratique de l'exercice physique, nous l'avons souligné plus haut, c'est au moment de l'adolescence que le décrochage sportif a lieu. Selon Gould (1987), un tiers des adolescents de plus de 12 ans cessent toute activité sportive (tous sports et tous niveaux confondus), ce taux d'abandon s'aggrave pour atteindre 80 % vers 17 ans. Suivant les études antérieures, nous partons du principe que la pratique devrait décroître au fur et à mesure de l'adolescence et posons l'hypothèse comme suit :

H2 (a, b, c) : L'âge a une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

---

<sup>14</sup> Voir annexe N°2 : Répartition des garçons et des filles en fonction du type de pratique sportive, selon Fontayne, Sarrazin et Famose, 2001

<sup>15</sup> MINISTÈRE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE, INSTITUT NATIONAL DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE. Pratique sportive des adolescents. *Ministère des sports/ Insep*, Paris, 2001

## **2.2. Les facteurs internes : les obstacles personnels et les barrières sociales**

Lorsque les individus tendent vers un mode de vie actif et qu'ils s'adonnent régulièrement à l'exercice physique, ils rencontrent un certain nombre d'obstacles ou barrières qui peuvent être une source de découragement.

### **2.2.1. Les obstacles personnels**

Onze obstacles personnels ont été sélectionnés parmi les 13 initialement déterminés par Karunanayakel et al. (2020), ils ont été traduits comme suit : « je manque de temps », « je manque de discipline », « je manque de temps libre », « je manque d'argent », « je me sens fatigué(e) », « je me sens trop paresseux (paresseuse) », « je manque de confiance en moi », « je manque d'amis », « j'ai peur d'avoir mal », « j'ai peur de tomber », et enfin « je pense faire assez d'exercice physique, je n'éprouve pas le besoin d'en faire plus ». Notons que les obstacles personnels sont divers et ne sont pas forcément liés. Dans la littérature, le manque de temps est souvent un des facteurs cités en premier, comme obstacle à la pratique de l'exercice physique (Bois et Sarrazin, 2009 ; Dishman et Sallis, 1994, Lemoyne, 2012, Sechrist, Walker et Pender, 1987). Sallis et Owen (1999) opposent que le manque de temps serait une excuse donnée par la population pour ne pas être actif et que ce serait plutôt l'utilisation du temps qui serait en jeu. Sallis, Alcaraz, McKenzie et Hovell (1999) mentionnent quant eux, le manque d'argent comme étant le facteur déterminant à la non pratique d'une activité. En effet, les frais d'inscription, d'équipement, les coûts de transport vers le lieu de pratique, représentent un budget important à supporter pour un ménage et seraient rédhibitoires pour le maintien de l'enfant dans une structure sportive. L'hypothèse suivante permettra de mettre en avant quels sont les facteurs personnels représentant un frein à la pratique.

H3 (a,b,c) : Les obstacles personnels ont une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

### **2.2.2. Les barrières sociales – l'évitement social**

Elles sont au nombre de deux : La peur du regard des autres et la peur de ne pas être à la hauteur. Ces barrières apparaissent comme fortement liées à l'estime de soi. Selon Harter (1990), l'estime de soi se définit en termes d'attitudes et d'évaluation générale qu'entretient

une personne sur elle-même. Selon Seidah et al. (2004), l'adolescence est considérée comme une période de grands bouleversements dans la perception et l'estime de soi. Ainsi, l'hypothèse suivante, nous permettra d'appréhender où en sont les adolescents en termes de perception et d'estime de soi, dans le cadre de l'exercice physique et si celle-ci représente un frein ou non.

H4 (a, b, c) : Les barrières sociales ont une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

### **3. Les déterminants environnementaux**

#### **3.1. L'environnement physique**

L'environnement physique se définit comme un milieu constitué d'éléments incitatifs et dissuasifs rendant un comportement de santé facile ou difficile (Sallis et al., 1998). On distingue deux types d'environnements physiques : les environnements informels (rues, parcs, plages etc.) et les environnements formels : piscine, terrain de tennis, salle de musculation, etc. (Giles-Corti et Donovan, 2002). Selon les auteurs, la pratique est plus fréquente au sein des environnements informels et notamment dans la rue, néanmoins Parks et al. (2003) suggèrent que ce choix est déterminé par un fort engouement de la population adulte pour la marche.

En ce qui concerne les adolescents, le lieu de résidence et l'accès aux infrastructures sportives et de loisirs sont des éléments à prendre en considération dans la pratique d'une AP. Les villes sont généralement mieux dotées en installations récréatives et sportives (gymnases, stades, clubs...), en comparaison au milieu rural, que ce soit en nombre d'équipements ou au niveau de la variété des activités offertes, mais également en termes de créneaux horaires proposés. Par ailleurs, dans les agglomérations de plus de 10.000 habitants, les moyens de transport à disposition sont plus nombreux que dans les campagnes, l'accès aux lieux de pratique de l'activité est plus aisé et le jeune plus autonome (la présence d'un des parents en tant que chauffeur n'est ainsi pas requise).

Une autre dimension est à souligner, l'aspect plus ou moins sécuritaire de l'environnement physique. Sallis et al. (1997) suggèrent qu'un environnement agréable, situé

dans un quartier où les individus peuvent se sentir en sécurité serait plus incitatif à la pratique de l'exercice physique.

Un autre critère environnemental est à prendre en compte, il s'agit de la météo. Des études menées aux Etats-Unis (Pivarkik et al., 2003) ont montré que les saisons sont un autre déterminant environnemental, pesant sur la pratique de l'AP. D'une part, le nombre de personnes qui s'adonnent à l'exercice physique est sensiblement plus élevé durant les périodes estivales, et d'autre part, le pourcentage de participants pratiquant une deuxième activité augmente à cette période. A l'inverse, durant les mois les plus froids de l'année, le taux de sédentarité croît.

Enfin, Karunanayakel et al. (2020), voient dans les déterminants environnementaux des barrières rendant la pratique de l'exercice physique plus difficile. Ils ont défini trois barrières : le mauvais temps, le danger émanant de bandits, de chiens sans laisse et de serpents et enfin le manque d'infrastructures sportives. L'étude de Karunanayakel et al. (2020) ayant été réalisée au Sri Lanka, l'ensemble des facteurs prend son sens, cependant, en ce qui concerne notre travail, nous privilégierons les paramètres : météorologique et le manque de d'infrastructures. Humple et Lesli (2002) mentionnent que la fourniture d'installations et les opportunités peuvent améliorer considérablement le niveau des activités physiques. Ce qui nous amène à poser l'hypothèse suivante :

H5 (a, b, c) : Les obstacles environnementaux ont une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

### **3.2. L'environnement familial et la transmission des modèles parentaux**

Il existe des traditions familiales de l'exercice : dès le plus jeune âge, l'enfant accompagne son père ou sa mère, sur un stade foot, un terrain de volley etc..., tout petit, il est immergé dans l'activité et s'approprie au fur et à mesure l'environnement sportif, ses codes, ses valeurs, ses usages. Ainsi, c'est assez « naturellement » que lui-même adhère soit au sport pratiqué par l'un de ses parents, soit à un autre sport. Selon l'hypothèse de l'apprentissage ou du modelage social, particulièrement étudiée par Bandura (1986), « l'identification avec les parents constitue un vecteur fort dans le développement de la personnalité de l'enfant ». Cette théorie a été reprise par la psychologie du sport, sur le lien



entre la pratique sportive parentale et celle des enfants. L'observation du modèle parental conduirait l'enfant à envisager l'activité physique et sportive régulière comme allant de soi, ce qui au final l'inciterait à pratiquer lui-même. Partant du principe que la pratique parentale pourrait être un facteur de la pratique des adolescents, nous émettons les hypothèses suivantes :

H6 (a,b,c): La pratique de l'AP des parents a une influence sur la pratique de l'adolescent (durée, fréquence, intensité).

#### **4. La motivation**

##### **4.1. Le concept de motivation par le prisme de la théorie de l'autodétermination**

Le concept de la motivation peut être défini comme un construit hypothétique utilisé pour décrire les forces intérieures et/ou extérieures qui engendrent l'initiation, la direction, l'intensité et la persistance du comportement (Vallerand et Thill, 1993). Il existe au moins 101 théories de la motivation (Fenouillet, 2009), toutefois, nous retiendrons les travaux de Deci et Ryan (1985, 2000, 2002), à l'origine de la théorie de l'autodétermination (TAD<sup>16</sup>), servant de référence actuellement. Pour Deci et Ryan (1985), l'autodétermination est la capacité de l'individu à choisir, plutôt qu'à être déterminé par des circonstances extérieures. En 2002, ils définissent trois besoins psychologiques fondamentaux à la base de toute motivation : le besoin de compétence, le besoin d'autonomie et le besoin d'affiliation sociale. Selon les auteurs, la satisfaction de ces besoins entraîne une motivation plus importante, à l'inverse la non satisfaction de ces besoins entraîne une baisse de la motivation et par conséquent une baisse du niveau d'engagement des individus. La TAD de Deci et Ryan (1985, 2001, 2008) définit trois types de motivation qui s'inscrivent dans un continuum lié au degré d'autodétermination<sup>17</sup> :

**La motivation intrinsèque** : est le prototype de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1980), l'engagement du sujet est spontané, nourri par l'intérêt, la curiosité ou le défi, alimenté par l'activité.

---

<sup>16</sup> SDT en anglais : Self Determination Theory

<sup>17</sup> Le continuum de l'autodétermination cf : schéma n°2 : schématisation de la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, 2002).

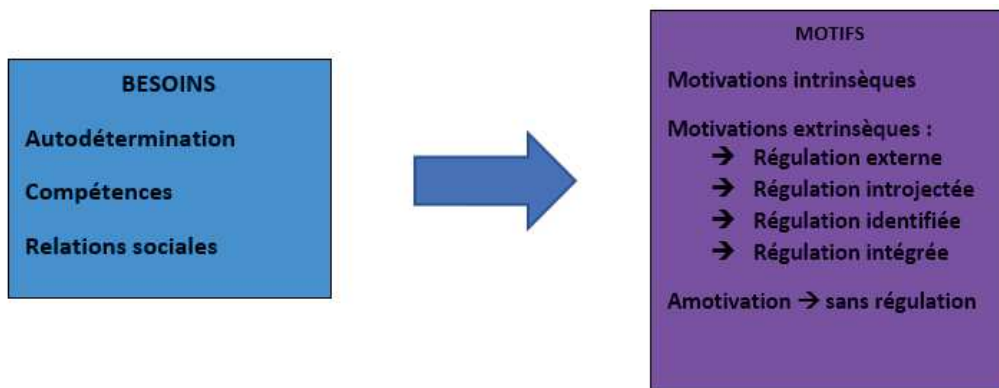
**La motivation extrinsèque** : l'activité qui motive n'est qu'un moyen ou un instrument pour atteindre un autre but. Elle est basée sur une notion de devoir, de contrainte ou de récompense. On distingue quatre niveaux de motivation extrinsèque :

- La régulation externe : il s'agit de la motivation extrinsèque la moins autodéterminée. Le sujet agit soit par pression sociale ou en réponse à une demande externe, soit pour se soustraire à une punition ou quelque chose de désagréable. Exemple : « je fais du sport parce que ça me permet d'être bien vu par mes fréquentations ».
- La régulation introjectée : tout comme pour la régulation externe, ce sont les pressions externes qui motivent le sujet, néanmoins, ce dernier les gère de manière plus autodéterminée. L'individu se sent toujours contraint, mais son comportement est cette fois, motivé par des pressions internes, tels que le sentiment de culpabilité, l'atteinte de l'estime de soi ou au contraire des compliments qui vont valoriser son égo. Ainsi, par exemple, le coureur occasionnel ira courir pour se prouver qu'il en est capable, il adopte alors un comportement dit « régulé par motivation introjectée ».
- La régulation identifiée : il s'agit d'une motivation pour laquelle le sujet comprend que son comportement est dicté par des facteurs externes, néanmoins comme il a conscience qu'il s'agit de quelque chose d'important pour lui, c'est lui qui déclenchera l'action. Par exemple, une personne décide de prendre un abonnement en salle de fitness, parce qu'elle perçoit les bienfaits de la pratique d'une AP pour sa propre santé et son bien-être.
- La régulation intégrée : constitue la forme la plus autodéterminée de la motivation extrinsèque, dans la mesure où l'importance du comportement est parfaitement identifiée par le sujet, mais surtout intégrée à son système de valeurs et intégrée en un tout cohérent qui définit le sujet lui-même.

