

RAPPORT PROJET MAPS COLLABORATION L-VIS & CODERS 69

Introduction

Ce projet de recherche mené par Marine VIGNERON, étudiante en Master IGAPAS à l'UFR STAPS de Lyon, sous la direction de Johan CAUDROIT, Maître de Conférences au sein de laboratoire L-VIS, et en collaboration avec Philippe DHENEIN, président du CODERS 69, avait pour objectif de mieux comprendre les raisons qui poussent les personnes âgées à pratiquer une activité physique (AP) sur le long terme. Cette étude, par l'intermédiaire de questionnaires, visait donc à identifier les déterminants psychologiques de l'engagement dans une AP auprès de membres du CODERS 69.

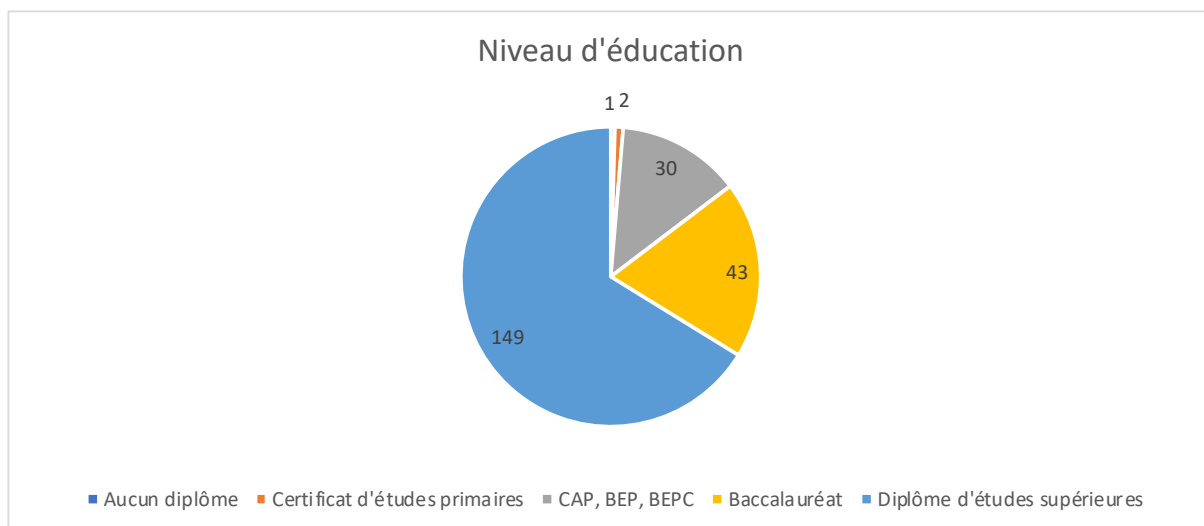
Ainsi, 1900 personnes, membres du CODERS 69, ont reçu, par mail, une invitation à compléter un premier questionnaire visant à récolter des informations sur leurs caractéristiques sociodémographiques, leur niveau d'AP et sur ses déterminants psychologiques. Sur les 1900 personnes contactées, 312 ont répondu complètement à ce premier questionnaire.

Un mois plus tard, les 312 participants ont reçu un nouveau mail les invitant à compléter le deuxième questionnaire. Ce second questionnaire visait à mesurer leur niveau d'AP un mois après et certains déterminants psychologiques. 226 ont répondu complètement à celui-ci. Les résultats de ce rapport vont donc porter sur les 226 participants de cette étude.

