



**Susciter  
la passion  
pour l'activité  
physique**



**25 caractéristiques d'une intervention de qualité  
visant un mode de vie physiquement actif**

# Susciter la passion harmonieuse pour l'activité physique

Avoir du plaisir, vivre un sentiment d'accomplissement, participer à une activité qui a un sens pour soi, n'est-ce pas ce qui peut motiver une personne à adopter un mode de vie physiquement actif?

Plutôt que de compter sur des sources de motivation extrinsèque, telles qu'un poids santé, l'apparence corporelle, de meilleures capacités cardiovasculaires, l'obtention d'une récompense ou le désir de plaire aux autres, c'est sur la motivation intrinsèque à être actif qu'il faut insister. En d'autres mots, amener les personnes à pratiquer une activité physique pour le plaisir et la satisfaction qu'elles en retirent.

## Proposer des défis réalistes et faire vivre l'état de FLOW

Afin d'amener une personne à prendre goût à une activité et à vouloir la refaire, il est essentiel de lui proposer des défis intéressants à relever qui sont à sa portée. C'est de cette façon qu'une personne a la possibilité d'atteindre l'état de Flow.



« Le **Flow** est un état d'activation optimal où l'individu est entièrement immergé dans son activité. Ces moments excitants surviennent quand le corps et l'esprit sont réunis dans un effort volontaire en vue de réaliser un défi stimulant. C'est un sentiment positif que chacun peut éprouver, caractérisé par une grande impression de liberté, de joie, d'accomplissement et de compétence. Lorsqu'une personne vit le Flow, les repères pour se situer dans le temps n'existent plus. » (Adapté de la définition de Mihály Csikszentmihályi)

L'expérimentation de l'état de Flow permet de développer une passion pour l'activité physique. Lorsqu'une personne est passionnée par une ou des activités physiques, elle peut persévérer et intégrer l'activité dans son style de vie<sup>1</sup>.

## Passion harmonieuse ou passion obsessive?

Selon Robert J. Vallerand, il existe deux types de passion: l'une harmonieuse qui favorise l'adaptation saine et l'autre obsessive qui mène à des pertes de contrôle des pulsions.

**La passion harmonieuse** est caractérisée par un équilibre avec les autres activités de la vie d'une personne, lui permet de vivre des expériences variées et est en harmonie avec ses valeurs.

**La passion obsessive** est présente lorsque la personne a de la difficulté à contrôler son besoin de faire l'activité, que l'activité devient la seule chose qui l'intéresse et que l'activité prend toute la place dans sa vie.

Le développement d'une passion harmonieuse est en lien direct avec le développement de la personne dans son sens large.



## 4 buts pour susciter la passion

Les enseignants, les animateurs, les entraîneurs et les intervenants en activité physique peuvent, tout en continuant à faire ce qu'ils font déjà très bien, s'inspirer des 4 buts et leurs caractéristiques présentées aux pages suivantes. Ces buts visent à créer un climat favorable et à susciter chez les participants la passion pour l'activité physique.

**But 1** : Créer une ambiance de respect

**But 2** : Faire vivre des émotions constructives

**But 3** : Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de Flow

**But 4** : Amener chaque personne à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle en retire

## 2 conditions essentielles à toute intervention en activité physique

### Cadre sécuritaire

Les intervenants qui mettent en place et animent des activités physiques ont la responsabilité de fournir aux participants des conditions de pratique sécuritaires. La sécurité doit être considérée lors de la planification et doit être une priorité lors de la réalisation de chaque activité.

Les intervenants doivent :

- connaître les risques associés à l'activité proposée;
- respecter les normes et règles en vigueur dans leur milieu;
- être formés à encadrer la pratique sécuritaire;
- être présents en nombre suffisant pour assurer la sécurité des participants.

Après des participants, l'intervenant doit faire respecter les règles spécifiques concernant la sécurité et les rappeler fréquemment. De plus, il faut insister sur le fait que chaque participant est responsable d'adopter un comportement sécuritaire afin de réduire les risques d'accident<sup>3</sup>.

### Temps d'engagement moteur élevé<sup>4</sup>

L'engagement moteur est lorsque le participant ou le groupe de participants est engagé dans la pratique d'activités motrices<sup>5</sup> (être engagé dans une course, un jeu actif, un coup droit, un saut, un équilibre, etc). Pour l'évaluer, on peut regarder les participants pour voir si la majorité est en action en même temps dans une activité stimulante.