**L'amotivation** : se caractérise justement par l'absence de motivation (on parle également d'absence d'autorégulation ou d'absence d'autodétermination). Le sujet est dit « amotivé » soit lorsqu'il n'agit pas, soit il lorsqu'il agit de façon passive. Par exemple, le sujet ne voit pas l'intérêt de faire de l'EPS<sup>18</sup> à l'école, il est résigné.

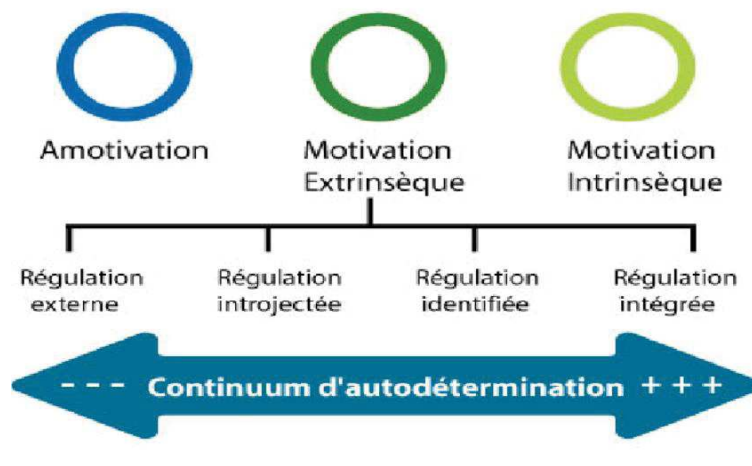
---

<sup>18</sup> EPS : Education Physique et Sportive



[Schéma N°1 : Représentation schématisée de la théorie des motivations selon Deci et Ryan effectuée à partir des différents écrits](#)

Selon la TAD, les motivations extrinsèques s’inscrivent dans un continuum d’autorégulations, au sein duquel le sujet évolue, d’une motivation externe et introjetée, vers une motivation moins contrôlée et plus autonome.



[Schéma N° 2 : Schématisation de la théorie de l’autodétermination de Deci et Ryan \(2002\)](#)

[Source : Soutenir la motivation de participants aux MOOC : quels rôles pour la ludification, la mobilité et l’aspect social ? \(2016\), Thierry Karsenti, Julien Bugmann](#)

#### **4.1.1. Les motifs à la participation à l’activité physique**

##### **4.1.1.1. Le concept de bonne santé**

L’exercice physique et la santé sont deux notions qui sont imbriquées. Dans le modèle EMI-2 proposé initialement par Marckland et Ingledew (2008) et repris par Tsitskari et al. (2017), les auteurs montrent que si la population est sensible au fait que l’exercice physique favorise une bonne santé et permet d’éviter la mauvaise santé, les motivations en matière de santé ont uniquement un effet positif indirect sur la participation à l’exercice. Cela signifie, que connaître les bienfaits de l’AP pour la santé et pratiquer une activité pour cette raison,

n'est pas forcément une motivation première à la participation à l'exercice physique ; d'après Tsitskari et al. (2017), cela se vérifie surtout lorsque la population échantillon est jeune. L'hypothèse suivante peut ainsi être émise :

H7 (a, b, c) : Le motif de bonne santé influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité)

#### **4.1.1.2. Le concept de reconnaissance sociale**

La notion de reconnaissance sociale correspond à « un processus d'identification où chaque membre du groupe pose un regard sur l'autre membre. Il s'agit d'un système d'interactions, d'échanges qui impliquent l'intériorisation ou l'assimilation de normes, de modèles, de valeurs à partir de sa propre histoire, de son milieu familial et de sa trajectoire personnelle et professionnelle. »<sup>19</sup>. En ce qui concerne la pratique d'une activité physique, le concept de reconnaissance sociale permet au sujet de comparer ses performances à celles de ses pairs, de montrer sa valeur, il sous-entend un intérêt pour la compétition et révèle le besoin d'être reconnu pour ses réalisations (Tsitskari et al. en 2017). L'hypothèse qui suit, permettra de déterminer si le motif de reconnaissance sociale est important pour les jeunes.

H8 (a, b, c) : Le motif de reconnaissance sociale influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

#### **4.1.1.3. La gestion du poids et de l'apparence**

Selon la théorie de l'autodétermination, la gestion du poids et de l'apparence sont considérées comme des motivations extrinsèques. Selon Marckland et Ingledew (2008), qui confirment les études antérieures, effectuées sur une population adulte, s'engager dans l'exercice physique pour des motifs d'apparence et de gestion de poids concerne une majorité de personnes, cependant selon les auteurs ces motivations semblent avoir une importance uniquement au début de l'engagement. A long terme, celles-ci semblent moins essentielles. Selon Harter (1999), à l'adolescence la perception de son apparence physique est fortement

---

<sup>19</sup> LESNE M., MINVIELLE Y. : Socialisation et formation ; Paris, édition païdeia, 1990

reliée à l'estime de soi générale des jeunes, l'auteur montre par ailleurs, que l'apparence physique est un domaine important pour les jeunes filles comme pour les jeunes garçons.

H9 (a, b, c) : Les motifs de contrôle du poids et de l'apparence influencent positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

#### **4.1.1.4. La force et l'endurance**

La force et l'endurance et les items associés, tels que « devenir plus fort », « développer mes muscles », « avoir l'air attrayant », « avoir un beau corps » sont des motifs reliés au corps, à l'aspect physique, à l'image que le sujet renvoie aux autres. Selon la TAD, et à l'instar du facteur de gestion du poids et de l'apparence, la force et l'endurance sont des motivations extrinsèques et sont également lié à l'estime de soi.

H10 (a, b, c) : Les motifs de force et d'endurance influencent positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

#### **4.1.1.5. La gestion du stress et le divertissement**

Poirel (2017) dans un article sur les bienfaits sur la santé mentale optimale, fait référence à l'utilisation de divers questionnaires psychométriques mesurant l'anxiété et le stress, l'humeur ou la dépression. Les résultats indiquent que pratiquer certaines activités : comme la natation, la course à pied, le yoga, l'entraînement musculaire, etc., auraient des effets comparables à la prise d'un médicament anxiolytique ou à des techniques de relaxation. Par ailleurs, selon la même étude, la pratique de l'AP aurait un pouvoir de distraction devant les difficultés vécues et un pouvoir énergisant qui augmente la résistance physique et psychologique, permettant aux individus de mieux appréhender les difficultés. Pour Tsitkaris et al. (2017) une meilleure gestion du stress et de l'angoisse et recharger ses batteries représentent des facteurs motivationnels quant à la pratique de l'exercice physique. Ce qui nous amène à poser l'hypothèse suivante :

H11 (a, b, c) : Les motifs de gestion du stress et de divertissement influencent positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

#### **4.1.1.6. Le concept d'affiliation**

Le besoin d'affiliation peut être défini comme étant le besoin d'être connecté à d'autres personnes, de recevoir des soins et de l'attention de personnes significatives pour soi et d'appartenir à une communauté ou à un groupe social (Ryan, 1995). Selon Ingledew et Marckland, l'affiliation sociale aura tendance à être vécue comme une motivation autonome ou intrinsèque, ce qui contribue généralement à garantir une participation à l'AP à long terme. Pour, Kremer et Busby (1998) une des principales raisons évoquées par les jeunes pour pratiquer une activité sportive est qu'ils veulent être avec leurs amis ou se faire de nouveaux amis. Ce point de vue est partagé par de nombreux autres chercheurs (Crane et Temple, 2015 ; Dionne et Parent, 2015 ; Gould et Horn, 1984 ; Keathley, Himelein et Srigley, 2013). A la suite de quoi, nous formulons l'hypothèse suivante :

H12 (a, b, c) : Le motif d'affiliation influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

#### **4.1.1.7. L'agilité**

Selon Canal (2005), l'agilité et par extension la souplesse, sont des qualités physiques que les sportifs reconnaissent généralement comme importantes, aussi bien pour leur rôle préventif que curatif. Dans la pratique, malgré l'importance que les sujets pratiquants leur accordent, elles sont souvent négligées. L'hypothèse suivante, nous permettra de vérifier, si le facteur d'agilité représente une motivation à l'exercice physique pour notre public cible.

H13 (a, b, c) : Le motif d'agilité influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

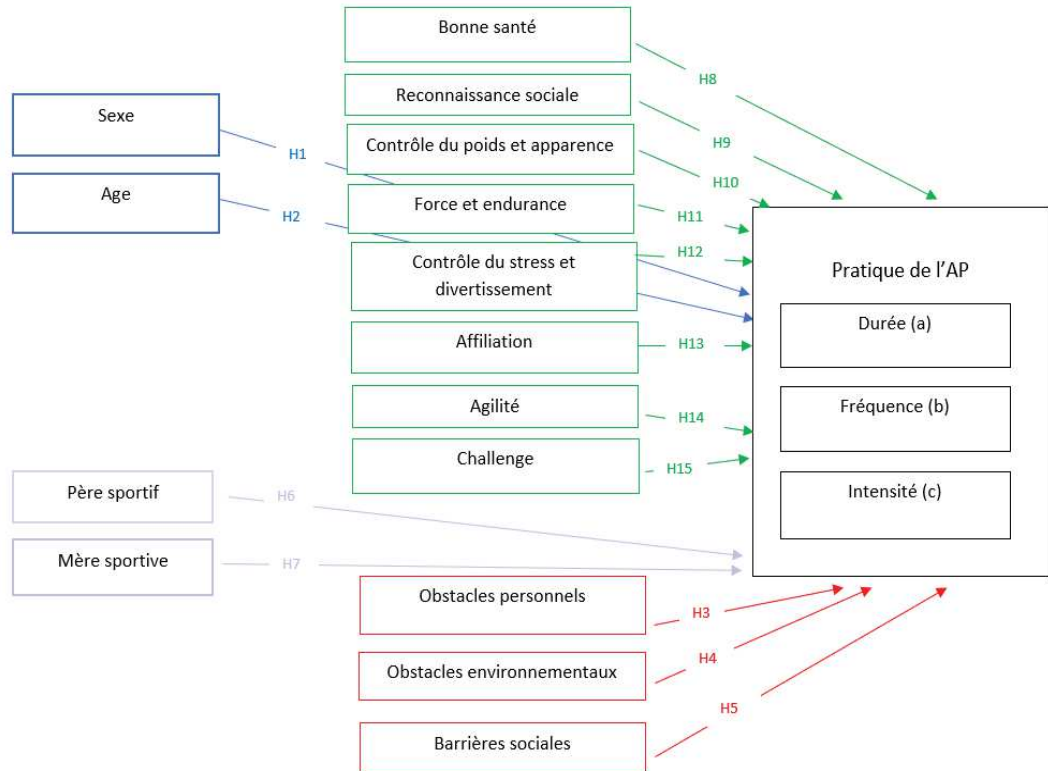
#### **4.1.1.8. Le challenge**

Le challenge représente selon la TAD une motivation psychologie personnelle intrinsèque. En effet, selon Maugendre (2018), « l'individu s'orientant vers un but de maîtrise dans lequel la réussite est reliée à un défi personnel va éprouver de l'intérêt et du plaisir dans la pratique sportive. Ce but induit un sentiment d'autonomie, car l'individu fait le libre choix de l'activité et ressort satisfait favorisant un locus perçu de causalité interne et augmentant la

motivation intrinsèque et l'intégration ». Généralement, le défi est adopté par des personnes qui sont déjà engagées à faire de l'exercice. Nous émettons donc l'hypothèse suivante

H14 (a, b, c) : Le motif du challenge influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).

