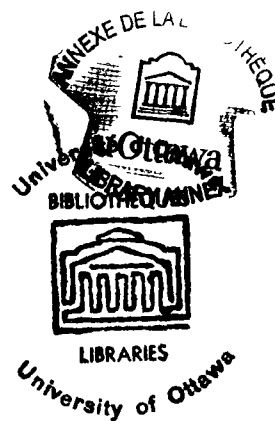


LA MOTIVATION DANS LES
PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE POUR ADULTES
par Hélène Grand-Maître,
B.Sc. (Kin.), Université d'Ottawa, 1974.

Thèse présentée à l'Ecole des
Etudes Supérieures en vue de
l'obtention de la Maîtrise ès
science en kinanthropologie
de l'Ecole des sciences de
l'activité physique et du
loisir.



Université d'Ottawa,
OTTAWA, CANADA, avril 1976.

UMI Number: EC55976

INFORMATION TO USERS

The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted. Broken or indistinct print, colored or poor quality illustrations and photographs, print bleed-through, substandard margins, and improper alignment can adversely affect reproduction.

In the unlikely event that the author did not send a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if unauthorized copyright material had to be removed, a note will indicate the deletion.

UMI[®]

UMI Microform EC55976
Copyright 2011 by ProQuest LLC
All rights reserved. This microform edition is protected against
unauthorized copying under Title 17, United States Code.

ProQuest LLC
789 East Eisenhower Parkway
P.O. Box 1346
Ann Arbor, MI 48106-1346

REMERCIEMENTS

Je tiens à souligner ma reconnaissance à l'égard de monsieur Terry Orlick, Ph.D., professeur adjoint au département de kinanthropologie, pour m'avoir conseillée à titre de directeur de thèse. Sans ses précieux conseils, je n'aurais su retirer autant de satisfaction dans l'élaboration et la réalisation de ce projet.

Mes remerciements vont également à monsieur Jean-Louis Boucher, Ph.D., du département de kinanthropologie, ainsi qu'à mademoiselle Madeleine Rochette, Ph.D., de la faculté d'éducation, qui ont facilité ma tâche dans certaines étapes de cette recherche.

RESUME

Cette étude s'est penchée sur la problématique de la motivation dans les programmes de conditionnement physique pour adultes. Afin de réaliser cet objectif, nous avons choisi les sujets de l'expérience dans la région de l'Outaouais, soit ceux qui s'étaient inscrits à un programme de conditionnement physique pour adultes. A partir de ces quelque 277 sujets (hommes et femmes), nous nous sommes dotés d'instruments de mesure pour tenter d'évaluer certaines variables, comme la condition physique, les raisons d'adhésion et d'abandon à un tel programme, ainsi que la persévérance. L'analyse de ces différentes variables nous a amené à découvrir ce qui incitait les individus à s'adonner à la pratique d'activités physiques. Par cette recherche, et par d'autres études-pilotes qui avaient précédé, nous nous sommes arrêtés sur la raison majeure qui pouvait pousser l'individu à adhérer à un tel programme, soit le facteur santé.

D'autre part, à l'aide d'une interview avec les personnes qui avaient abandonné, nous avons pu constater quelles étaient les raisons de cet abandon. Certaines tendances ont été observées. La plupart des individus qui avaient abandonné invoquaient des raisons plutôt personnelles. Alors nous n'avons pas pu déceler une raison majeure qui

identifiait le groupe, comme nous l'avions fait avec les motifs d'adhésion. Les raisons d'abandon étaient très variées et très relatives: le manque de temps, la température trop chaude, les heures de travail, la maladie, la difficulté de la tâche, etc. Le seul dénominateur commun qui en découle est que ces raisons d'abandon étaient plus fortes que la motivation pour poursuivre l'activité afin d'atteindre une meilleure santé.