Pour augmenter le temps d'engagement moteur pour une activité, on peut :

- Éliminer les activités d'exclusion sans possibilité de retour au jeu;
- S'assurer qu'il y a assez de matériel pour tout le monde;
- Réduire les situations où les participants passent trop de temps à attendre;
- Passer moins de temps dans l'organisation ou l'explication; laisser plutôt aux participants de multiples occasions d'essayer;
- Proposer des défis à la portée des participants.

## But 1 : Créer une ambiance de respect



### Caractéristiques à considérer dans l'intervention :

#### Rôle de modèle

Donner l'exemple par ses comportements, ses attitudes, ses valeurs et ses habitudes de vie. Être un individu sain, inspirant, authentique et équilibré<sup>1</sup>.

#### Attitudes et comportements éthiques

Respect de soi-même, des autres et des règles

Véhiculer des attitudes sociales et des valeurs telles que l'honnêteté, l'amitié, la solidarité, la persévérance, la politesse et le dépassement de soi. Impliquer les participants dans la mise au point et l'application du code d'éthique de leur activité<sup>1</sup>.

#### Maîtrise de soi et de ses émotions

Faire preuve de classe et d'ouverture d'esprit en toutes circonstances, par ses propos, ses attitudes et ses comportements. S'abstenir de violence verbale et physique<sup>1</sup>.

#### Écoute des participants

Se concentrer sur ce que dit le participant et éviter de l'interrompre. Être empathique et poser des questions afin de bien comprendre ses idées. Se servir des perceptions du participant pour réajuster les objectifs en fonction de ses besoins<sup>6</sup>.

#### Gestion de groupe

Veiller à encourager l'autonomie et la responsabilisation des participants par : la qualité et la quantité des activités proposées, le fonctionnement du groupe (routines, règles, procédures de communication) et des réactions appropriées aux inconduites<sup>7</sup>.

#### Rétroaction positive et encouragements fréquents

Formuler plusieurs commentaires encourageants quand les participants donnent leur maximum, fournissent des efforts et coopèrent avec leurs pairs. Réduire au minimum les paroles négatives<sup>1</sup>.

#### Inclusion de tous les participants

Donner l'occasion à chaque participant, peu importe ses caractéristiques et ses habiletés, d'être considéré, reconnu et accueilli tel qu'il est. Lui permettre de jouer un rôle important, de sentir qu'il pourra progresser à son rythme et faire ses propres apprentissages<sup>6, 7</sup>.





## But 2 : Faire vivre des émotions constructives

Caractéristiques à considérer dans l'intervention :

### Plaisir au premier plan

Rire, partager des moments agréables, s'amuser, socialiser, relaxer et relever un défi personnel<sup>8</sup>.  
Éprouver du plaisir rend plus enclin à s'investir de façon accrue dans une activité.

### Lien significatif avec le participant

S'intéresser concrètement au participant, l'écouter, l'encourager, lui donner des responsabilités et s'assurer d'avoir une bonne communication avec lui<sup>1</sup>.

### Développement de l'estime de soi

Amener le participant à croire en ses capacités à relever des défis signifiants pour lui et l'inviter à s'appuyer sur ses forces et à tirer profit de ses erreurs<sup>9</sup>.

### Esprit d'équipe et socialisation

Favoriser le développement d'un sentiment d'appartenance envers un groupe et donner l'occasion aux participants d'échanger avec leurs pairs, de les encourager et de créer des liens amicaux<sup>10</sup>.

### Observation des émotions des participants

- Ennui, détachement, apathie : le défi n'est pas à la hauteur des capacités
- Inquiétude, angoisse : défi perçu comme trop exigeant par rapport aux capacités
- Empressement, attention, maîtrise : le défi est à la hauteur des capacités<sup>1</sup>

### Accent sur la coopération plutôt que la compétition

Insister sur l'importance d'accomplir une tâche le mieux possible, en ne voulant pas gagner à tout prix et axer sur des activités de nature coopérative qui favorisent l'entraide, la participation et l'échange<sup>1</sup>.

### Accent sur la maîtrise de la tâche et le jeu plutôt que la comparaison

Amener les participants à évaluer leur réussite selon des critères précis en rapport avec la tâche à exécuter plutôt qu'en comparant uniquement leurs prestations à celles de leurs pairs, afin de les orienter vers une motivation intrinsèque<sup>1</sup>.

### Activités attrayantes liées aux intérêts des participants

Diversité et nouveauté

Offrir des activités stimulantes, variées et parfois nouvelles, liées aux goûts des participants, qui leur donnent envie de s'engager, de s'approprier la tâche, de la réaliser le mieux possible<sup>7</sup>.