## 5. Le modèle conceptuel





## Partie III : Cadre empirique

### 1. La méthode de collecte

Pour notre étude transversale et afin de répondre aux questions de recherche, nous avons fait le choix d'utiliser la méthode de recherche descriptive de façon à pouvoir étudier et mesurer le comportement des adolescents dans leurs pratiques de l'exercice physique ; de plus, l'analyse quantitative des données est la plus adéquate pour confirmer ou infirmer les différentes hypothèses formulées.

Une enquête par sondage a été réalisée en ligne sur la plateforme Qualtrics et envoyée via les réseaux sociaux, à une population échantillon de filles et de garçons, se situant entre 11 et 18 ans, ce qui nous a permis d'appréhender les jeunes du début du collège à la sortie du lycée.

A l'origine, il était prévu que le questionnaire soit adressé à deux collèges-lycées d'Alsace du Nord, puis distribué aux élèves via l'espace numérique de travail des établissements scolaires. Cependant, le confinement imposé par la situation sanitaire Covid-19, ayant changé les méthodes de travail et d'enseignement, les responsables des établissements scolaires ont été contraints de nous refuser l'accès à la plateforme, pour ne pas surcharger leur espace numérique de travail. Nous nous sommes adaptés et avons adopté une méthode plus empirique : l'enquête a été envoyée, par le biais des réseaux sociaux (notamment Facebook et Instagram), à des personnes de notre entourage faisant partie de la population ciblée (11-18 ans), qui à leur tour, ont fait parvenir le questionnaire à leurs connaissances, créant ainsi un échantillon « boule de neige ».

Par la suite, les données ont été exportées sur Excel et réorganisées comme suit : les différents facteurs facilitateurs (motifs) et inhibiteurs (freins) comportant respectivement un certain nombre d'items, nous avons calculé la moyenne de ces items, de façon à obtenir une base de données exploitables pour l'analyse. Pour l'analyse des données, nous nous sommes servis du logiciel de statistiques XLSTAT.

Une fois la base de données organisée, nous avons pu tester et vérifier nos hypothèses.

## **2. L'élaboration du questionnaire et outil de mesure**

Le questionnaire s'intitule : [Etudes des pratiques physiques et sportives des adolescents](#) et se compose de cinq parties distinctes. Tout d'abord, le préambule explique l'objet du questionnaire, sa durée et le public auquel il est destiné, accompagné de la définition de l'activité physique (selon Caspersen, 1985), de façon à ce que le public sache de quoi il est question exactement.

Dans la première partie du corps du questionnaire, nous cherchons à connaître la population cible, dans ses pratiques, avec notamment, un certain nombre de questions destinées à mesurer un niveau d'activité, non pas uniquement en temps consacré à l'exercice physique, mais également, en fréquence et en intensité. Notons toutefois que ces mesures se basent sur des niveaux auto-déclarés. Dans cette partie, la discipline (ou les disciplines) dans laquelle (lesquelles), le répondant évolue est (sont) évoquée(s), ainsi que son environnement familial : parents et fratrie (actif ou sédentaire).

Dans la deuxième partie, consacrée aux déterminants facilitateurs de la participation à l'activité physique, nous cherchons à évaluer les motivations qui poussent le répondant à être actif physiquement. Pour mesurer les motifs de participation à l'exercice physique, diverses échelles ont été proposées par les chercheurs. Pour notre étude, nous avons adopté l'inventaire des motivations à l'exercice physique (EMI-2), développé par Marckland et Ingledew (1997), en prenant comme base, l'approche de Tsitskari et al. (2017). L'EMI-2 s'appuie sur la théorie de l'autodétermination dans le sens où un certain nombre de motifs proposés s'apparente à des motivations intrinsèques ou extrinsèques. L'outil évalue un large éventail de raisons à pratiquer l'exercice physique. Il comporte quatorze facteurs de motivations, chacun composé de trois ou quatre éléments : l'affiliation, l'apparence, l'agilité, le challenge, la compétition, le plaisir, les pressions sur la santé, l'évitement des problèmes de santé, la santé positive, la revitalisation la reconnaissance sociale, la gestion du stress, la force et l'endurance, la gestion du poids.

Notons que la mesure de Marckland et Ingledew est formulée de telle façon, qu'elle permet la réponse de personnes actives physiquement, comme de personnes qui ne pratiquent pas d'exercice physique (mais qui seraient susceptibles d'en faire).

De notre côté, nous avons sélectionné 8 des 14 facteurs motivationnels initialement proposés par l'EMI-2 : la bonne santé, la reconnaissance sociale, le contrôle du poids et l'apparence, la force et endurance, le contrôle du stress et le divertissement, l'affiliation, l'agilité et le challenge ; chacun des facteurs comportant 3 à 5 items que nous avons traduits avant de les intégrer à notre enquête.

Les facteurs motivationnels ont été mesurés grâce à l'échelle de mesure de Lickert, outil psychométrique permettant l'évaluation de l'attitude des individus. Notre questionnaire étant relativement fourni, pour ne pas lasser le répondant, nous avons pris la décision d'utiliser l'échelle à 5 points, comme suit :

1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dans la troisième partie, consacrée aux inhibiteurs à la participation à l'AP, nous cherchons à comprendre quelles sont les raisons pour lesquelles il est difficile pour les participants, de pratiquer une activité physique. Elle est composée de trois facteurs : les obstacles personnels, les obstacles environnementaux et les barrières sociales (évitement social). Cette partie a été conçue à partir d'une recherche menée par Karunanayake et al. (2020), au Sri Lanka. Nous cherchons à identifier, quels peuvent être les obstacles et les freins à la pratique de l'exercice physique pour les adolescents. Tout comme pour les motivations, une échelle de Lickert en 5 points a été utilisée :

1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enfin la dernière partie correspond aux données socio-démographiques de la population étudiée : genre, âge, catégorie socioprofessionnelle (CSP) des parents.

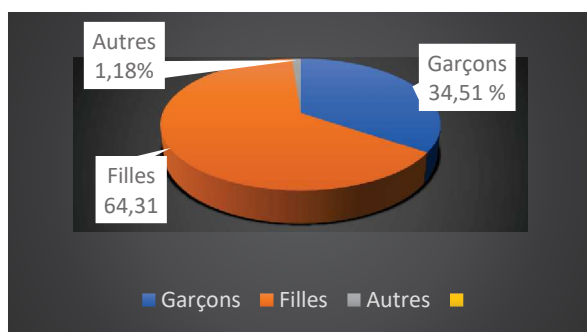
### **3. Caractéristiques de l'échantillon**

Au total, 365 réponses ont été enregistrées, sur une période de récolte de dix jours, auxquelles, il a fallu retrancher 107 questionnaires incomplets et 3 pré-tests. Au final, 255 questionnaires sont exploitables pour notre analyse de données. Une première approche des données, nous permet d'identifier que la quasi-totalité de l'échantillon est actif, puisque, uniquement 2 personnes sur les 255 questionnaires récoltés, déclarent ne jamais pratiquer

d'activité physique. C'est assez surprenant au départ, puisque les études actuelles présentent une population adolescente de moins en moins active. Nous pouvons apporter une explication à ce résultat : nous avons fait parvenir le questionnaire aux jeunes de notre entourage, qui à leur tour, l'ont transmis à leurs connaissances. Or, il s'avère que la plupart d'entre eux sont sportifs ; nous supposons qu'à leur tour, ils ont fait parvenir l'enquête à des personnes de leur propre entourage, qui éventuellement leur ressemblent.

### 3.1. Le genre des répondants

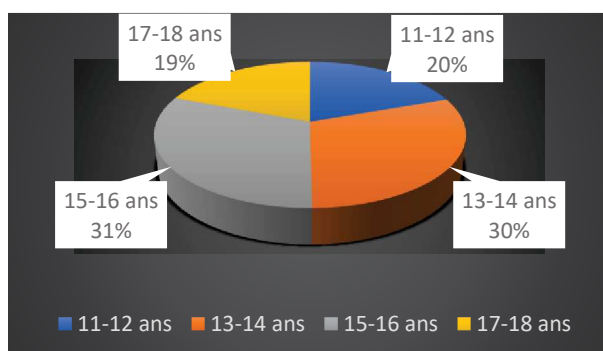
La première remarque que nous pouvons formuler est que pour ce qui concerne notre échantillon, les filles sont surreprésentées : 64,31 % contre 34,51 % de garçons et 1,18 % d'autres.



[Graphique N°1 : le genre des répondants](#)

### 3.2. L'âge des répondants

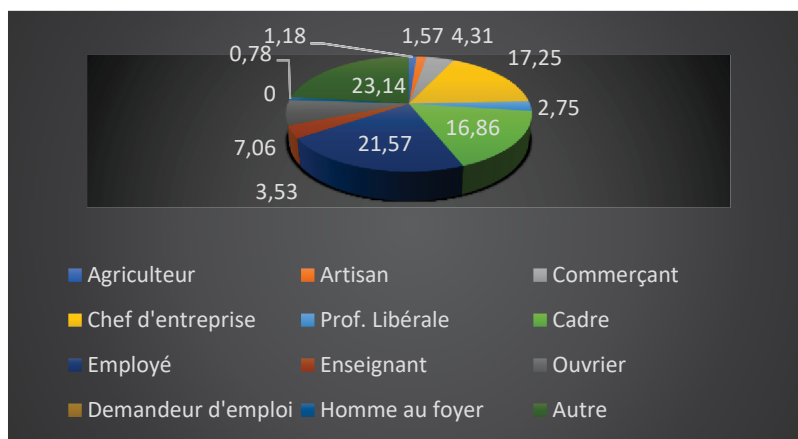
Même si les 13-14 ans et les 15-16 ans constituent 61 % de l'échantillon, toutes les catégories d'âge sont représentées. Le plus jeune des répondants se situe dans la tranche des 11-12 ans et le plus âgé dans les 17-18 ans.