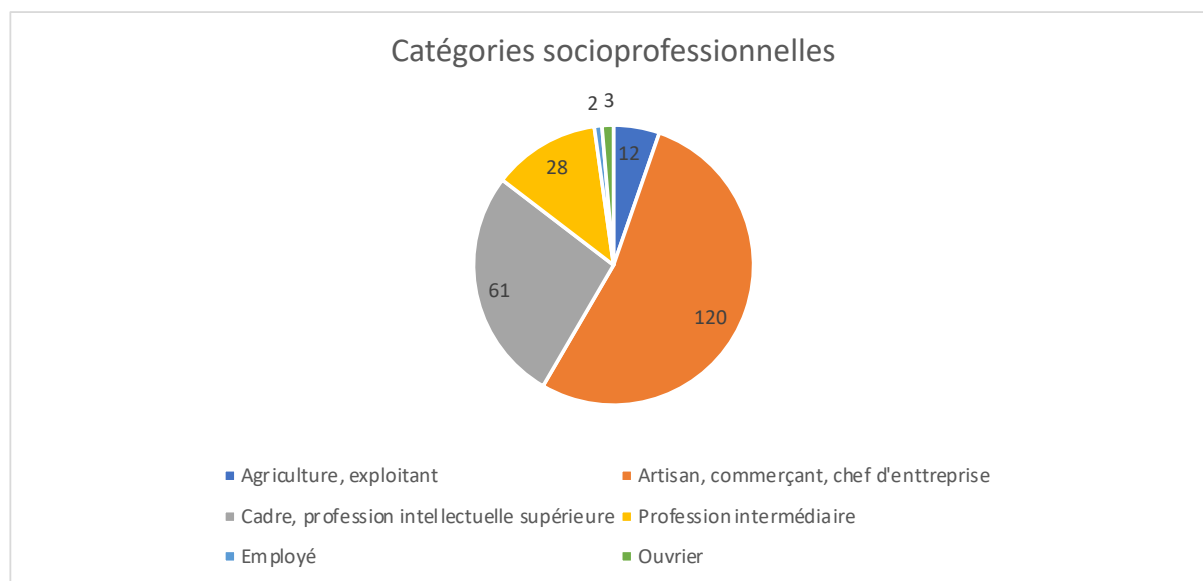
1/ Caractéristiques sociodémographiques

Notre échantillon est composé de 143 hommes et 83 femmes d'âge moyen 70,7 ans (Écart-type : 7,41 ans). La majorité des participants sont à la retraite (222 contre 4 personnes qui déclarent une activité professionnelle) depuis 10,3 ans en moyenne (Écart-type : 6,46 ans) et vivent seul(e)s (136 ont déclaré vivre seuls contre 90 en couple).

Les participants ont un niveau d'éducation élevé avec 149 personnes qui déclarent avoir obtenu un diplôme d'études supérieures



Sur le plan socio-professionnel, il existe une très grande hétérogénéité des professions exercées par les participants de cette étude. En effet, la plus grande majorité de notre échantillon se situe dans la catégorie « artisan, commerçant, chef d'entreprise » avec 120 personnes et 61 participants déclarent se situer dans la catégorie « cadre, profession intellectuelle supérieure ».



2/ Pratique d'une activité physique

Les participants de notre échantillon sont inscrits au sein du CODERS 69 depuis 8 ans en moyenne (Écart-type : 6,46 ans) avec un minimum de 2 mois et un maximum de 30 ans.

Le niveau d'AP des participants a été mesuré à l'aide du questionnaire « Global Physical Activity Questionnaire » de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Les items de ce questionnaire permettent d'obtenir des informations sur le nombre de minutes par semaine à pratiquer une AP d'intensité intense et modérée mais également à se déplacer à pied ou à vélo.

- Au premier temps de passation :

Les participants de cette enquête ont déclaré, en moyenne, pratiquer 852 minutes (Écart type : 587, Min : 0, Max : 3000) par semaine d'AP au total. Le niveau de pratique entre les personnes est donc extrêmement variable mais nous pouvons signaler qu'une très grande majorité de l'échantillon présente des niveaux supérieurs aux recommandations internationales de l'OMS, c'est-à-dire pratiquer une AP d'au moins 30 minutes, 5 fois par semaine (soit 150 min d'AP par semaine).

Plus précisément, les participants ont déclaré pratiquer, en moyenne :

- 166 minutes par semaine d'AP d'intensité intense
- 327 minutes par semaine d'AP d'intensité modérée
- 359 minutes par semaine de marche à pied ou à vélo pour se déplacer

	AP TOTAL	DEPLACEMENT	AP MODÉRÉE	AP INTENSE
Moyenne	852	359	327	166
Écart-type	587	343	262	209
Minimum	0	0	0	0
Maximum	3000	1680	1680	960

- Au second temps de passation (1 mois après) :

Les participants ont déclaré en moyenne pratiquer 740 minutes (Écart type : 493, Min : 0, Max : 3420) par semaine d'AP au total lors du remplissage du second questionnaire.