Parmi les résultats statistiques que nous avons obtenus, le plus marqué a été celui qui indiquait une différence significative entre la condition physique et le sexe. En effet, les hommes ont une condition physique nettement supérieure à celle des femmes et ce, contrairement à ce que plusieurs peuvent en penser.

En se basant sur cet ensemble de données qui ont été recueillies, des recommandations ont été faites. Ces recommandations se rattachent aux stimulants qui peuvent inciter l'individu à participer en lui fournissant des conditions et un environnement idéal, afin de pouvoir minimiser ses chances d'abandon.

TABLE DES MATIERES

| | PAGE |
|---|------|
| REMERCIEMENTS | i |
| RESUME | ii |
| TABLE DES MATIERES | iv |
| LISTE DES TABLEAUX | vii |
| | |
| CHAPITRE I - PROBLEME | |
| - Introduction | 1 |
| - Hypothèses de recherche | 2 |
| - Définition des termes | 5 |
| - Limitations | 7 |
| - Importance du problème | 8 |
| | |
| CHAPITRE II - REVUE DE LA LITTERATURE | |
| 1. Motivation: thème général | 10 |
| 2. Raisons d'adhésion | 12 |
| 3. Persévérance versus abandon | 16 |
| | |
| CHAPITRE III - SELECTION ET ELABORATION DES INSTRUMENTS DE MESURE | |
| 1. Critères pour le choix du test d'évaluation physique | 21 |
| 2. Critères pour la construction du questionnaire | 22 |
| 3. Critères pour mesurer la persévérance | 26 |
| 4. Critères pour la construction de l'interview | 26 |
| | |
| CHAPITRE IV - METHODOLOGIE | |
| 1. Choix des sujets | 29 |
| 2. Collection des données | 30 |
| 3. Analyse des données | 31 |

| | PAGE |
|--|------|
| CHAPITRE V - ANALYSE DES RESULTATS ET DISCUSSION | |
| 1. Hypothèses principales de recherche | 34 |
| A) Analyse et interprétation de H ₁ | 34 |
| B) Analyse et interprétation de H ₂ | 36 |
| C) Analyse et interprétation de H ₃ | 38 |
| 2. Hypothèses secondaires de recherche | 41 |
| A) Analyse et interprétation de h ₁ | 41 |
| B) Analyse et interprétation de h ₂ | 43 |
| C) Analyse et interprétation de h ₃ | 44 |
| D) Analyse et interprétation de h ₄ | 46 |
| E) Analyse et interprétation de h ₅ | 48 |
| F) Analyse et interprétation de h ₆ | 50 |
| G) Analyse et interprétation de h ₇ | 53 |
| H) Analyse et interprétation de h ₈ | 54 |
| I) Analyse et interprétation de h ₉ | 55 |
| 3. Exploration de certains résultats obtenus et discussion | 56 |
| A) Questionnaire | 56 |
| B) Test de Cooper | 58 |
| C) Interview | 59 |
| CHAPITRE VI - SOMMAIRE, CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS | |
| 1. Sommaire | 63 |
| 2. Conclusions | 65 |
| 3. Recommandations | 67 |
| BIBLIOGRAPHIE | 71 |

| | | |
|----|---|-----|
| A. | Etude-pilote I: Questionnaire sur la participation à un programme de conditionnement physique _ _ _ _ _ | 77 |
| B. | Etude-pilote II: Questionnaire sur les raisons d'adhésion à un programme de conditionnement physique pour adultes _ _ _ _ _ | 83 |
| C. | Questionnaire pour l'étude de recherche: caractéristiques individuelles et motifs d'adhésion _ _ _ _ _ | 86 |
| D. | Normes pour le test de 12 minutes de Cooper, selon l'âge et le sexe _ _ _ _ _ | 89 |
| E. | Questions de l'interview sur les raisons d'abandon à un programme de conditionnement physique pour adultes _ _ _ _ _ | 91 |
| F. | Description d'un cours de conditionnement physique pour adultes _ _ _ _ _ | 97 |
| G. | Le facteur "température" _ _ _ _ _ | 100 |

