

# LA PARTICIPATION SPORTIVE LORS DU PASSAGE DE L'ADOLESCENCE À L'ÂGE ADULTE

Mathieu Bélanger, Université de Sherbrooke  
Katie Gunnell, Université Carleton  
Isabelle Doré, Université de Montréal  
Jennifer O'Loughlin, Université de Montréal  
Jennifer Brunet, Université d'Ottawa  
Catherine Sabiston, Université de Toronto

## CE QUE NOUS AVONS FAIT

- Nous avons étudié l'évolution de la pratique sportive au cours de l'adolescence et au début de l'âge adulte afin de mieux comprendre les facteurs qui contribuent à la pratique sportive à long terme.
- MATCH est une étude longitudinale incluant 929 participantes et participants. L'étude a débuté avec des élèves de 5e et 6e année en 2011 et s'est poursuivie jusqu'en 2019, année qui a marqué la fin des études secondaires pour les participantes et participants. Pendant cette période, nous avons interrogé les individus trois fois par an.
- De 2020 à 2023, nous avons prolongé le suivi des participantes et participants de MATCH avec trois cycles d'enquête annuels supplémentaires afin d'examiner la nature de la pratique sportive au début de l'âge adulte, parallèlement à des événements marquants, tels que la pandémie de COVID-19.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Ce que les parents et les tuteurs peuvent faire pour favoriser la pratique sportive à long terme :
  - **Encouragez la diversité des activités** : Aidez votre enfant à explorer plusieurs sports ou activités, qu'ils soient organisés ou non. L'exposition à un éventail d'activités peut l'aider à trouver ce qu'elle ou il aime et à rester actif à long terme.
  - **Favorisez le plaisir et la compétence** : Privilégiez les activités que votre enfant trouve agréables et dans lesquelles elle ou il se sent compétent.e. Créez un environnement où elle ou il a la liberté de choisir les activités qu'elle ou il aime, plutôt que de la ou le pousser à participer à des sports structurés ou d'imposer la participation.
  - **Faites du sport** : Soyez un modèle pour votre enfant en pratiquant régulièrement un sport ou une activité physique. Montrez-lui que le sport est bénéfique pour vous !

## CE QUE NOUS AVONS TROUVÉ

- Les adolescentes et adolescents qui pratiquent des activités non organisées ou différents sports sont les plus actifs physiquement au début de l'âge adulte.
- Les sports organisés et collectifs sont moins susceptibles d'être maintenus à l'adolescence que les activités non organisées et les sports individuels.
- Les jeunes qui étaient très actifs, en particulier dans les sports d'équipe, étaient plus susceptibles d'utiliser l'activité physique pour faire face au stress pendant la pandémie de COVID-19.
- L'utilisation de l'activité physique comme stratégie d'adaptation est efficace pour gérer le stress et est liée à une meilleure santé mentale chez les adultes.
- **Les principaux déterminants d'une pratique sportive soutenue sont les suivants :**
  - Être motivé.e par le plaisir et le sentiment de compétence
  - Se percevoir comme étant compétent.e, participer de son plein gré et se sentir en relation avec les autres
  - Connaître des obstacles « internes », tels qu'un manque d'intérêt
  - Avoir des parents qui encouragent et facilitent la pratique du sport sans exercer un contrôle excessif
  - Avoir des parents qui sont actifs dans le sport et qui donnent l'exemple d'une pratique sportive saine