[Graphique N°2 : l'âge des répondants](#)

### 3.3. La CSP du père

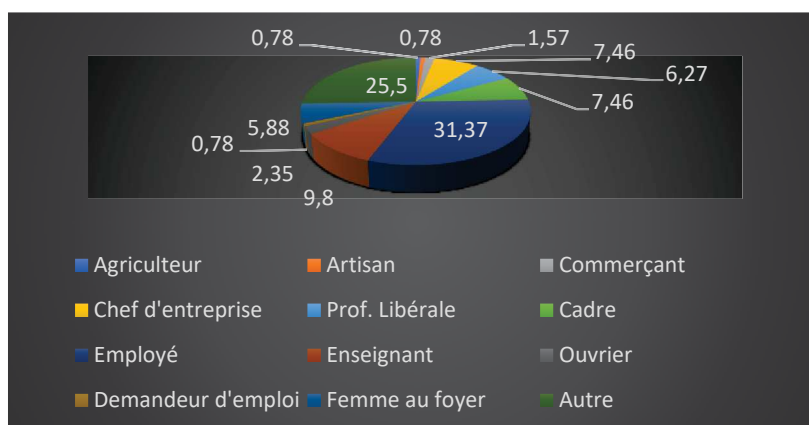
Mis à part les demandeurs d'emploi, toutes les catégories socioprofessionnelles sont représentées, mais de façon inégales, avec une forte représentativité des employés, cadres, chefs d'entreprises et autres. Le fait que la catégorie « Autre » soit la mieux représentée (23%), indique que les adolescents soit, ne connaissent pas soit le métier de leur père, soit qu'ils ne savent pas à quelle catégorie il appartient, ce qui rend les données difficilement exploitables.



[Graphique N°3 : La CSP du père](#)

### 3.4. CSP de la mère

Ici, toutes les catégories socio-professionnelles sont représentées, mais, comme pour la CSP des pères, de façon inégale. Nous pouvons noter que presque un tiers des mères sont employées. Cette proportion est suivie de la catégorie « Autre » (25,5 %), puis de la catégorie des enseignants et des professions libérales. Même chose que pour la CSP des pères, la catégorie « Autres » représentant un quart du total, nous pouvons formuler la même remarque pour la CSP des pères.



[Graphique N°3 : La CSP de la mère](#)

#### 4. Les résultats

Avant d'analyser les données, vérifions si la distribution des variables est normale :

Statistiques descriptives (Données quantitatives) :		
Statistique	Genre	Age
Nb. d'observations	255	255
Minimum	1,000	1,000
Maximum	3,000	4,000
Médiane	2,000	3,000
Variance (n-1)	0,247	1,031
Ecart-type (n-1)	0,497	1,015
Asymétrie (Pearson)	-0,415	-0,006
Aplatissement (Pearson)	-1,124	-1,098

Tableaux 1 et 2 : Distribution des variables

Statistiques descriptives (Données quantitatives) :				
Statistique	Fréquence	Durée	Intensité	Parents sportifs
Nb. d'observations	255	255	255	255
Minimum	1,000	1,000	1,000	1,000
Maximum	7,000	5,000	10,000	4,000
Médiane	2,000	4,000	6,000	3,000
Moyenne	2,059	3,427	6,114	2,639
Asymétrie (Pearson)	1,997	-0,318	-0,199	-0,273
Aplatissement (Pearson)	4,795	-1,187	-0,219	-1,342

Statistiques descriptives (Données quantitatives) :									
Statistique	Bonne santé	Reconnaissance sociale	Contrôle du poids	Force et endurance	Contrôle du stress	Affiliation	Agilité	Challenge	
Nb. d'observations	255	255	255	255	255	255	255	255	
Minimum	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,000	
Maximum	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	
Médiane	4,250	3,000	4,000	4,000	3,667	4,250	4,000	4,667	
Moyenne	4,136	2,995	3,842	3,878	3,684	4,130	3,782	4,464	
Asymétrie (Pearson)	-1,807	-0,006	-0,972	-0,764	-0,430	-1,095	-0,485	-1,170	
Aplatissement (Pearson)	8,147	-0,839	1,583	1,427	0,246	1,966	0,060	1,306	

Statistiques descriptives (Données quantitatives) :			
Statistique	Obstacles personnels	Obstacles environnementaux	Barrières sociales
Nb. d'observations	255	255	255
Minimum	2,212	2,348	2,409
Maximum	4,241	4,620	4,431
Médiane	3,294	3,934	3,624
Moyenne	3,308	3,886	3,597
Asymétrie (Pearson)	-0,336	-0,962	-0,637
Aplatissement (Pears)	0,862	0,968	0,841

Tableaux 3 et 4 : Distribution des variables

Comme l'indiquent les tableaux 1,2,3,4, ci-dessus, l'asymétrie et l'aplatissement se situent dans l'intervalle de  $[-1,5 ; +1,5]$ , sauf pour les critères de « Fréquence », de « Bonne santé » et dans une moindre mesure le critère « Affiliation ».

Notons également que pour tester l'ensemble de nos hypothèses, nous devons confronter chacune des variables suivantes : le genre, l'âge, la pratique des parents (parents sportifs), les motivations, et les obstacles à chacune des trois variables mesurant l'AP, à savoir : la durée, la fréquence et l'intensité.

Pour vérifier les hypothèses 1 et 2 : le sexe et l'âge ont-ils une influence sur la pratique de l'activité physique (en durée, en fréquence et en intensité), une ANOVA a été réalisée. Il s'avère que l'hypothèse 1 est vérifiée : d'une façon générale, les garçons pratiquent plus que les filles, surtout en termes d'intensité et de durée. Pour ce qui est de la fréquence, plus de garçons font de l'exercice physique tous les jours ou presque, mais les filles ne sont pas très loin, puisqu'elles sont nombreuses à pratiquer plusieurs fois par semaine. Notons également que l'ensemble de l'échantillon est pratiquant (à part, 1 garçon et un autre qui disent ne jamais pratiquer). Pour ce qui est de l'âge, les *pr* de la durée, de la fréquence et de l'intensité étant au-dessus de 0,05 (respectivement : 0,315 ; 0,280 ; 0,208), nous concluons que la variable de l'âge n'a pas une influence significative sur la pratique de l'exercice physique.

En ce qui concerne les obstacles personnels (hypothèse 3), contrairement aux autres catégories, les items qui s'y réfèrent, comme par exemple : « je manque de temps », « je manque de discipline », « je me sens paresseux », etc., n'ont pas de lien entre eux, en conséquence, nous ne pouvons utiliser les moyennes pour l'analyse. Nous confrontons donc les données brutes de cette catégorie, aux variables de durée, de fréquence et d'intensité, par des régressions linéaires. Les résultats montrent des VIF inférieurs à 3, ce qui indique qu'il n'y a pas de multicollinéarité.

Statistiques de multicollinéarité : Durée											
	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels
Tolérance	0,424	0,661	0,421	0,812	0,575	0,649	0,795	0,659	0,658	0,674	0,909
VIF	2,358	1,514	2,377	1,232	1,738	1,541	1,258	1,519	1,519	1,483	1,101

Statistiques de multicollinéarité : Fréquence											
	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels
Tolérance	0,426	0,661	0,421	0,813	0,578	0,651	0,789	0,658	0,658	0,675	0,910
VIF	2,348	1,512	2,373	1,231	1,731	1,535	1,268	1,520	1,519	1,481	1,099

Statistiques de multicollinéarité : Intensité											
	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels	Obstacles personnels
Tolérance	0,426	0,665	0,422	0,818	0,578	0,652	0,789	0,664	0,661	0,679	0,913
VIF	2,346	1,504	2,372	1,223	1,730	1,534	1,267	1,506	1,512	1,473	1,096

Tableau N°5 : Statistiques de colinéarité (VIF) obstacles personnels / durée, fréquence, intensité

En outre, parmi les 11 items représentant les obstacles personnels définis par Karunanayake (2020), le seul qui soit significatif (que ça soit sur la durée, la fréquence ou l'intensité, pour lesquelles nous retrouvons des valeurs quasi similaires), c'est l'item : « je me sens paresseux/se » et dans une moindre mesure : « je me sens fatigué(e), ou « j'ai peur de tomber ».

Paramètres du modèle (En dehors de l'école, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique (hors période) :						
Source	Valeur	Erreur standard	t	Pr >  t	Borne inférieure (95%)	Borne supérieure (95%)
Constante	1,105	0,240	4,611	< 0,0001	0,633	1,576
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je manque de temps.	0,030	0,082	0,361	0,718	-0,131	0,190
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je manque de discipline.	0,010	0,084	0,116	0,908	-0,156	0,175
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je manque de temps libre.	0,021	0,083	0,251	0,802	-0,143	0,185
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je manque d'agent.	0,042	0,068	0,623	0,534	-0,091	0,175
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je me sens trop fatigué(e).	0,116	0,074	1,571	0,117	-0,030	0,262
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je me sens trop paresseux (paresseuse).	0,282	0,066	4,287	< 0,0001	0,152	0,411
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je manque de confiance en moi.	0,018	0,056	0,319	0,750	-0,092	0,128
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je manque d'amis.	0,034	0,103	0,333	0,739	-0,169	0,238
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - J'ai peur d'avoir d'avoir mal.	0,031	0,079	0,396	0,692	-0,125	0,188
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - J'ai peur de tomber.	-0,133	0,081	-1,630	0,104	-0,293	0,028
Obstacles personnels (Karunanayake et al. 2020) - Je pense faire assez d'exercice physique	-0,045	0,058	-0,775	0,439	-0,158	0,069

[Tableau N°6 : Régression linéaire fréquence / obstacles personnel](#)

Les hypothèses 4 et 5 font référence aux obstacles environnementaux et aux barrières sociales. Parmi les différents critères proposés, mis à part « le mauvais temps », pour lequel nous avons pu identifier une tendance significative (avec un **pr** à 0,040 pour la fréquence et à 0,020 pour la durée et l'intensité), aucun autre item n'a d'impact sur la pratique de l'AP. Ainsi, l'hypothèse 4 est vérifiée, pour l'item « le mauvais temps ». En revanche, les données concernant les barrières sociales, ne sont pas significatives, ce qui implique, qu'elles ne présentent pas un frein à la pratique, par conséquent, l'hypothèse 5, n'est pas vérifiée.

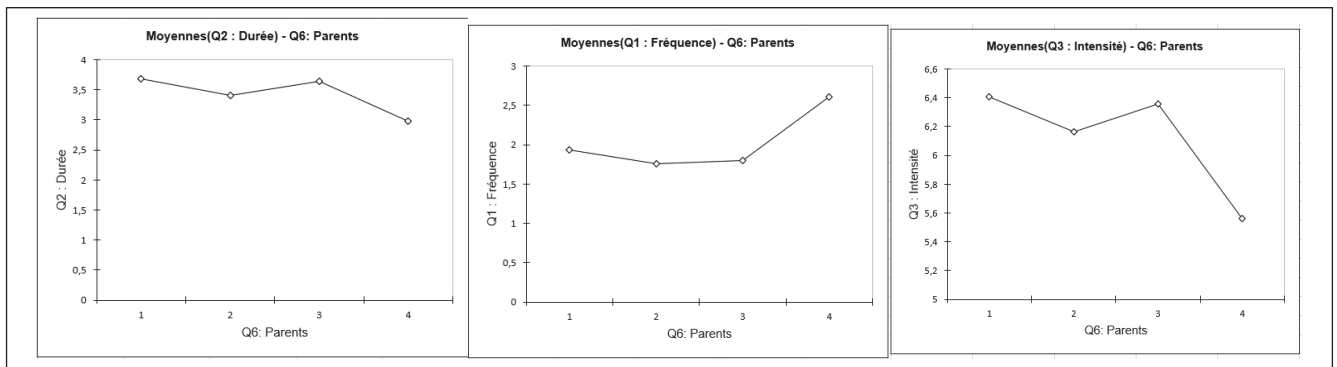
Voyons à présent l'hypothèse 6, avoir un parent pratiquant (père, mère, les deux parents ou aucun des parents), influence t'il la pratique des adolescents (toujours en termes de durée, de fréquence et d'intensité) ? Pour le vérifier, nous effectuons trois ANOVA : durée/pratique des parents ; fréquence/pratique des parents ; intensité/pratique des parents. Les **pr** étant inférieurs à 0,05 (durée : 0,005 ; fréquence : <0,0001, intensité : 0,017), le résultat est significatif, ce qui est confirmé par les Tuckey. Comme nous pouvons le voir sur les graphes ci-après, qui valident le résultat, la pratique du père (codifiée sous 1, dans la feuille d'analyse de données), la pratique des deux parents (codifiée sous 3) et celle de la mère, mais dans une moindre mesure (codifiée sous 2) sont bien des déterminants à la pratique de leurs enfants. Les graphes indiquent également une baisse significative de la pratique de l'AP des



jeunes en durée et en intensité lorsque qu'aucun des deux parents ne pratique. L'hypothèse 6 est donc valable, la pratique des parents influe sur celle des adolescents.