## But 3 : Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de Flow

Caractéristiques à considérer dans l'intervention :

### Planification efficace de l'activité

S'assurer de déterminer les objectifs, le choix des activités, la progression envisagée, le matériel, l'utilisation de l'espace, la sécurité et les stratégies d'évaluation (si nécessaire) avant de commencer une activité<sup>3</sup>.

### Développement des habiletés motrices et tactiques

Aider les participants à acquérir et à maîtriser un vaste répertoire d'habiletés, de stratégies et d'actions tactiques nécessaires afin d'atteindre éventuellement l'état de Flow<sup>1</sup> dans une ou des activités.

### Défis réalistes

Proposer des défis à relever où les participants font face à un niveau de difficulté qu'ils jugent réalisable en fonction de leurs capacités, même si cela exige qu'ils se surpassent. Ils peuvent se fixer des objectifs personnels et ainsi, les chances qu'ils perçoivent l'activité comme signifiante sont augmentées<sup>6</sup>.

### Progression logique

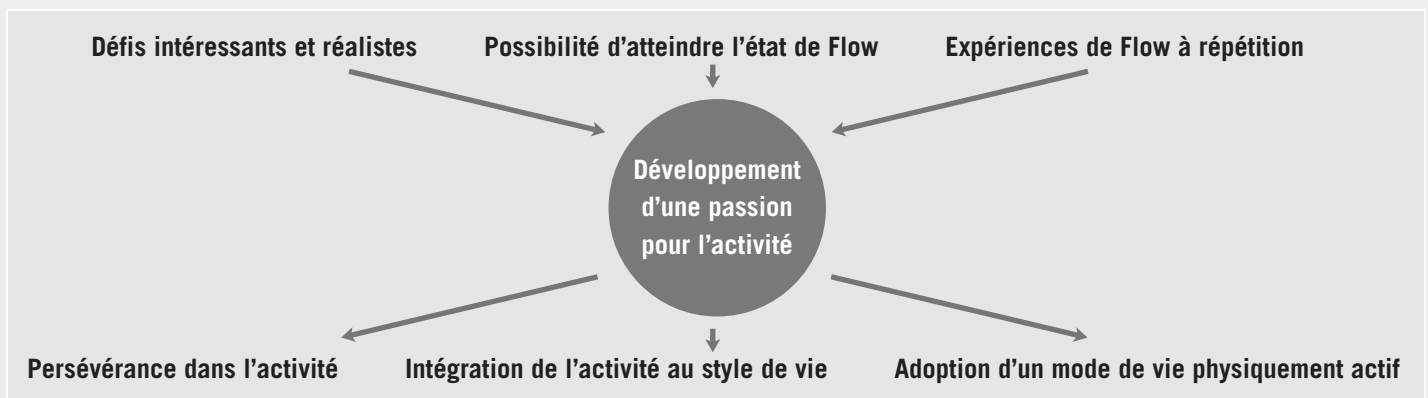
Proposer un niveau de complexité progressif au sein des activités pour s'assurer d'un contrôle suffisant avant de passer à l'étape suivante (initiation, raffinement, enrichissement)<sup>3</sup>.

### Différenciation des tâches

En fonction des différents niveaux d'habileté des participants, proposer au même moment des buts différents à partir d'une même activité, en stimulant chacun à choisir ce qui le motive le mieux dans l'action<sup>7</sup>.

### Clarté des buts de l'activité

En peu de mots, dire ce qui constitue l'essentiel de la tâche choisie et mettre en évidence ce qui en fait la pertinence, c'est-à-dire le problème, la difficulté nouvelle proposée. Une tâche aura du sens pour le participant si elle est en lien avec les buts annoncés<sup>7</sup>.





## But 4 : Amener chaque personne à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle en retire

### Caractéristiques à considérer dans l'intervention :

#### Expériences constructives à répétition

Exposer le plus souvent possible les participants à des défis à leur portée pour leur faire vivre des expériences de Flow à répétition<sup>1</sup>. Proposer des activités qu'ils peuvent facilement ré-exercer à leur guise dans différents contextes pour ancrer le mode de vie physiquement actif à long terme<sup>7</sup>.