LISTE DES TABLEAUX

| TABLEAU | PAGE |
|---|------|
| 1. Nombre de sujets qui ont fait partie de l'expérience, selon chacun des instruments de mesure _ _ _ _ _ | 29 |
| 2. Instruments de mesure qui ont été utilisés et le temps requis pour chacun de ces instruments selon les différentes variables _ _ _ | 31 |
| 3. Analyse des hypothèses de recherche selon les différents instruments utilisés _ _ _ _ _ | 32 |
| 4. Programmes statistiques qui ont été utilisés pour l'analyse des hypothèses de recherche _ _ _ _ _ | 34 |
| 5. L'âge et le sexe des participants qui se sont inscrits au programme de conditionnement physique pour adultes _ _ _ _ _ | 35 |
| 6. Nombre de sujets dans chacune des catégories de condition physique, selon le sexe des participants _ _ _ _ _ | 36 |
| 7. La fréquence des présences aux cours, selon la condition physique et le sexe des participants _ _ _ _ _ | 37 |
| 8. Participants qui ont abandonné le programme en fonction du sexe et de la condition physique _ _ _ _ _ | 39 |
| 9. Le sexe et la condition physique de ceux qui ont abandonné après 3 semaines et 6 semaines de cours _ _ _ _ _ | 40 |
| 10. Moyennes des températures pour les mois d'avril, mai et juin _ _ _ _ _ | 41 |
| 11. Le sexe et le groupe d'occupation des participants à un programme de conditionnement physique _ _ _ _ _ | 42 |
| 12. Le sexe et le niveau de scolarité des participants à un programme de conditionnement physique _ _ _ _ _ | 43 |
| 13. Participants de sexe féminin qui ont abandonné sur une période de six semaines en fonction de leur condition physique _ _ _ _ _ | 44 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 14. | Participants de sexe féminin qui ont abandonné après trois semaines, en fonction de leur condition physique _ _ _ _ _ | 45 |
| 15. | Le degré d'encouragement provenant de l'époux(se), des enfants et des amis(es) _ _ _ _ | 47 |
| 16. | Participation aux activités sportives (étant jeune) de ceux qui ont abandonné _ _ _ _ _ | 48 |
| 17. | Raisons d'adhésion à un programme de conditionnement physique, en fonction du sexe des participants _ _ _ _ _ | 51 |
| 18. | L'objectif fixé au départ atteint ou non, en fonction du sexe des participants qui ont abandonné _ _ _ _ _ | 52 |
| 19. | Taux d'absentéisme à un cours se donnant tôt le matin et à un autre se donnant en soirée _ _ _ _ _ | 54 |
| 20. | Taux d'absentéisme des hommes et des femmes participant à un programme de conditionnement physique _ _ _ _ _ | 55 |
| 21. | La moyenne d'âge des hommes et des femmes qui ont abandonné et qui ont persévéré _ _ _ _ _ | 55 |
| 22. | Analyse non-paramétrique des relations qui existaient entre certaines variables utilisées pour le questionnaire de recherche: leur niveau de signification (p), et le coefficient de contingence (C) _ _ _ _ _ | 57 |
| 23. | Le sexe et la condition physique des participants qui ont subi l'épreuve du test de Cooper _ _ _ _ _ | 58 |
| 24. | Fréquence des réponses données par ceux qui ont abandonné à une des questions de l'interview: "Quand vous entreprenez quelque chose, allez-vous jusqu'au bout?" _ _ _ _ | 62 |
| A1. | Normes pour le test de 12 minutes de Cooper, selon l'âge et le sexe _ _ _ _ _ | 90 |
| A2. | Températures maximums (°F) des jours où se donnaient les cours de conditionnement physique _ _ _ _ _ | 101 |

CHAPITRE I

PROBLEME

INTRODUCTION:

On a démontré plusieurs fois l'importance de l'activité physique. Depuis les dernières années, on tente de sensibiliser les gens à ce nouveau mode de vie (Participaction, 1972).

