



IMPACTS
LAB

L'influence de la participation sportive durant l'adolescence à l'âge l'adulte

La conférence de l'IRSC

Octobre 2023

Mathieu Bélanger, PhD

Département de médecine de famille et médecine d'urgence,
Université de Sherbrooke

Lab IMPACTS, Centre de Formation médicale du Nouveau-Brunswick

UDS Université de
Sherbrooke



CENTRE DE FORMATION MÉDICALE
DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Wayne Gretzky était un athlète multisport

La spécialisation précoce risque d'épuiser les enfants

Nous devons exposer les jeunes à une grande variété de sports lorsqu'ils grandissent

Le multisport favorise la participation à long terme

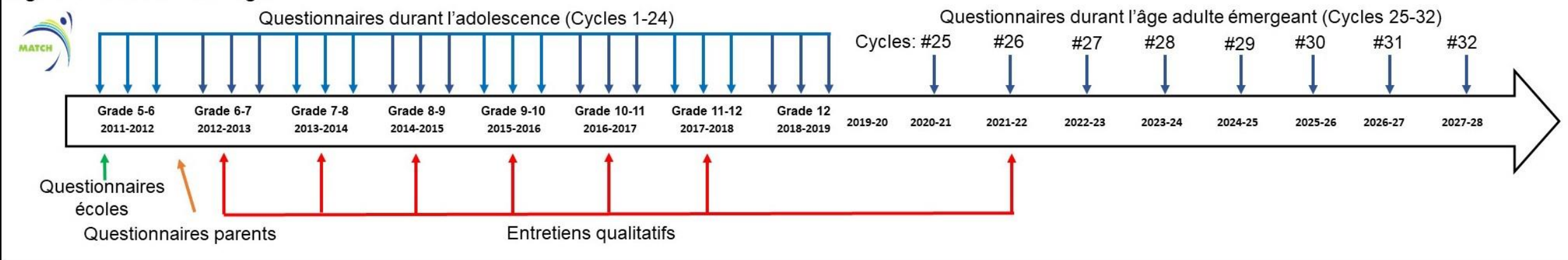
La spécialisation précoce augmente le risque d'abandon