Plus précisément, les participants ont déclaré pratiquer, en moyenne :

- 176 minutes par semaine d'AP d'intensité intense
- 278 minutes par semaine d'AP d'intensité modérée
- 286 minutes par semaine de marche à pied ou à vélo pour se déplacer

	AP TOTAL	DEPLACEMENT	AP MODÉRÉE	AP INTENSE
Moyenne	740	286	278	176
Écart-type	493	267	260	221
Minimum	0	0	0	0
Maximum	3420	1680	1680	1200

Nous constatons donc une diminution générale du niveau d'AP pratiquée un mois après avec notamment un temps consacré aux déplacements à pied ou à vélo plus faible. Les scores à T0 et à T1 restent tout de même extrêmement élevés pour cette catégorie de la population. Ces chiffres sont toutefois à relativiser dans la mesure où nous suspectons un manque de compréhension de cette échelle pour certains participants au vu des scores obtenus, très largement au-dessus de ce que la littérature révèle.

3/ Les déterminants psychologiques de l'activité physique

Dans cette section, nous nous sommes intéressés aux processus psychologiques impliqués dans l'adoption et le maintien d'une AP selon une approche sociale cognitive. Pour cela, nous avons choisi de nous baser sur le modèle basé sur le contrôle d'action multiprocessus (M-PAC, Rhodes et al., 2021) afin de mieux comprendre les raisons qui poussent les membres du CODERS 69 à pratiquer une AP sur le long terme.

Ce modèle propose un système complet et schématique en 3 phases : La formulation des intentions, la mise en action et le maintien du comportement. A chaque phase correspond des construits spécifiques (cf. Tableau ci-dessous) (Gardner et al., 2011 ; Rhodes et al., 2021). Ainsi, la formulation d'intention, définie comme un indicateur de la volonté à essayer et de l'effort que l'on est prêt à consentir pour se comporter d'une certaine façon (Ajzen, 1991), repose sur l'initiation des processus de réflexion (les attitudes instrumentales et la capacité perçue), déclenchant des processus de régulation pour concrétiser ces intentions (les attitudes affectives et l'opportunité perçue). Le passage des intentions au comportement est déterminé par d'autres processus de régulation tels que la planification, l'autosurveillance ou le soutien social durant l'adoption initial du comportement. La poursuite du contrôle de l'action du comportement comprend l'ajout de processus réflexifs (les habitudes et l'identité) pour maintenir à long terme le comportement.

Phase	Concept	Définition
Intention	Attitude affective	Évaluation du plaisir attendu de l'exécution de l'AP (Rhodes, 2021)
	Attitude instrumentale	Évaluation des bénéfices attendus de l'exécution de l'AP (Rhodes, 2021)
	Capacité perçue	Évaluation de la capacité d'une personne à réaliser une AP indépendamment de la motivation (Rhodes, 2021)
	Opportunité perçue	Évaluation des circonstances sociales et environnementales perçues pour la réalisation de l'AP en dehors de la motivation (Rhodes, 2021)
Action	Auto-régulation	Tactiques de régulation comportementale, cognitive et affective qui sont employées pour traduire une intention formulée en action (régulation des émotions, planification) (Rhodes, 2021)
Maintien	Habitude	Séquence d'actes appris qui deviennent des réponses automatiques aux signaux spécifiques de l'environnement (Verplanken & Aarts, 1999)
	Identité	Degré auquel un individu s'identifie comme étant une personne physiquement active (Brewer et al., 1993)