Un problème reste à résoudre: sous quelle forme doit-on donner aux gens cette activité physique dont ils ont besoin, pour qu'ils maintiennent un intérêt dans leur conditionnement physique? Avant d'y répondre, nous avons dû chercher les raisons mêmes qui incitent les gens à s'inscrire à un programme de conditionnement, ainsi que les raisons qui peuvent motiver leur abandon. En octobre 1974, une étude-pilote, qui avait pour but d'étudier les raisons d'adhésion à un programme de conditionnement physique, a analysé ce problème à l'aide d'un questionnaire (Annexe A). Dans la présente étude, une seule question a été retenue:

"Quel motif, pensez-vous, vous a décidé à suivre le cours?"

Aucun choix de réponse n'était donné. Lors de la compilation des réponses aux 196 questionnaires, on a pu

déceler quinze raisons qui furent regroupées par catégories bien distinctes:

1. Santé (être en forme).
2. Environnement social (publicité, amis).
3. Facteurs internes (satisfaction, détente).
4. Facteurs externes (facilités offertes).

Tenant compte de ces catégories, une seconde étude-pilote s'est amorcée (Annexe B) et a permis de construire le questionnaire utilisé dans cette étude (Annexe C). La justification de cette méthode est donnée en détail au chapitre III.

Ce qui est intéressant, c'est de voir si ces raisons étaient suffisamment importantes pour l'individu. Ces raisons étaient-elles suffisantes et assez motivantes pour que l'individu participe régulièrement et persévère jusqu'à la fin? Sinon, quels en étaient les fondements?

C'est en se fiant à cette motivation intrinsèque que nous saurons orienter nos programmes afin de mieux répondre aux besoins de cette masse que nous nous devons d'informer et d'aider, en tant que professionnels de l'activité physique.

Hypothèses de recherche:

Cette partie de l'étude a été divisée en deux, de la façon suivante:

1. Hypothèses principales

2. Hypothèses secondaires

Les hypothèses principales étaient celles qui se rattachaient à l'étude en utilisant tout l'échantillonnage. Les hypothèses secondaires étaient aussi importantes que les premières; elles avaient pour but de faire une exploration dans le domaine du conditionnement physique et, par le fait même, nécessiteraient d'autres études de ce genre.

1. Hypothèses principales de recherche:

H₁ : Les gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique se situent entre 25 et 34 ans.

H₂ : Le taux de participation aux cours est plus élevé chez les gens qui sont en assez bonne condition physique, soit ceux qui font partie de la catégorie "Vert".

H₃ : Les personnes qui abandonnent le cours sont celles qui ont vraiment besoin de se mettre en condition physique, soit celles de la catégorie "Bleu".

2. Hypothèses secondaires de recherche:

h₁ : Les gens qui adhèrent à un programme de

conditionnement physique se situent dans les catégories professionnelles et semi-professionnelles.

- h_2 : Les gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique ont terminé leur formation secondaire.
- h_3 : La difficulté de la tâche influence grandement l'abandon chez les personnes de sexe féminin.
- h_4 : Ceux qui abandonnent le font car ils ne se sentent pas encouragés par leur environnement immédiat, soit par leurs amis(es), leur époux(se), ou leurs enfants.
- h_5 : Ceux qui abandonnent n'ont pas d'expérience antérieure dans le domaine de l'activité physique.
- h_6 : Selon les motifs d'adhésion, si le cours ne répond pas à un besoin pour l'individu, ce dernier abandonnera le programme.
- h_7 : Le taux d'absentéisme à un cours se donnant tôt le matin est plus élevé que le taux d'absentéisme à un cours se donnant en soirée.
- h_8 : Le taux d'absentéisme chez les femmes est plus élevé que le taux d'absentéisme chez les hommes.

h_9 : La moyenne d'âge de ceux qui abandonnent est supérieure à la moyenne d'âge de ceux qui persistent jusqu'à la fin.