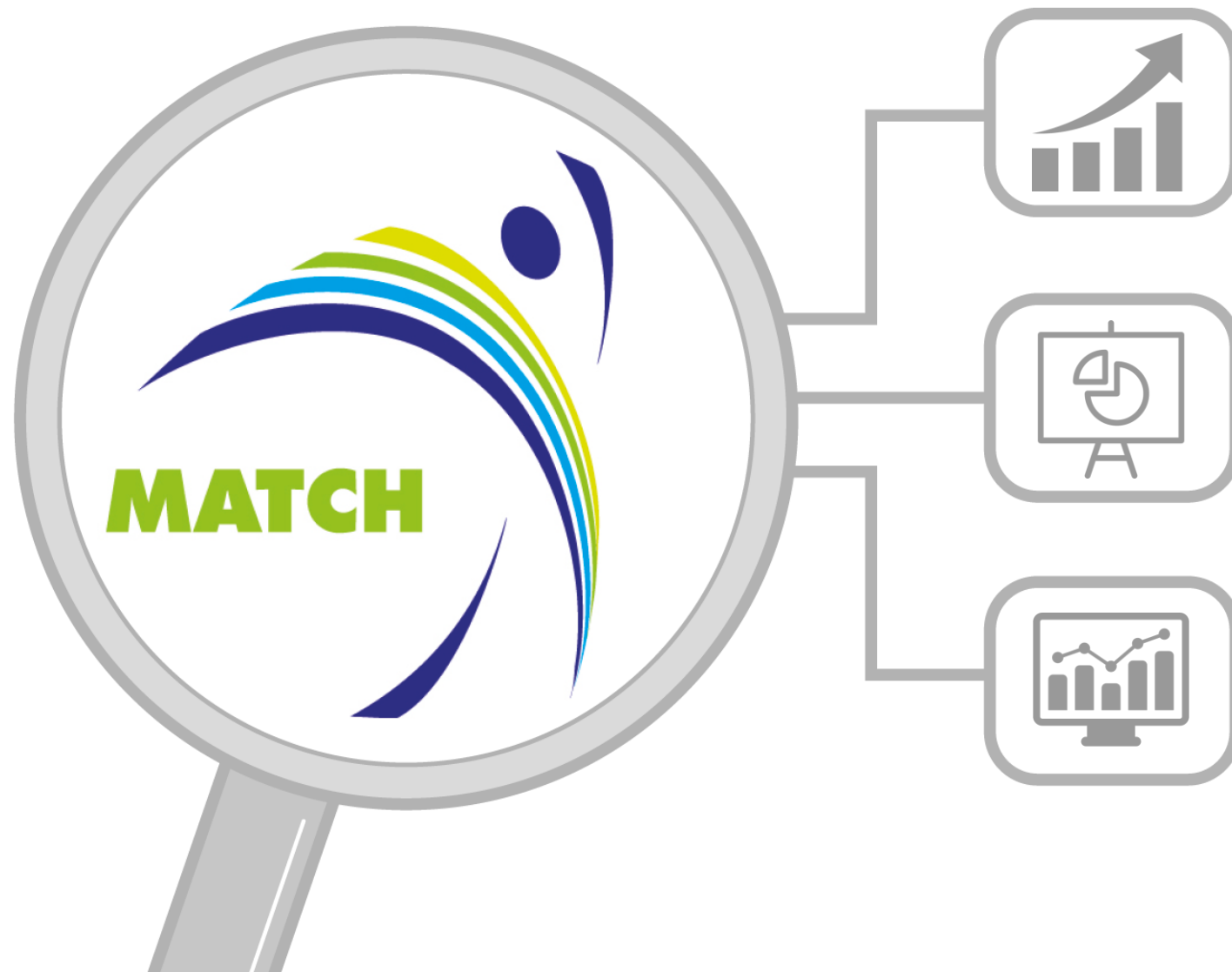


Mesurer les activités des jeunes pour mieux comprendre leurs habitudes
Nouveau-Brunswick, Canada

Figure 1. MATCH Chronologie



Quelques constatations clés...

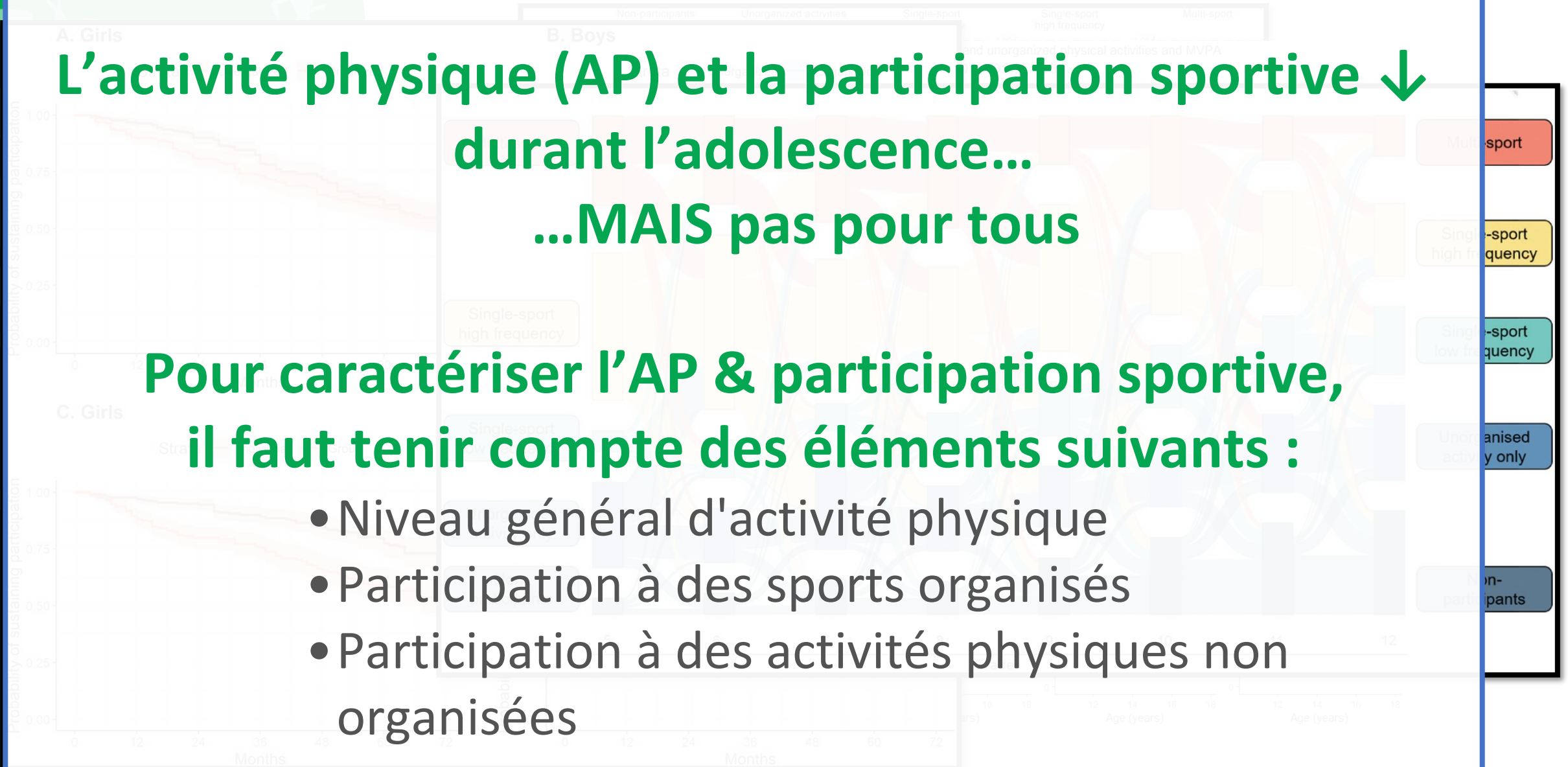


L'activité physique (AP) et la participation sportive ↓ durant l'adolescence...