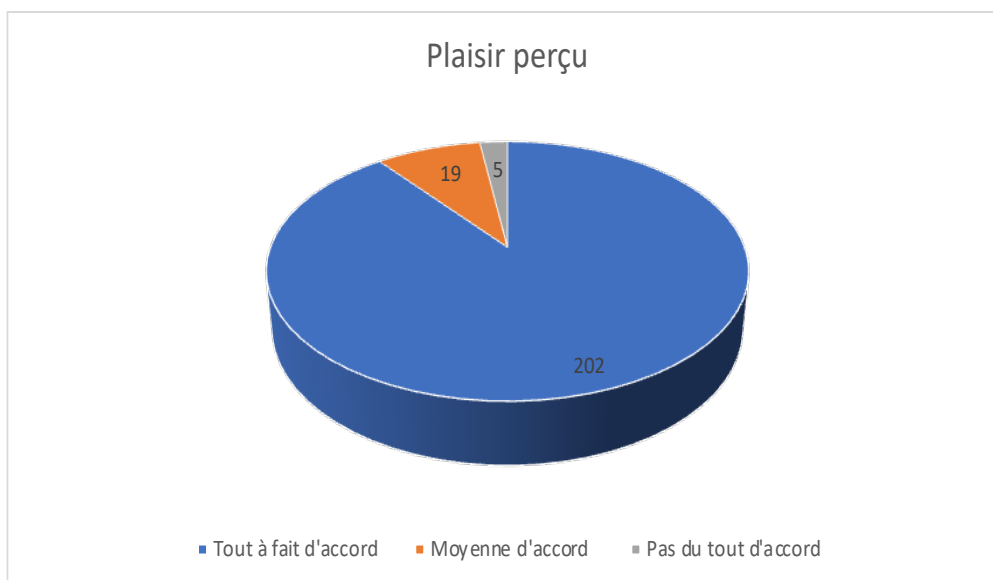
Dans le cadre de ce projet, nous nous sommes intéressés uniquement à certains processus des phases d'action et de maintien dans la mesure où les participants, tous membres du CODERS 69, sont, pour la quasi-totalité, pratiquants ou ont tous des intentions de pratiquer une AP. Plus précisément, nous avons étudié les concepts de plaisir perçu au cours de la pratique, d'identité, d'habitude mais également les formes de motivation. A cet effet, la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2002) propose l'existence de différents types de motivations susceptibles de rendre compte des raisons variées pour lesquelles les individus s'engagent dans un comportement, en fonction du degré avec lequel le comportement est volontaire, émis par choix (correspondant à la motivation autodéterminée) ou, au contraire, est vécu comme une contrainte ou émis en réponse à une pression (motivation non autodéterminée).

	Motivation Non autodéterminée	Motivation Autodéterminée	Habitude	Identité	Plaisir
Moyenne	1.63	6.40	3.25	4.62	4.58
Écart-type	0.8	0.75	1.03	1.04	0.640
Minimum	1.00	4.00	1.00	2.17	1.50
Maximum	5.00	7.00	5.00	7.00	5.00

3.1 Le plaisir perçu

Pour mesurer le plaisir, nous avons choisi l'échelle intitulée « Short Version of the Physical Activity Enjoyment Scale » de Cheng et collaborateurs (2021) en 4 items allant de 1 « Pas du tout d'accord » à 5 « Tout à fait d'accord ».

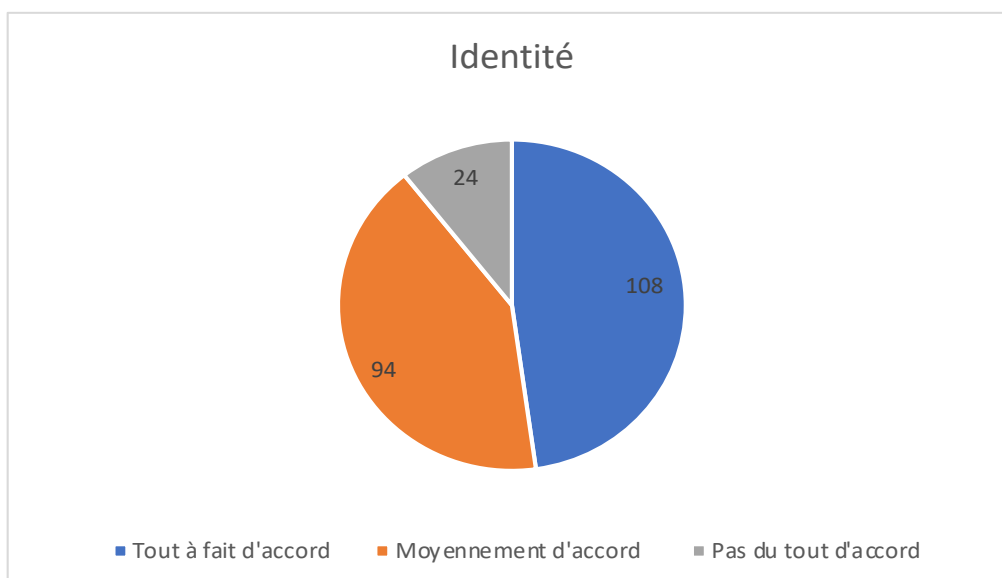
Les résultats montrent que 202 sur 226 participants déclarent prendre du plaisir lors de la pratique d'une AP avec une moyenne de 4.58 sur 5. Les membres du CODERS éprouvent donc des sensations et émotions positives durant leur pratique.



