

Jérôme ROMPEN, Sarah LEPAGE & Marc CLOES

Introduction

- Promouvoir l'AP chez les adolescents en surpoids et favoriser leur adhérence à des programmes d'exercice est un défi complexe (Alberga et al., 2013)
- La théorie de l'autodétermination est un support théorique intéressant pour construire des programmes d'AP pour ce public (Deci & Ryan, 2000 ; Deforche, Haerens & Bourdeaudhuij, 2011)
- ✓ L'objectif consiste à répondre à trois besoins fondamentaux :
 - **Appartenance sociale** ➤ **Compétence** ➤ **Autonomie**
- ✓ Pour maximiser la motivation et l'adhérence, il serait intéressant d'appliquer les 5 principes du PAMIA (Cloes, 2017)

Objectifs

- Vérifier l'adéquation d'un programme d'AP à destination de jeunes en surpoids respectant les principes du PAMIA
- Analyser l'impact de ce projet sur le niveau d'AP, les connaissances, la condition physique et le style de vie des participants

Méthodologie

- **Intervention :**
 - ✓ 2 séries de 8 séances collectives d'AP
 - Entraînement aérobique et musculaire + contenu éducatif
 - 2h en salle (type revalidation)
 - Respect des principes du PAMIA
 - Encadrement par une éducatrice physique
 - ➔ Challenge collectif final : participation aux "24h Vélo Télévie"
- **Population :**
 - ✓ 14 adolescent.e.s en surpoids et/ou obèses (8 filles)
 - ✓ de 12 à 18 ans (moyenne = 14,43 ± 1,39 ans)
 - ✓ BMI (kg/m²) : 31,49 ± 6,41
- **Outils :**
 - ✓ Questionnaires (niveau d'AP, connaissances)
 - ✓ Entretiens semi-structurés (représentations, style de vie)
 - ✓ Tests physiques (test triangulaire sur ergocycle et impédancemétrie)
 - ➔ Collecte en pré- et post-intervention

Résultats

- **Participation :**
 - ✓ Taux global de participation (%) : 72,4 ± 22,6
 - ✓ Tous les participants ont pris part au challenge collectif final

Impact :

Tableau 1 - Test triangulaire sur ergocycle

	Palier max (Watts)	
(n=12)	T0	T1
Mediane	150	150
(P25-P75)	(100-162,5)	(150-212,5)
p	p<0,004	

Tableau 2 - Test de connaissances sur l'AP

	Score (/8)	
(n=14)	T0	T1
Mediane	1	3,5
(P25-P75)	(0-2,75)	(2,25-4)
p	p<0,004	

Tableau 3 - Evolution du stade de changement de comportement (n=9)

	su_j_2	su_j_4	su_j_5	su_j_6	su_j_7	su_j_10	su_j_11	su_j_13	su_j_14
T0	stade 2	stade 4	stade 2	stade 4	stade 4	stade 4	stade 3	stade 2	stade 2
T1	stade 3	stade 4	stade 5	stade 5	stade 4	stade 5	stade 2	stade 3	stade 2

stade 1 = pré-contemplation ; stade 2 = contemplation ; stade 3 = préparation ;
stade 4 = décision/action ; stade 5 = maintien

- ✓ L'éducatrice parvient à appliquer les principes du PAMIA
- ✓ Amélioration au niveau des capacités aérobiques (Tableau 1), des connaissances en matière d'AP (Tableau 2) et du stade de changement de comportement (Tableau 3)
- ✗ Pas d'impact sur la composition corporelle ni sur le niveau d'AP mesuré par questionnaire

- ✓ « Le projet m'a aidé à augmenter mon niveau d'AP » (9/14)
- ✓ « Le projet pourrait inciter les jeunes à devenir plus actifs » (13/14)



Tableau 4 - Impact sur la vie personnelle des participants : analyse SWOT (n=14)

Forces	Faiblesses
S'être fait des amis (n=6)	Aucune (n=8)
Meilleure condition physique (n=5)	Parfois contraignant (n=1)
Opportunités	Menaces
Exercices à reproduire (n=7)	Aucune (n=7)
Continuer une AP régulière (n=4)	Travail pour l'école (n=4)

Conclusion

- **Taux d'adhérence élevé**
 - ✓ Intérêt des principes de la théorie de l'autodétermination
- **Amélioration des capacités aérobiques et des connaissances sur l'AP**
 - ✓ Mais les connaissances restent faibles
- **Niveau d'AP**
 - ✓ Questionnaires (+/-) vs. Entretiens (+)
- **Perspectives**
 - ✓ Exploiter avec d'autres publics
 - ✓ Multiplier les outils de promotion de l'AP
 - ✓ Utiliser l'approche dans d'autres contextes d'intervention
 - ✓ Futures questions : comment maximiser les effets sur le niveau d'AP et sur le style de vie des participants à plus long terme?