Remarque : Pour éviter toute mauvaise interprétation, sur le graphe 2 : la fréquence ayant été mesurée de 1 (valeur élevée) pour : « Tous les jours ou presque ».... à 7 (valeur faible) : pour « Jamais », il est par conséquent logique que le graphe 2, présente une courbe qui augmente lorsque aucun des parents n'est pratiquant.

Pour résumer, avoir un père sportif encourage le jeune à la pratique de l'exercice physique à un peu plus de 25 % et ce résultat augmente pour passer à un peu plus de 31 % lorsque les deux parents sont pratiquants.



[Graphiques N°4,5,6 : Résultats de l'ANOVA – parents pratiquants \(durée, fréquence et intensité\)](#)

Enfin, pour les hypothèses 7 à 14, trois régressions linéaires (durée, fréquence, intensité) sont réalisées pour l'ensemble des motifs à l'exercice physique. Comme l'attestent les trois tableaux ci-dessous, les VIF pour la durée, la fréquence, l'intensité sont inférieurs à 3, ce qui indique qu'il n'y pas de multicolinéarité.

Statistiques de multicolinéarité : Durée									
	Bonne santé	Reconnaissance sociale	Contrôle du poids	Force et endurance	Contrôle du stress	Affiliation	Agilité	Challenge	
Tolérance	0,897	0,912	0,733	0,615	0,850	0,911	0,873	0,802	
VIF	1,114	1,097	1,365	1,626	1,177	1,098	1,145	1,247	

Statistiques de multicolinéarité : Fréquence									
	Bonne santé	Reconnaissance sociale	Contrôle du poids	Force et endurance	Contrôle du stress	Affiliation	Agilité	Challenge	
Tolérance	0,897	0,912	0,733	0,615	0,850	0,911	0,873	0,802	
VIF	1,114	1,097	1,365	1,626	1,177	1,098	1,145	1,247	

Statistiques de multicollinéarité : Intensité								
	Bonne santé	Reconnaissance sociale	Contrôle du poids	Force et endurance	Contrôle du stress	Affiliation	Agilité	Challenge
Tolérance	0,897	0,912	0,733	0,615	0,850	0,911	0,873	0,802
VIF	1,114	1,097	1,365	1,626	1,177	1,098	1,145	1,247

Tableau N° 7 : Statistiques de colinéarité (VIF) Motifs / durée, fréquence, intensité

La lecture des résultats identifie que le facteur : « Force et endurance » est prédicteur des motivations à être actif physiquement, suivi, mais dans une moindre mesure de « la Bonne santé » et « l’Affiliation ». Ainsi, seules les hypothèses 10, 12 et 7 sont validées.

## 5. Discussion

Le croisement de l’éclairage apporté par nos différentes lectures et les résultats de notre propre travail permet la mise en lumière des déterminants facilitateurs (motifs) ou inhibiteurs (obstacles) à la pratique de l’exercice physique.

Parmi les freins, nous avons pu identifier : la paresse et la fatigue, puis, dans un degré moindre, la peur de tomber. Ces résultats sont pour le moins surprenants, puisque la littérature fait généralement état d’un manque de temps. Néanmoins, certains auteurs, comme Sallis et Owen (1999) précisent que ce dernier facteur est souvent invoqué comme une excuse par des personnes foncièrement sédentaires. Or, l’échantillon que nous avons interrogé, s’est auto-déclaré physiquement actif, ce qui nous laisse supposer, que les répondants ont été honnêtes dans leurs réponses.

Le mauvais temps est également un facteur évoqué en tant qu’obstacle à la pratique. En effet, il est plus difficile de sortir de chez soi, pour aller s’entraîner, par une météo défavorable que par beau temps.

Par ailleurs, notons que le groupe échantillon n’a pas considéré les barrières sociales (la peur du regard des autres et la peur de ne pas être à la hauteur) comme un frein à la pratique. Ce résultat est assez inattendu, la plupart des jeunes subissant la puberté et les changements corporels qui s’y apparentent, nous pensions que dans un excès de pudeur, le public cible émettrait quelques réticences à s’exposer au regard des autres.

Parmi les motivations à la pratique de l’exercice physique, la plus probante, est le critère de « la force et de l’endurance », suivi de « la bonne santé » et de « l’affiliation ». Nos jeunes

seraient sensibles à la fois aux critères liés au corps, mais également, aux bienfaits que procurent l'activité physique sur la santé. Pour ce dernier facteur, y aurait-il une prise de conscience récente des jeunes de la nécessité à être actif pour rester en bonne santé ?

L'analyse des données valide l'hypothèse 1, selon laquelle les adolescents pratiquent plus que adolescentes, ce résultat confirme les chiffres de 2017 établis par l'enquête HSBC<sup>20</sup> et étaye notamment les écrits de Fontayne et al. (2001). Ainsi quand bien même la population échantillon est essentiellement composée de sportifs et de sportives : il semblerait que l'activité physique reste un domaine essentiellement masculin. Une explication peut être apportée dans la théorie de Hofstede, qui décrit les dimensions culturelles des différents groupes humains. Une des dimensions définie par Hofstede est la Masculinité relative en fonction des cultures. En France, l'indice de masculinité est de 43, il est certes moins élevé que dans certains pays voisins, néanmoins, notre société reste sous influence masculine, régit par les valeurs telles que la performance, la compétition. L'activité physique et le sport sont des domaines où la masculinité reste bien établie.

Un autre point est à souligner, il s'agit du rôle des parents dans la pratique de l'exercice physique, les données recueillies montrent qu'avoir deux parents actifs physique influence la pratique des adolescents. Malgré tout, les résultats des différentes recherches, ne sont pas unanimes, si l'image de parents actifs physiquement influence la pratique sportive des enfants, il est fort possible que cette influence dépende d'autres variables, encore peu connues pour le moment (Bois et Sarrazin, 2006). Une des variables pourrait être l'intérêt que les parents portent à leurs enfants pour leurs performance et réussite dans les activités physiques ; celui-ci jouerait sur l'estime de soi des enfants dans l'exercice sportif (Bois et Sarrazin, 2005). De plus, Elling et Claringbould (2005), cette sociabilisation positive augmente les chances de participation sportive tout au long de la vie (Elling et Claringbould, 2005). D'autres résultats (Fredericks et Eccles, 2002 ; Jodl et al, 2001) montrent que les enfants dont les parents valorisent fortement une activité physique connaissent une plus faible diminution

---

<sup>20</sup> D'après les données de l'enquête HBSC : Génolini J.-P., Ehlinger V., Escalon H. et Godeau E. (2016), La santé des collégiens en France/2014. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), « Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité », Santé Publique France, Saint-Maurice. L'échantillon de 2014 compte 7 023 collégiens scolarisés dans 169 collèges métropolitains, tirés au sort.

de leur intérêt pour le sport au cours de leur scolarité, comparés aux enfants dont les parents valorisent faiblement cette même activité.

## **6. Conclusion**

### **6.1. Recommandations managériales et perspectives futures**

A ce jour, les communications de promotion de l'activité physique et sportive, ont certes contribué à sensibiliser l'ensemble de la population quant à nécessité de pratiquer pour des raisons de santé, néanmoins elles n'ont pas réussi à faire changer les comportements vers un mode de vie plus actif. Il persiste une forme de décalage entre des actions de promotion de l'AP et un quotidien de plus en plus sédentaire. Au regard de l'étude menée et des apports littéraires, face au manque d'appétence d'une grande partie de la population pour l'exercice physique, il est nécessaire d'adapter le discours de promotion et de faire entrer l'activité physique dans le quotidien. Sur un plan national, nous proposons de concevoir des communications bienveillantes s'adressant plus spécifiquement aux jeunes générations, en s'appuyant sur les déterminants incitateurs relevés : la force et l'endurance qui renvoient à l'image du corps, la santé et le bien-être ainsi que la pratique entre amis (l'affiliation). Le principe est de valoriser les gains individuels immédiats et à moyen terme : avoir un beau corps, partager un moment avec ses pairs etc. La revue de littérature souligne plus généralement la notion de plaisir, ce critère paraît être un facteur motivationnel important pour toutes les générations, il est bien entendu au cœur de toutes actions de communication. Néanmoins, le fond du discours n'est pas la seule variable à prendre en compte, une utilisation massive des différents canaux nous paraît indispensable à la réussite des divers projets de promotion de l'activité physique. Or à notre connaissance, aucune étude n'a fait référence à l'impact et au rôle que pourraient jouer les réseaux sociaux dans la promotion de l'exercice physique. Nous proposons que les réseaux sociaux, relayés par les médias, présentent l'AP comme faisant partie du quotidien de l'adolescent et s'appliquent à montrer que l'activité peut s'intégrer facilement dans la vie de tous les jours : aller à l'école à vélo, privilégier les rollers pour les petits trajets, se retrouver au parc après les cours avec ses amis pour faire du skateboard etc. Il s'agit de présenter l'exercice physique non plus uniquement comme une activité codifiée et pratiquée au sein d'une structure (qui dit structure, dit contraintes), mais

plutôt comme une dynamique naturelle et non contraignante s'intégrant parfaitement dans une journée type de l'adolescent.

En outre, les différentes marques comme Adidas et Décathlon par exemple, proposent des applications présentant un catalogue d'activités variés : course à pied, marche nordique, fitness et cardio, triathlon pour les plus courageux etc., l'utilisateur a la possibilité de suivre un programme d'entraînement ou de créer des séances à la carte, le suivi est personnalisé et tient compte des progrès des pratiquants, une voix encourage les sportifs durant toute l'activité. Sur le même principe et grâce à une segmentation poussée du public cible, les managers de structures sportives, pourraient proposer des programmes sportifs personnalisés adaptés au profil des jeunes individus. Enfin, pour élargir les champs des possibles, l'application pourrait être structurée avec une partie personnelle à chacun et une partie qui se présenterait sous la même forme qu'un réseau social, de façon à créer des groupes de « jeunes actifs ».

Par ailleurs, certains programmes et publicités présentent et utilisent des sportifs de haut niveau, comme des égéries pour la promotion du sport, malheureusement ils renvoient l'image d'une pratique sportive inatteignable pour la plupart des jeunes. Il conviendrait à l'heure actuelle, de créer plus de proximité et de faire de pratiquants ordinaires, les nouveaux messagers ou ambassadeurs de la pratique de l'exercice. Cela renforcerait l'image d'une pratique accessible à tous.