3.2 L'identité

Pour mesurer le concept d'identité, nous avons choisi l'échelle intitulée « Athletic Identity Measurement Scale » de Yao et collaborateurs (2018) en 6 items allant de 1 « Pas du tout d'accord » à 7 « Tout à fait d'accord ».

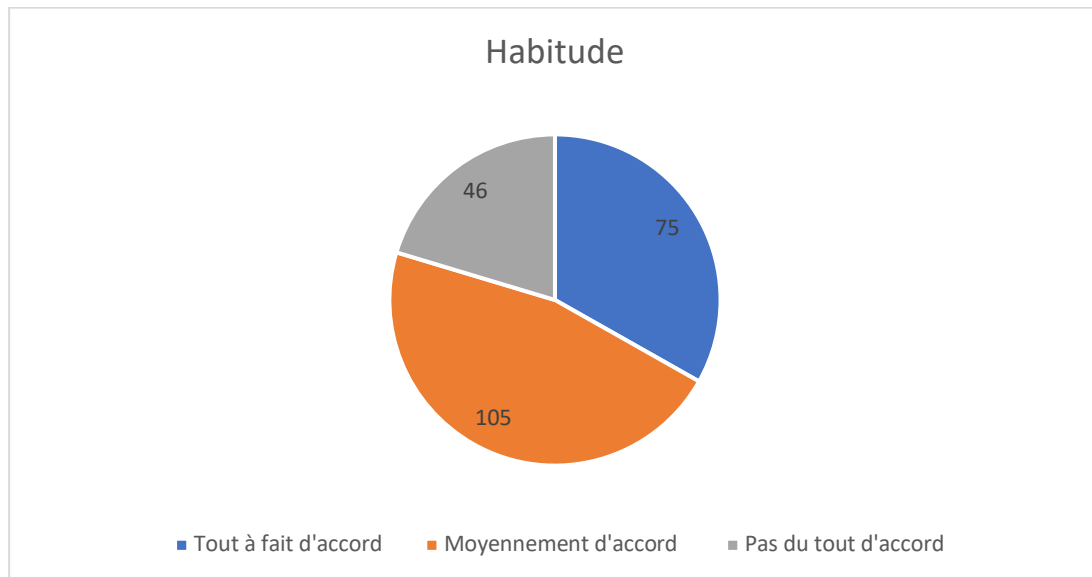
Les résultats montrent que 108 participants déclarent avoir une forte identité au rôle sportif et 94 personnes un score moyen. Seulement 24 participants déclarent avoir une faible identité au rôle sportif. Ce score peut notamment concerner les participants qui se sont inscrits au CODERS 69 récemment et qui commencent donc à peine à pratiquer une AP. Une moyenne de 4,62 sur 7 nous laisse penser que les membres du CODERS se considèrent, pour la plupart, comme des personnes physiquement actives et qu'ils considèrent l'AP comme quelque chose de très importante pour eux.



3.3. Les habitudes

Pour mesurer les habitudes, nous avons choisi l'échelle intitulée « Self Report Habit Index » de Gardner et collaborateurs (2012) en 4 items allant de 1 « Pas du tout d'accord » à 5 « Tout à fait d'accord ».