Définition des termes:

activité physique - activité musculaire motrice qui produit un mouvement de tout le corps et qui produit des effets physiologiques et psychologiques chez l'individu.

session de conditionnement physique - une session est d'une durée de dix semaines comprenant trois cours par semaine, pendant lesquels l'individu s'adonne, en groupe, à des exercices de force, de flexibilité et de jogging.

participant - c'est la personne qui s'implique régulièrement (au moins une fois par semaine) dans une activité physique et maintient ce niveau pour une période de dix semaines.

moniteur - personne qui anime les exercices à faire en groupe en stipulant leur intensité et leur durée, et qui répond aux questions. Tous ont la même formation, soit un cours universitaire en éducation physique ou en kinanthropologie.

source de motivation - ce qui pousse l'individu à agir d'une certaine façon.

celui qui abandonne - on considère comme une personne qui abandonne le cours celle qui ne se présente pas pendant

une période de plus de trois semaines successives.

test de Cooper - douze minutes de jogging. Il s'agit de calculer la distance parcourue en 12 minutes (marche et course). Un tableau donne la valeur correspondante en milles afin de définir les différentes catégories:

"Bleu", "Rouge" et "Vert". (Annexe D)

être en forme - l'emploi de ce terme désigne la façon dont répond l'individu au test de Cooper: s'il se situe dans la catégorie "Vert", il est en forme.

besoin d'être en condition physique - l'emploi de ce terme désigne la façon dont répond l'individu au test de Cooper: s'il se situe dans la catégorie "Bleu", l'individu a besoin de développer son système cardio-vasculaire pour mieux répondre à un effort journalier.

santé - ce terme est employé ici pour regrouper certains facteurs tels que poids, bonne condition physique, âge, etc. Ces facteurs, qui se rattachent au terme santé, proviennent des raisons que les gens ont invoquées pour s'inscrire au programme de conditionnement physique.

taux d'absentéisme - c'est le pourcentage d'absences de chaque individu ou du groupe.

professionnels - sont professionnels les personnes qui portent les titres suivants: architecte, avocat, comptable,

dentiste, ingénieur, médecin ou pharmacien.

semi-professionnel - une personne dont l'occupation est administrateur, arpenteur, entrepreneur en construction, gérant de banque ou d'entreprise, infirmier, instituteur, journaliste ou technicien.

commis de bureau, vendeur - une personne dont l'occupation est agent d'immeubles, dactylographe, sténographe ou téléphoniste.

métier - une personne dont l'occupation est barbier, boucher, boulanger, briqueteur, camionneur, charpentier, électricien, menuisier, policier ou pompier.

journalier - une personne dont l'occupation est aide-infirmier, chauffeur de taxi, concierge, facteur, ouvrier ou pompiste.

Limitations:

Comme le seul moyen disponible pour évaluer la participation était de prendre les présences, il était nécessaire, administrativement, que les individus s'auto-enregistrent à chaque cours en indiquant un crochet à côté de leur nom.

Le cours était offert aux hommes et aux femmes de vingt ans et plus, habitant la région de l'Outaouais,

plus spécialement la municipalité de Gatineau. Les cours se donnaient tous les lundis, mercredis et vendredis de 7h00 à 8h00 le matin et le soir de 18h30 à 19h30 et de 20h00 à 21h00.

Importance du problème:

Ce problème est important, car si on met le doigt sur le facteur qui influence le plus un individu à suivre un cours de conditionnement physique, on pourra ainsi mieux répondre à ses besoins en fonction de cette motivation. Ce qui compte le plus, ce n'est pas seulement le fait de s'inscrire aux cours, mais surtout de persévérer et, pour nous, d'éduquer la population à continuer cette activité physique à la maison par elle-même et d'intéresser les gens à d'autres activités.