Enfin, plus localement, tous les partenaires se doivent de travailler ensemble : les villes avec une présentation plus détaillée des possibilités, ne plus se limiter à présenter les clubs disponibles, mais également, présenter un environnement favorisant les activités en termes d'environnement physique: pistes cyclables, parcours de santé, parcs dans lesquels on pourrait prévoir des activités telles que les gymnastiques douces, le yoga etc., mais également travailler au niveau de l'amplitude des horaires. Enfin, il serait souhaitable que les équipes éducatives et les travailleurs sociaux soient les nouveaux acteurs des projets de promotion ; en véritables partenaires, ils peuvent apporter leurs connaissances du public adolescent et du terrain : certaines villes par exemple, mettent leur infrastructures à disposition pendant les vacances scolaires, pour accueillir les jeunes ; les éducateurs sportifs proposent de faire découvrir différentes AP : badminton, basket, danse orientale. L'objectif est de faire découvrir, de pratiquer et de prendre du plaisir. L'offre serait gratuite pour un certain nombre de

séances, puis proposées à des prix dérisoires de façon à attirer les futurs consommateurs de l'AP.

Enfin, face à l'urgence de la situation, les médecins mais également la sécurité sociale commencent à se mobiliser avec le programme sport sur ordonnance. Néanmoins, on pourrait aller plus loin par la création de pôles d'activités regroupant les différents acteurs locaux : élus, médecins généralistes, médecins du sport, kinésithérapeutes, éducateurs sociaux et sportifs, enseignants, chargés de communication etc. travailleraient ensemble pour faire changer les mentalités et inciter la jeunesse à une pratique régulière.

## **6.2. Limites de notre étude**

Bien entendu, notre étude comporte un certain nombre de limites. La première a trait aux résultats de l'enquête quantitative : le rejet de la plupart des hypothèses, laisse supposer que les facteurs définis ne convenaient pas. Peut-être que le contexte particulier d'une crise sanitaire inédite et d'une situation de confinement a joué un rôle dans la perception que les adolescents ont de leur rapport à l'AP. Dans ce contexte, la réalisation d'une étude qualitative, sous forme d'entretiens menés auprès du public cible, permettrait d'aborder les résultats sous un angle différent et de les affiner, avec pour finalité, une identification plus précise des facteurs incitatifs et des facteurs démotivants.

Par ailleurs, la représentativité de l'échantillon n'est pas optimale : nous pensons que si nous avions pu bénéficier de l'envoi de notre enquête via la plateforme numérique aux collèges/lycées, nous aurions sans doute obtenu un échantillon plus représentatif de la population adolescente. Néanmoins, malgré le fait que notre échantillon se compose pour l'essentiel d'adolescents actifs physiquement, notre étude reste valable, dans la mesure où le questionnaire a été réalisé de telle façon que les actifs comme les inactifs puissent répondre au sondage. Par ailleurs, les filles sont surreprésentées et les données sur les catégories socio-professionnelles ne sont pas exploitables puisque nombre d'adolescents ne connaissent pas la CSP de leurs parents.

D'autre part, les données concernant la mesure de l'AP en durée, fréquence et intensité sont des mesures auto-déclarées, certaines recherches ont utilisé des instruments

de mesure plus précis : enregistreurs de fréquence cardiaque, podomètres pour les coureurs etc., mais elles concernent essentiellement le domaine médical.

Enfin notre étude est généraliste, elle couvre plusieurs domaines : la santé, l'éducation, la psychologie, la sociologie etc. ; la réalisation d'études plus spécifiques, permettrait d'aborder l'activité des ados par domaine et plus en profondeur.

# **BIBLIOGRAPHIE**

## **OUVRAGES**

AJZEN, I. et FISHBEIN M., *Understanding attitudes and predicting social behavior*, Upper Saddle River, NJ : Prentice Hall, 1980.

OCTOBRE, S., Les loisirs culturels des 6-14 ans, *La Documentation Française*, Paris, 2004.

PINA e CUNHA, M., Introdução à Qualidade de Serviços-a perspectiva da gestão de recursos humanos, 2002, *ISPA Press*, 1st ed., September.

VILARES, M.J. et P. COELHO P.M., Satisfação e Lealdade do Cliente-Metodologias de avaliação, gestão e análise, Lisbon, *Escolar Editora*, 2005.

VALLERAND, R.J. et THILL E., Introduction à la psychologie de la motivation, *Laval*, Vigot, 1993

## **ARTICLES PARUS DANS UNE REVUE**

ARORA, R. ; STONER, C. et ARORA A., Using framing and credibility to incorporate exercise and fitness in individuals' lifestyle, *Journal of Consumer Marketing*, 2006, vol. 23 (4) p. 199 – 207.

ALEXANDRIS, K. et PALIALIA E., Measuring customer satisfaction in fitness centers in Greece: An exploratory study, *Managing Leisure*, 1999, vol. 4, p. 218–228.

BOICHE, J. et SARRAZIN, P., Caractéristiques psychosociales des adolescents non pratiquants sportifs, *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 2009, vol. 22, p. 62-67.

BOIS, J. et SARRAZIN P., Parents' appraisals, reflected appraisals, and children's selfappraisals of sport competence : A yearlong study, *Journal of Applied Sport Psychology* 2005, vol. 17, p. 273-289.

BOIS, J. et SARRAZIN P., Les chiens font-ils des chats ? Une revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport, *Movement & Sport Sciences*, 2006, vol. 57 (1), p. 9-54.

BRAHAM, P., Boys and masculinities and PE, *Sport, éducation and society*, 2003, vol. 8, n°1, p. 57-71.

BROWSON, R.C., EYLER, A.A., KING, A.C. et al., Patterns and Correlates of Physical Activity Among US Women 40 Years and Older, *AM J. Pub. Health*, 2000, vol. 90, p. 264-270.



BUSSEY, K. et BANDURA A., Self-regulatory mechanisms governing gender development, *Child development*, 1992, vol. 63, p. 1236-1250.

BUSSEY, K. et BANDURA A., Social cognitive theory of gender development and differentiation, *Psychological review*, 1999, vol. 106, p. 676-713.

CANAL, M., La souplesse : quelques mises au point, *Journal de Traumatologie du Sport*, 2005, vol. 22, p. 32-43.

CASPERSEN, C.J., POWELL K.E. et CRISTENSON G.M., Physical activity, exercise, and physical fitness : définitions and distinctions for health-related research, *Public Health Rep.*, 1985.

CRANE, J. et TEMPLE, V., (2015), A systematic review of dropout from organized sport among children and youth, *European physical Education Review*, 2015, vol. 2 (1), p. 114-131.

CHELLADURAI, P. et CHANG K., Targets and standards of quality in sport services, *Sport Management Review*, 2002, vol. 3 (1), p. 1–22.

CLARK, D.O. et NOTHWEHR, F., Exercice Self-Efficacy and its Correlates Among Socioeconomically Disadvantaged Older Adults, *Health Edu. Behav.*, 1999, vol. 26, P. 535-546.

CRONIN, J.J. et TAYLOR, S., Servpf versus Servqual : reconciling performance-based and perceptions–minus–expectations measurement service quality, *Journal of Marketing*, 1994, vol. 58 (1), p.125–131.

DAVISSE, A. et LOUVEAU C., Sport, école, société : la part des femmes, 1998, Paris, *L'harmattan*, Paris.

DE BARROS, C. et GONCALVES L., Investigating individual satisfaction in health and fitness training centers, *Int. J. Sport Management and Marketing*, 2009, vol. 5 (4), p.384–395.

DECI, E.L. et RYAN R.M., Intrinsic motivation and self-determination in human behavior, *New-York : Plenum*, 1985.

DECI, E.L. et RYAN R.M., The « what » and « why » of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 2002, vol. 11, p. 227-228.

DECI, E.L. et RYAN R.M., Handbook of self-determination research, *The university of Rochester press*, 2002, USA.

DISHMANN, R.K. et SALLIS, J.F., Determinants and interventions for physical activity and exercise, dans C. Bouchard, R.J., Shephard, et T. Stephens, *Physical Activity, Fitness, and Health : International Proceedings and Consensus Statement Champaign : Human Kinetics*. 1994.

DIONNE, S. et PARENT, S., Les facteurs ayant influencé la décision d'abandonner l'athlétisme chez les jeunes de 16 à 19 ans : étude de cas au Québec, *Loisir et Société/Society and Leisure*, 2015, vol. 38 (2), p. 285-304.

ELLING, A et I. CLARINGBOULD, Mechanisms inclusion and exclusion in the Dutch sports lanscape : Who can and wants to belong ? *Sociology of Sport Journal*, 2005, Vol. 22 p. 498-515.

FENOUILLET, F., Vers une approche intégrative des théories de la motivation, dans P., Carré & F., Fenouillet (Ed.), *Traité de psychologie de la motivation*, 2009, Paris, Dunod.

FONTAYNE, P., SARRAZIN, P. et FAMOSE J.P., Les pratiques sportives des adolescents : une différenciation selon le genre, *Staps 2001/1*, 2001, vol. 55, p. 23-25.

FOSSE-GOMEZ, M.H., L'adolescent dans la prise de décisions économiques de la famille, *Recherche et Applications en Marketing*, vol 6 (4) p. 100-108.

FREDERICKS, J.A. et J.S. ECCLES, Children competence and value beliefs from childhood through adolescence : growth trajectories in two male-sex-typed domains, *Developmental Psychology*, 2002, vol. 38 (4), p. 519-533.

GILES-CORTI, B. et DONOVAN R.J., The Relative Influence of Individual, Social and Physical Environment Determinants of Physical Activity, *Soc. Sci. Med*, 2002, vol. 54, p. 1793-1812.

FREDRICKS, J.A. et J.S. ECCLES, Family socialization, gender, and sport motivation and involvement, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2005, vol. 27, p. 3-31.

GORELY, T., HOLROYD, R. et KIRK, D., Muscularity, the habitus and the social construction of gender : towards a gender-relevant physical education, *British journal of sociology of education*, 2003, vol. 24 n°4, p.429-448.

GOULD, D., Understanding attribution in children's sport, dans D. Gould and M.T. Weiss. *Advances in pediatric sciences, Behavior issues, Champaign, Illinois, Human Kinetics*, 1987, vol. 2, p. 61-85.

GOULD, D. et HORN, T., Participation motivation in young athletes, Dans J.M. Silva et R.S. Weinberg (dir.), *Psychological foundations of sport*, Champaign, IL : Human Kinetics, 1984, p.359-370.

HALEY, E., et WILKINSON, J. : "And now a word from our sponsor : an exploratory concept test of PSAs v advocacy ads", *Proceedings of the American Academy of Advertising*, 1994, pp. 79-87.

HARTER, S., Causes, correlates ad the functional role of global self-worth : Alife-span perspective, dans R.J. Steinberg & J. Kolligian (Eds), *Competence considered*, 1990, p. 67-97.

HARTER, S., *The construction of the self : A developmental perspective*, New-York : The Guilford Press, 1999.

HOMER, P. et YOON, S.-G. : Message framing and the interrelationships among ad-based feelings, affect, and cognition, *Journal of Advertising*, 1992, vol. 21 No. 1, p. 19-33.