...MAIS pas pour tous

**Pour caractériser l'AP & participation sportive,
il faut tenir compte des éléments suivants :**

- Niveau général d'activité physique
- Participation à des sports organisés
- Participation à des activités physiques non organisées



Les adolescents présentent généralement l'une des cinq trajectoires d'activité physique suivantes :

Non-participants (9%)

Abandons (30%)

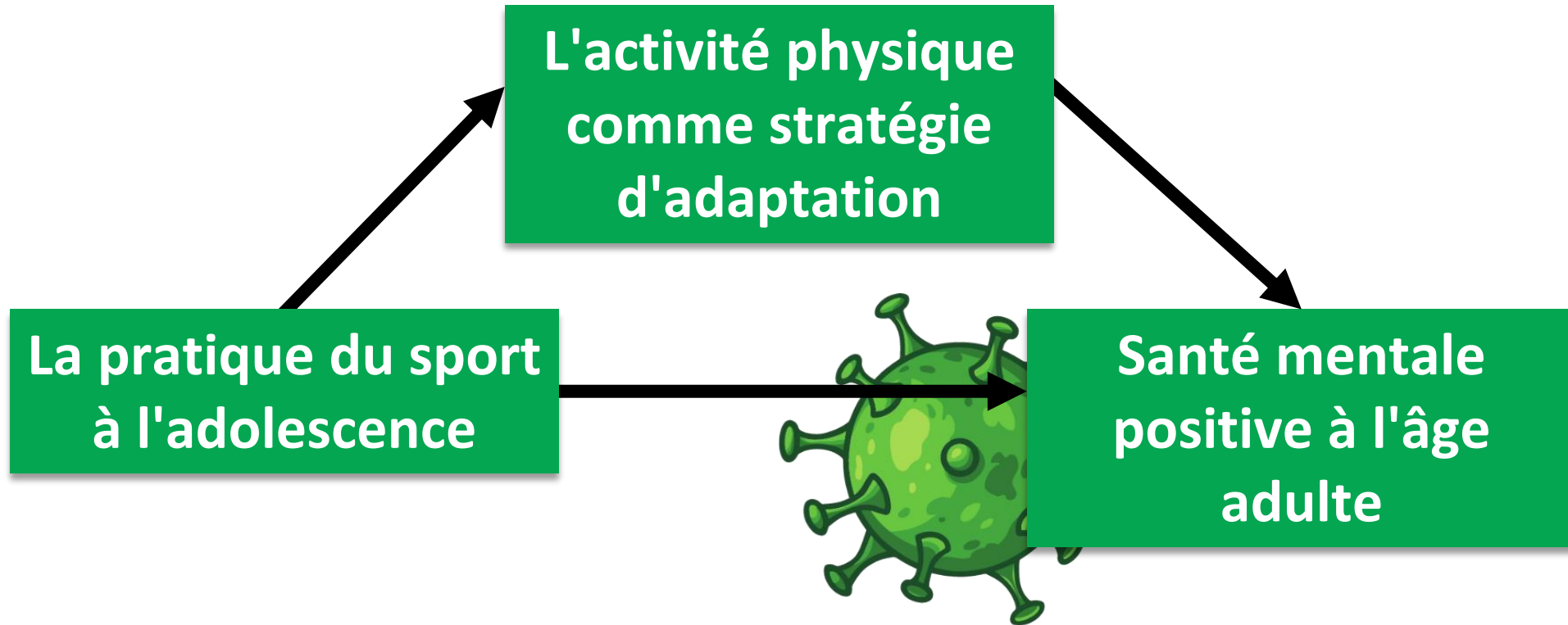
Actifs via les sports organisés (27%)

Faible sentiment de compétence dans l'AP

Actifs via l'AP non organisée (19%)

Actifs via différents types d'AP (15%)

Adultes les plus actifs pendant la pandémie



Conclusions

Les trajectoires d'activité physique des adolescents :

- ✓ Se caractérisent par une participation à:
 - Une AP modérée à vigoureuse
 - Sports organisés
 - L'activité physique non-organisée
- ✓ Influent sur les niveaux d'AP à l'âge adulte
- ✓ Ont un impact sur la santé mentale future (à l'âge adulte)





impactslab.com/MATCH



@impactslab



mathieu.f.belanger@usherbrooke.ca