En sachant à qui on s'adresse, on peut satisfaire les exigences en répondant par un programme équilibré qui saura être motivant pour l'individu qui s'y adonne.

D'autres études de ce genre seront nécessaires pour mieux administrer les programmes qu'on offre à la population: par exemple sur les motivations internes du cours (musique, local, groupe mixte, etc.) afin d'améliorer la persévérance en exploitant davantage ces facteurs motivants, et de voir jusqu'à quel point ils ont un rôle

important à jouer. Le succès repose nécessairement sur toutes sortes de renforcements positifs, que nous devons découvrir et créer.

CHAPITRE II

REVUE DE LA LITTERATURE

La revue de la littérature qui se rattache à cette étude se divise en trois principaux points:

1. motivation: thème général
2. raisons d'adhésion
3. persévérance versus abandon.

Pour terminer, on a tenté d'établir une relation entre les études qui ont déjà été faites et les hypothèses de cette recherche. Une justification du schème expérimental complète ce chapitre en ce qui a trait aux principales variables dont il a fallu tenir compte.

1. Motivation: thème général

Selon Maslow (1954) l'homme a toujours des besoins de plus en plus grandissants, et ses comportements sont organisés de façon à répondre aux besoins non satisfaits, mais toujours en fonction d'une hiérarchie, c'est-à-dire des besoins physiologiques aux besoins d'auto-actualisation:

- A) besoins physiologiques
- B) besoins de sécurité
- C) besoins d'amour
- D) besoins d'auto-estime
- E) besoins d'auto-actualisation.

Comme nous le verrons plus loin dans cette étude, les besoins d'auto-estime et d'auto-actualisation sont des outils importants qui influencent la participation chez les personnes d'âge moyen. Selon les données recueillies par deux études-pilotes antérieures, (Annexes A-B) les personnes qui adhèrent à un programme de conditionnement physique se situent habituellement à l'âge moyen (soit entre 30 et 35 ans).

Le comité d'étude sur la condition physique des Québécois (1974) révèle quelques principes qui ont un lien étroit avec le problème qui est traité présentement, et sur lesquels l'étude peut s'appuyer. Ces principes qui nous viennent de McClelland (1965) sont directement reliés à cette question de l'adhésion et de la persévérance à une nouvelle activité:

- A) Plus un individu perçoit que le fait de développer une motivation est consistant avec les demandes de la réalité et de la raison, plus le programme destiné à développer cette motivation a des chances de réussir;
- B) Plus l'individu peut percevoir et expérimenter une amélioration de son image personnelle par l'entremise d'une nouvelle valeur, plus cette valeur aura tendance à influencer ses pensées et actions futures;
- C) Plus un individu peut percevoir et expérimenter qu'une nouvelle valeur est renforcée par la société en place, plus cette valeur aura tendance à influencer ses pensées et ses actions futures.

- D) Plus un individu est informé des progrès qu'il effectue en fonction des buts fixés, plus cette nouvelle motivation peut influencer ses pensées et actions futures;
- E) Les changements dans les motivations sont plus susceptibles de se produire dans une atmosphère inter-personnelle où l'individu sent qu'il est chaleureusement mais honnêtement supporté et respecté par les autres;
- F) Les changements dans les motivations sont plus susceptibles de se produire et de persister, si la nouvelle motivation est un signe d'appartenance à un nouveau groupe de référence.

2. Raisons d'adhésion:

A ces principes, nous pouvons rattacher plusieurs études qui ont trait à la personnalité et qui viennent compléter ou même expliquer l'importance des facteurs de motivation qui poussent l'individu à adhérer à un programme d'activité physique.

Il semble que la personnalité d'un individu décide souvent de sa participation ou de sa non-participation à une activité et que cette personnalité repose sur l'image que l'individu se fait de lui-même. Selon Scott (1974), cette image du "moi" est rehaussée par le succès. Par conséquent, l'insuccès résulte en une perception négative du "moi". Ainsi la non-participation s'ensuit.