HUMPEL, N., OWEN N et LESLIE E., Environmental factors associated with adults' participation in physical activity : A review, *American Journal of preventive Medicine*, 2002, vol. 22(3), p. 188-199, [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(01\)00426-3](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(01)00426-3)

JONASON, P., An evolutionary psychology perspective on sex differences in exercise behavior, *The Journal of Social Psychology*, 2007, vol. 147, p. 5–14.

JODL, K.M., MICHAEL, A., MALANCHUK, O., ECCLES, J.S. et SAMEROFF, A., Parents' roles in shaping ealy adolescents' occupational aspirations, *Child Development*, 2001, vol. 72 (4), p. 1247-1265

KAHNEMAN D. et TVERSKY A., Prospect theory : an analysis of decision under risk, *Econometrica*, 1979, vol. 47, p. 263-291.

KOTLER, P. et LEE, N., *Social Marketing influencing behaviors for good*, Thousand Oaks, 2008, CA : Sage.

KOUTHOURIS, C. et ALEXANDRIS, K., Can service quality predict customer satisfaction and behavioral intentions in the sport tourism industry ? An application of the SERVQUAL model in an outdoors setting, *Journal of Sports Tourism*, 2005, vol. 10 (2), p.101–111

KARUNANAYAKE, A.L., SENARATNE, C.D. et STATHI, A., A descriptive cross sectional study comparing barriers and determinants of physical activity of Sri Lanka middle aged and older adults, 2020, PLoS ONE, 15 (5) : e0232956, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232956>

KEATHLEY, K., HIMELEIN, M.J. et SRILEY, G., Youth soccer participation and withdrawal : Gender similarities and differences, *Journal of Sport Behavior*, 2013, vol. 36 (2), p. 171-188.

KLOMSTEN, A.T., MARSH, H. et Einar SKAALVIK E., Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education : A study of gender differences, *Sex roles*, 2005, vol. 52 (9-10), p. 625-636.

KREMER, J. et BUSBY, G., Modelling participation motivation in sport and exercise : An integrative approach, *The Irish Journal of psychology*, 1998, vol. 19 (4), p.447-463.

KYLE, G. T., GRAEFE A.R., MANNING R., et BACON, J., Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian Trail, *Journal of Leisure Research*, 2004, vol. 26 (1), p. 99–118.

KYLE, G. T., THEODORAKIS, N. D., KARAGEORGIU, AI. et LAFAZANI, M., The effect of service quality on customer loyalty within the context of ski resorts, *Journal of Park and Recreation Administration*, 2010, 28 (1), p. 1–12.

LEMOYNE, J., Education physique : vers l'adoption d'un mode de vie actif ? Etude sur les influences des cours d'éducation physique au collégial, Québec : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Rapport de recherche PAREA 2008-012, 2012.

LENTILLON, V., Les stéréotypes sexués relatifs à la pratique des activités physiques et sportives chez les adolescents français et leurs conséquences discriminatoires, *Bulletin de psychologie*, 2009, n°499, p.15-28.

LESLIE, E., OWEN, N., SALMON, J. et al., Insufficiently Active Australian College Students, Perceived Personal, Social, and Environmental Influences, *Prev. Med.*, 1999, vol. 28, p. 20-27.

LEVIN, I. P. et GAETH J.G., How consumers are affected by the framing attribute information before and after consuming the product, *Journal of Consumer Research*, 1988, vol. 15, p. 374-8.

LIAN, W.M., GAN, G.L., PIN, C.H. et al., Correlates of Leisure-Time Physical Activity in an Elderly Population in Singapore, *Am J Pub Health*, 1999, vol. 89, p. 1578-1580.

LYNN, M., KAMPSCHROEDER, K. et PERREIRA, A., Evolutionary perspectives on consumer behavior : An introduction. *Advances in Consumer Research*, 1999, vol. 26, p 226-230.

LIRTZMAN, S.L. et SHUV-AMI, A., Credibility of sources of communication on products' safety hazards, *Psychological Reports*, 1986, vol. 58 (3), p. 707-18.

MATTEO, S., The Effect of Sex and Gender-Schematic Processing on Sport Participation, *Sex Roles*, 1986, vol. 15, p. 417-432.

MEALEY, L., Bulking up : The roles of sex and sexual orientation on attempts to manipulate physical attractiveness. *The Journal of Sex Research*, 1997, vol. 34, p.223–228.

MESSNER, M., Boyhood, organized sports, and the construction of masculinities, dans *Kimmel M.S., Messner M.A., Men's lives, 4<sup>e</sup> éd., Boston, Allyn et Bacon*, 1998, p. 109-121.

MICHAELIDOU, N. et MORAES C., An Evolutionary Psychology Perspective on Physical Exercise Motives : Implications for Social Marketing, *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 2014, vol. 26 (2), p. 162-183.

PAPPU, R. et QUESTER P.G., Does customer satisfaction lead to improved brand equity ? An empirical examination of two categories of retail brands, *The Journal of Product and Brand Management*, 2006, vol. 15 (1), p.4–14.

PARKS, S.E., HAUSEMANN, R.A. et BROWNSON R.C., Differential Correlates of Physical Activity in Urban and Rural Adults of Various Socioeconomic Backgrounds in the United States, *J. Epidemiol Community Health*, 2003, vol. 57, p.29-35.

POIREL, E., Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale, *Santé mentale au Québec*, 2017, XLII, n°1, p. 147-164.

RUCHLIN, H.S. et LACHS, M.S., Prevalence and Correlates of Exercise Among Older Adults, 1999, *J. Applied Gerontol*, Vol. 18, p. 341-357.

RUNDLE-THIELE, S., KUBACKI K. et GRUNEKLEE N., Perceived benefits and barriers of physical activity : A social marketing formative study, *Health Marketing Quarterly*, 2016, vol. 33 (2), p. 181-194. <https://doi.org/10.1080/07359683.2016.1166872>

RYAN, R.M., Psychological needs and the facilitation of integrative processes, *Journal of Personality*, 1995, vol. 63 (3), p. 397-427.

SAAD, G. et GILL T., Applications of evolutionary psychology in marketing, *Psychology & Marketing*, 2000, vol. 17, p. 1005-1034.

SAAD, G. et PENG A., Applying Darwinian principles in designing effective intervention strategies: The case of sun tanning, *Psychology and Marketing*, 2006, vol. 23, p. 617-638.

SALLIS, J.F., ALCARAZ, J.E., MCKENZIE, T.L. et HOVELL M.F., Predictors of change in children's physical activity over 20 months : Variation by gender and level of adiposity, *American Journal of Preventive Medicine*, 1999, vol. 16, p. 222-229.

SALLIS, J.F., JOHNSON, M.F., CALFAS K.J. et al., Assessing perceived Physical Environmental Variables That May Influence Physical Activity, *Res. Quat. Exer. Sport*, 1997, vol. 68, p. 365-351.

SALLIS, J.F. et OWEN, N., Physical activity and behavioral medicine, *Thousand Oaks : SAGE*, 1999.

SALMON, J. BAUMAN, A., CRAWFORD, D. et al, The Association Between Television Viewing and Overweight Among Australian Adults Participating in Varying Levels of Leisure-Time Physical Activity, *Int. J. Obesity*, 2000, vol. 24, p. 600-606.

SCOTT, J.E. et HIGGINS J.W., Upstream Social Marketing : Exploring the Experiences of Recreation Professionals in Delivering Physical Activity to Low-Income Citizens, *Social Marketing, Quarterly*, 2012, vol. 18, p. 112-123.

SECHRIST, K.R., WALKER, S.N., et PENDER N.J., Development and psychometric evaluation of the Exercise, Benefits/Barriers Scale, *Research in Nursing & Health*, 1987, vol. 10, p. 357-365.

SEIDAH, A., BOUFFARD, VEZEAU T. et VEZEAU, C. Perception de soi à l'adolescence : différences entre filles et garçons, *Enfance*, 2004, vol. 56, p.405-420.

TSITSKARI, E., TZETZIS, G. et KONSOUULAS D., Perceived Service Quality and Loyalty of Fitness Centers' Customers : Segmenting Member through their Exercise Motives, *Service Marketing Quarterly*, 2017, vol. 38 (4), p. 253-268.

TSITSKARI, E., QUICK, S. et TSAKIRAKI, A. Measuring Exercise Involvement Among Fitness Centers' Members : Is It Related With Their Satisfaction ?, *Services Marketing Quarterly*, 2014, vol. 35 (4), p. 372-389.

TREMBLEY, M.S., AUBERT S., BARNES J.D., SAUNDERS, T.J., CARSON, V. LATIMER-CHEUNG, A.E., CHASTIN, S.F.M., ALTENBURG, T.M. et CHINAPAW, M.J.M., SBRN Terminology Consensus Project Participants, Sedentary Behavior Research Network, Terminology Consensus Project process and outcome, *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act*, 2017, vol. 10 : 14 (1), p. 75.

VUILEMIN, A., Le point sur les recommandations de santé publique en matière d'activité physique, *Sciences & Sports*, 2011, vol. 26, p. 183-190,  
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.06.007>

YOAV, G. et KARSAHI N., Message framing and buying behavior: A field experiment, *Journal of Business Research*, 1995, vol. 32, p. 11-17.

## **AUTRES**

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE, INSTITUT NATIONAL DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE. Pratique sportive des adolescents. *Ministère des sports/Insep*, Paris, 2001.

VUILEMIN, A., ESCALON, H. et BOSSARD C., Baromètre santé nutrition 2008, in Escalon H. Bossard, C., BECK, F., 2009, Saint-Denis : *INPES*, p. 238-268.

# ANNEXES

**Annexe 1** : Intensité et mesure de l'activité physique selon le Programme National Nutrition Santé : MANGERBOUGERPRO

## Intensité et mesure de l'activité physique

L'activité physique est un comportement qui peut être caractérisé par une fréquence, une intensité, une durée et un type de pratique qui permettent de définir la quantité d'activité physique dans un espace-temps (jour, semaine, etc.).

### Intensité

**Le MET : L'intensité d'une activité physique est le plus souvent exprimée en MET (équivalent métabolique ; *metabolic equivalent of task*), défini comme le rapport de la dépense énergétique liée à l'activité physique sur le métabolisme de base. 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos, assis sur une chaise (3.5mlO<sub>2</sub>/mn/kg).**

Les activités supérieures à 2 METs sont considérées comme des activités physiques.

- Supérieure ou égale à 1,6 et inférieure à 3 METs : activité de faible intensité
  - pas d'essoufflement
  - pas de transpiration
  - effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : 3 à 4.
- Supérieure ou égale à 3 et inférieure à 6 METs : activité d'intensité modérée. Elle se traduit sur le plan physique par :
  - essoufflement modéré, conversation possible
  - transpiration modérée
  - effort ressenti sur une échelle de à 0 à 10 : 5 à 6
  - 55 à 70 % de FC max
- Supérieure ou égale à 6 et inférieure à 9 METs : activité d'intensité élevée : Elle se traduit par :
  - essoufflement marqué, conversation difficile
  - transpiration abondante
  - effort ressenti sur une échelle de à 0 à 10 : 7 à 8
  - 70 à 90 % de FC max
- Supérieure ou égale à 9 METs : activité d'intensité très élevée
  - essoufflement très important
  - conversation impossible
  - transpiration très abondante
  - effort ressenti sur une échelle de à 0 à 10 : > 8

**Annexe 2** : Exemples d'activités physiques classées en fonction de leur intensité, pour un adulte moyen (homme ou femme de 30-40 ans de poids normal, pratiquant une activité physique au moins modérée, 5 jours par semaine ou plus).