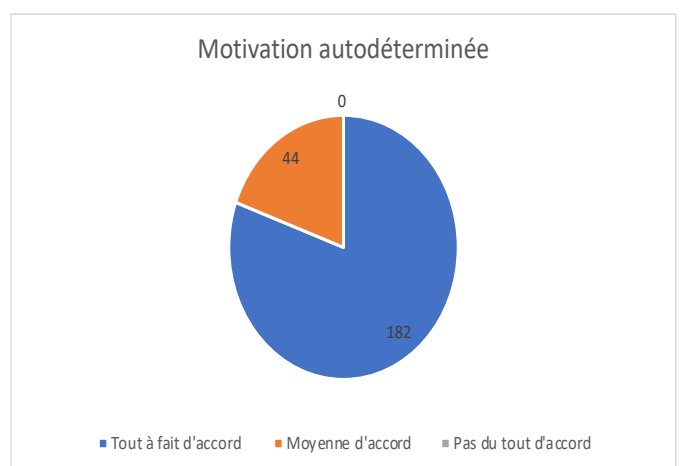
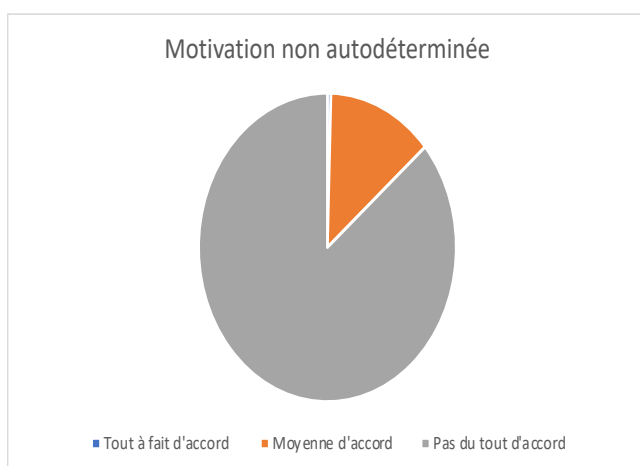
Les résultats montrent que 75 personnes déclarent pratiquer une AP de manière automatique, sans y réfléchir et 105 participants déclarent des scores moyens sur les habitudes. Seulement 46 personnes déclarent que l'AP n'est pas encore une habitude pour eux. Une moyenne de 3,25 sur 5 nous laisse penser que les membres du CODERS pratiquent de manière répétée et quasi-automatique leur AP dans un environnement précis, celui des activités proposées par le CODERS 69. Cette variable est cruciale pour le maintien de la pratique sur le long terme et donc sur l'inscription des personnes aux activités proposées par le CODERS 69.



3.4 La motivation autodéterminée

Pour mesurer la motivation, nous avons choisi l'échelle intitulée « Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 2 short form » de Markland et collaborateurs (2004) en 6 items allant de 1 « Pas du tout d'accord » à 7 « Tout à fait d'accord » qui distingue la motivation autodéterminée de la motivation non autodéterminée.

Les résultats montrent que les participants ont des scores très élevés en motivation autodéterminée, c'est à dire qu'ils pratiquent donc pour le plaisir associé à l'activité et de manière autonome, et de faibles scores en motivation non autodéterminée, c'est-à-dire qu'ils ne pratiquent pas pour des facteurs externes à l'activité, comme une récompense, une pression ou pour éviter des sentiments négatifs.



4/ Relation entre les déterminants psychologiques et le niveau d'activité physique

Cette dernière section vise à présenter les relations entre les variables psychologiques mesurées au premier temps de passation et le niveau d'AP mesuré 1 mois après. L'objectif est de déterminer quelle(s) variable(s) sont les plus déterminantes pour les participants de cette enquête dans leur décision de pratiquer une AP sur le long terme. Les analyses de régression statistique révèlent que l'identité au rôle sportif et les habitudes sont les 2 facteurs qui prédisent positivement et significativement le niveau d'AP au-delà des intentions, des 2 formes de motivation et du plaisir perçu dans la pratique.

Conclusion

Les résultats de ce projet d'étude révèlent donc que ce sont bien les déterminants du maintien du comportement (les habitudes et l'identité) qui prédisent le niveau d'AP au-delà des processus d'auto-régulation permettant d'aider les individus à gérer, contrôler sa pratique. Le fait que les personnes pratiquent, pour la plus grande majorité, une AP au sein du CODERS 69 depuis plusieurs années et à des niveaux élevés à amener ces personnes à développer une vraie identité au rôle sportif et à pratiquer de manière automatique dans ce contexte sans devoir à réfléchir à comment pratiquer et où pratiquer. Ces concepts sont la clé du maintien d'un comportement comme l'AP et sont donc primordial pour que les personnes continuent à s'engager dans les activités proposées par le CODERS.