#### Prise de conscience des sources de motivation

Aider les participants à progresser d'une motivation extrinsèque vers une motivation intrinsèque. Par exemple, plutôt que de vouloir plaire aux autres ou faire une activité par obligation, passer soi-même à l'action pour acquérir des connaissances, maîtriser des habiletés et vivre le Flow ou simplement pour le plaisir ou la satisfaction.<sup>1</sup>



#### Choix d'activités parmi plusieurs disponibles

Permettre aux participants de sélectionner l'activité qu'ils préfèrent parmi un certain nombre proposé. Cette possibilité de choix peut augmenter leur implication et les chances qu'ils développent un intérêt marqué.<sup>11</sup>

#### Voir l'activité physique comme une source de bien-être et une composante d'une vie équilibrée

Aider le participant à intégrer de façon harmonieuse la pratique d'activités physiques à son style de vie. Les bienfaits de ce style de vie (poids santé, niveau d'énergie élevée, apparence corporelle, etc.) ne sont pas une fin en soi, mais des conséquences naturelles d'un mode de vie physiquement actif<sup>1</sup>.

### Références

1. Brunelle, J.-P. et Brunelle, J. (2012). *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives*. Sherbrooke : Éditions Philia.
2. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2013). *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*. Gouvernement du Québec, 5 pages.
3. Siedentop, D. (1994). *Apprendre à enseigner l'éducation physique*. Boucherville : Gaétan Morin Éditeur.
4. Stoloff, S et Beaudoin, S. (2011). *Des indicateurs précis sur la qualité des tâches d'apprentissage pour aider les jeunes à être actifs, mais surtout, à aimer être actifs*. PROPULSION
5. Brunelle, J., Tousignant, M. et Godbout, P. (1996). *Le Temps d'apprentissage*. Laval, Québec : Édition GRIAP.
6. Morency, L. et Bordeleau, C. (2013). *Le manuel de l'entraîneur sportif*. Montréal : Éditions Québec Amérique.
7. Florence, J., Brunelle, J. et Carlier, G. (1998). *Enseigner l'éducation physique au secondaire*. Les Presses de l'Université Laval. De Boeck Université.
8. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2011). *Pour un virage santé à l'école – Politique-cadre pour une saine alimentation et mode de vie physiquement actif*. Fiche thématique n° 7 — Programmation d'activités physiques parascolaires au primaire et au secondaire
9. Goyette, R., Bouthillier, J., Lachance, Y., Porlier, P. et Robillard, C. (2006). Le rôle de l'éducateur physique, *Vie Pédagogique*, (138), 38-41.
10. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2011). *Avis du comité scientifique de Kino-Québec, L'activité physique, le sport et les jeunes*.
11. Griffey, D. C. et Housner, L.D. (2007). *Designing effective instructional tasks for physical education and sports*. États-Unis: Human Kinetics.



## Qu'est-ce qu'un mode de vie physiquement actif?

Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour le plaisir et les bienfaits qui s'y rapportent.

Les activités physiques de la vie quotidienne (que l'on peut faire à la maison, au travail, à l'école et pour se déplacer) et les activités physiques spécialisées (les exercices physiques, les loisirs physiquement actifs, les sports) font partie d'un mode de vie physiquement actif<sup>2</sup>.

## Une intervention de qualité en activité physique...

...donne aux personnes le goût de bouger pour le plaisir et favorise l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

...est possible grâce à la mise en place de conditions favorables et d'efforts soutenus par les organisations des domaines de l'éducation, de l'activité physique, du loisir et du sport au Québec.

...est présente au quotidien dans les actions de milliers d'intervenantes et d'intervenants sur le terrain et est au cœur de leur formation continue.



**Ce document représente la vision commune de l'intervention de qualité en activité physique des membres de la Table sur le mode de vie physiquement actif. Il est disponible à l'adresse: [http://tmvpa.com/projets/qualite\\_intervention](http://tmvpa.com/projets/qualite_intervention)**

### Membres gouvernementaux et institutionnels

Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport – secteur éducation

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport – secteur loisir, activité physique et sport

Ministère de la Famille

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Tourisme Québec

Ministère des Transports

Faculté d'éducation physique de l'Université de Sherbrooke

Secrétariat à la jeunesse

### Organismes non gouvernementaux avec implication gouvernementale

Québec en Forme

### Organismes non gouvernementaux

Association québécoise du loisir municipal

Carrefour action municipale et famille

Conseil québécois sur le poids et la santé

Conseil québécois du loisir

Fédération des comités de parents

Fédération des commissions scolaires du Québec

Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

Fédération des kinésiologues du Québec

Le Grand défi Pierre Lavoie

Groupe entreprises en santé

Réseau du sport étudiant du Québec

Regroupement des Unités régionales de loisir et de sport

Réseau québécois de Villes et Villages en santé

Sports Québec

Société des établissements de plein-air du Québec

Union des municipalités du Québec

Vélo Québec

Vivre en Ville