	Intensité	Exemples
Sédentaire		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder la télévision</li> <li>• Lire, écrire, travail de bureau (position assise)</li> </ul>
Faible		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher (&lt; 4 km/h)*</li> <li>• Promener son chien</li> <li>• Conduire (voiture)</li> <li>• S'habiller, manger, déplacer de petits objets</li> </ul>
Modérée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher d'un bon pas, c'est-à-dire avoir une allure d'environ 100 pas par minute ou de 4 à 6,5 km/h)*</li> <li>• Course à pied (&lt; 8 km/h)*</li> <li>• Vélo (15 km/h)*</li> <li>• Monter les escaliers (vitesse faible)</li> </ul>
Élevée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche (&gt;6,5 km/h ou en pente)*, course à pied (8 à 9 km/h)*, vélo (20 km/h)*</li> <li>• Monter rapidement les escaliers</li> <li>• Déplacer des charges lourdes</li> </ul>
Très élevée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course à pied (9 à 18 km/h)*</li> <li>• Cyclisme (&gt;25 km/h)*</li> <li>• Saut à la corde</li> </ul>

\* Ces vitesses sont données à titre indicatif pour être utilisées par les personnes qui ont accès à une mesure de leur vitesse pendant les exercices (GPS...).



**Annexe 3 :** Répartition des pratiques des adolescents selon le genre  
(Fontayne, Sarrazin et Famose, 2001)

Activités masculines				Activités appropriées aux deux sexes				Activités féminines			
Sports	G	F	Total	Sports	G	F	Total	Sports	G	F	Total
Aviron	1	2	3	Aïkido	4	1	5	Aérobic	0	1	1
Base-Ball	1	2	3	Athlétisme	4	7	11	Danse	0	82	82
Basket Ball	21	6	27	Badminton	15	18	33	Danse Folklo.	0	1	1
Boxe	0	1	1	Course Orient.	2	2	4	Équitation	7	39	46
Boxe Franç.	5	0	5	Escrime	3	1	4	GRS	0	9	9
Boxe Thaï	4	0	4	Golf	4	1	5	Gymnastique	3	10	13
Canoé-Kayak	1	0	1	Jiu-Jitsu	2	1	3	Natation Syn.	0	2	2
Cyclisme	5	0	5	Natation	12	17	29	Stretching	0	1	1
Escalade	5	3	8	Tennis	32	34	66	Twirling Bât.	0	1	1
Football	52	1	53	Volley-Ball	17	18	35				
Handball	7	3	10								
Hockey/Gazon	2	1	3								
Hockey/Glace	1	0	1								
Judo	9	3	12								
Karaté	7	0	7								
Kempo	1	0	1								
Kick Boxing	1	0	1								
Kung Fu	3	1	4								
Moto	0	1	1								
Musculation	4	0	4								
Parachutisme	1	0	1								
Patinage Vite.	1	0	1								
Plongée	3	2	5								
Roller	1	0	1								
Rugby	15	0	15								
Tae Kwon Do	5	1	6								
Tennis Table	9	2	11								
Tir	1	1	2								
Tir Arc	3	2	5								
Viet Vo Dao	1	0	1								
Vo Dan Toc	2	0	2								
VTT	5	1	6								
Water Polo	2	0	2								
Total	179	33	212		95	100	195		10	146	156

*Note :* Sur les 858 sujets de l'étude, 1 sujet n'a pas reporté le sport qu'il pratiquait, et 294 (les « Non-Sport ») reportent qu'ils ne pratiquent aucune activité sportive dans le cadre d'un club ou d'une association.

## **Annexe 4** : Le questionnaire

---

### Etudes des pratiques physiques et sportives des adolescents

L'enquête à laquelle vous allez participer est réalisée dans le cadre de mon mémoire de Master. Elle concerne les adolescents et leurs habitudes en matière de sport et d'activité physique\*.

*Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ; certaines questions vous sembleront redondantes, cependant, merci de répondre en toute sincérité.*

*L'enquête est entièrement anonyme et dure 5 à 10 minutes environ.*

*Votre participation est très importante pour moi, merci à vous.*

*\* **L'activité physique** correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense énergétique. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs.*

---

**En dehors de l'école, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique (hors période de confinement)?**

*Une seule réponse possible.*

- Tous les jours ou presque.
  - Plusieurs fois par semaine.
  - Une fois par semaine.
  - Plusieurs fois par mois.
  - Une fois par mois.
  - Très occasionnellement.
  - Jamais.
- 

**En dehors de l'école, en moyenne, combien de temps consacrez-vous à votre activité physique par semaine (hors période de confinement) ?**

*Une seule réponse possible.*

Moins d'une heure

1-2 heures

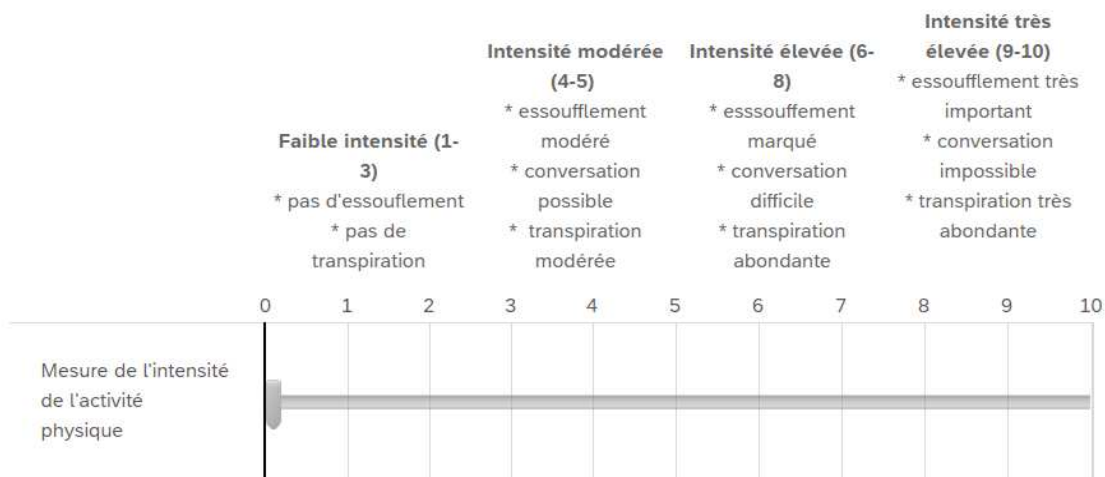
2-3 heures

3-5 heures

+ de 5 heures

## Sur une échelle de 1-10 pouvez-vous évaluer l'intensité de votre activité physique ?

Mesure en MET : L'intensité d'une activité physique est le plus souvent exprimée en MET (équivalent métabolique ; metabolic equivalent of task), défini comme le rapport de la dépense énergétique liée à l'activité physique sur le métabolisme de base. 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos, assis sur une chaise (3.5mlO2/mn/kg).



## En dehors de l'école, quel(s) type(s) d'activité(s) physique(s) pratiquez-vous (hors période de confinement) ?

Plusieurs réponses possibles.

- Running, athlétisme (course à pied, sauts, lancers...).
- Sport collectif (football, handball, volley-ball...).
- Cyclisme.
- Escalade.
- Sport de raquette.
- Fitness ou musculation.
- Gymnastique, danse.
- Art martial ou sport de combat.
- Natation.
- Sport nautique (canoé, aviron...).
- Autre (à préciser).

**En dehors de l'école, vos frère(s) et sœur(s) pratiquent-ils une activité physique ou sportive régulièrement (au moins une fois par semaine) ?**

*Une seule réponse possible.*

Oui.

Non.

Je n'ai ni frère, ni sœur.

---

**Lequel de vos parents pratique une activité physique ou sportive régulière (au moins une fois par semaine) ?**

*Une seule réponse possible.*

Mon père.

Ma mère.

Les deux.

Aucun.

---

**Dans votre enfance, vous avez peut-être pratiqué un sport en club ou à l'école, quel souvenir en gardez-vous ?**

*Une seule réponse possible.*

Très bon.

Bon.

Sans avis.

Mauvais.

Très mauvais.

### Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer une activité physique ?

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... rester en bonne santé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'éviter d'être en mauvaise santé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... prévenir les problèmes de santé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...d'avoir un corps sain.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... comparer mes capacités à celles des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... montrer ma valeur aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'accomplir des choses dont les autres sont incapables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... perdre du poids.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... contrôler mon poids.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... brûler des calories.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... rester mince.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'améliorer mon apparence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer une activité physique ?

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... devenir plus fort(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... développer mes muscles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'avoir l'air plus attrayant(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'avoir un beau corps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer une activité physique ?

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... gérer mon stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... réduire les angoisses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... recharger les batteries.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer une activité physique ?

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... passer du temps avec des amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... m'amuser en étant actif avec d'autres personnes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... me faire de nouveaux amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'apprécier les aspects sociaux de l'exercice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer une activité physique ?**

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... rester/devenir souple.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... maintenir une certaine souplesse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... rester/devenir plus agile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer une activité physique**

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Selon moi, pratiquer une activité physique permet de ...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
... m'évaluer personnellement (challenge personnel).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... relever des défis personnels à réaliser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... me donner des objectifs à atteindre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Quelles sont les raisons pour lesquelles il vous est difficile de pratiquer une activité physique ?**

Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".

Il m'est difficile de pratiquer une activité physique parce que...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
Je manque de temps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je manque de discipline.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je manque de temps libre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je manque d'argent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens trop fatigué(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens trop paresseux (paresseuse).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je manque de confiance en moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je manque d'amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai peur d'avoir d'avoir mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai peur de tomber.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pense faire assez d'exercice physique, je n'éprouve pas le besoin d'en faire plus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Quelles sont les raisons pour lesquelles il vous est difficile de pratiquer une activité physique ?**

*Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".*

Il m'est difficile de pratiquer une activité physique parce que...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
Le mauvais temps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le manque d'infrastructures sportives.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Quelles sont les raisons pour lesquelles il vous est difficile de pratiquer une activité physique ?**

*Merci de donner votre avis en utilisant l'échelle de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord".*

Il m'est difficile de pratiquer une activité physique parce que...

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt en désaccord	3. Ni d'accord, ni en désaccord	4. Plutôt d'accord	5. Tout à fait d'accord
J'ai peur du regards des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai peur de ne pas être à la hauteur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---



## **Annexe 5** : Les hypothèses

- H1 (a, b, c) : Les garçons pratiquent plus l'AP que les filles (durée, fréquence, intensité).
- H2 (a, b, c) : L'âge a une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H3 (a, b, c) : Les obstacles personnels ont une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H4 (a, b, c) : Les barrières sociales ont une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H5 (a, b, c) : Les obstacles environnementaux ont une influence sur la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H6 (a, b, c) : La pratique de l'AP des parents a une influence sur la pratique de l'adolescent (durée, fréquence, intensité).
- H7 (a, b, c) : Le motif de bonne santé influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H8 (a, b, c) : Le motif de reconnaissance sociale influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H9 (a, b, c) : Les motifs de contrôle du poids et de l'apparence influencent positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H10 (a, b, c) : Les motifs de force et d'endurance influencent positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H11 (a, b, c) : Les motifs de gestion du stress et de divertissement influencent positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H12 (a, b, c) : Le motif d'affiliation influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H13 (a, b, c) : Le motif d'agilité influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).
- H14 (a, b, c) : Le motif du challenge influence positivement la pratique de l'AP (durée, fréquence, intensité).