Kane (1972) a également trouvé une forte corrélation entre les somatotypes et le tempérament: endomorphe (relaxé), mésomorphe (énergique), ectomorphe (impartial). De plus, on retrouve une relation entre la participation sportive et les mésomorphes, alors que les ectomorphes sont associés à une faible participation. Les déterminantes de la participation sont souvent l'image que l'individu se fait de son corps ainsi que de sa personnalité.

Tillman (1965) a fait une étude sur la condition physique et les traits de personnalité. Après avoir évalué la condition physique de 386 garçons et filles, il a administré trois tests de personnalité à ceux qui s'étaient classés les premiers et les derniers pour le test d'évaluation physique. Le groupe qui avait une excellente forme physique était formé de sujets plus extrovertis que ceux du groupe faible. Les traits de personnalité qui les caractérisaient s'orientaient plus vers l'aspect social que les traits de ceux de l'autre groupe; ils étaient plus intéressés par les gens et l'inter-action du groupe. Les sujets du groupe de faible condition physique apparaissaient tendus et plutôt introvertis.

On peut donc revenir au concept d'auto-actualisation qui, selon Coffert et Johnson (1960), motive l'individu à participer à un sport ou à toute autre activité physique.

Donc, quelques traits de personnalité sont importants dans la prise de décision qui pousse l'individu à adhérer ou non à un programme de conditionnement physique. C'est pourquoi nous avons jeté un coup d'oeil sur les raisons qui motivent l'individu à participer.

Kenyon (1964) a établi une relation entre le niveau académique et le degré de participation. Heinzelmann (1973) a également établi une relation positive entre le statut socio-économique et la participation volontaire à un programme structuré d'exercices physiques. En général, l'attitude qu'une personne a envers sa santé peut influencer sa décision de participer à un tel programme. D'autres raisons peuvent être prises en considération, comme une dérogation à la routine, un moyen de détente ou tout simplement une raison d'ordre social. Toujours selon Heinzelmann, les données qu'il a obtenues indiquent clairement une relation directe entre l'attitude de l'épouse face au programme et la décision de l'époux de participer. Si l'attitude envers l'activité physique est positive, il a 80% des chances d'adhérer au programme; par contre, si l'attitude est négative ou indifférente, il ne reste plus que 40% des chances. Birch et Veroff (1966) ont également démontré qu'un individu adhérerait à un programme de façon à être approuvé par l'autre.

Selon Orlick (1974), une expérience antérieure positive favorise la participation: l'influence que l'enfant a eue se reflète dans ses actions futures. Donc il y a un impact important provenant des antécédents familiaux et de l'expérience passée.

Stiles (1967), chez les skieurs d'âge moyen, a pu distinguer deux sortes de motifs: ceux qui poussent l'individu à participer et ceux qui l'incitent à continuer. Il a également noté une variation très grande entre les motifs initiaux, alors que les motifs pour continuer étaient uniformes. Tous ses sujets avaient une histoire familiale ou une expérience personnelle dans la participation sportive. Ainsi, 89% participaient afin d'être en santé, pour leur bien-être, alors que 73.7% des sédentaires s'entendaient sur le fait qu'on doit participer pour ces raisons. Par contre, pour ceux qui participent, on ne se limite pas seulement à une bonne condition physique, mais l'aspect social a aussi son importance.

Selon l'auteur, les deux principales raisons pour continuer à participer, se résument comme suit:

- a) le maintien de la santé et de la jeunesse;
- b) l'atteinte d'un "moi" désirable, qui est un motif prédominant chez l'individu d'âge moyen.

A partir de ces différents motifs, nous verrons les principales causes d'abandon, ainsi que les raisons qui favorisent la persévérance dans une activité physique.

3. Persévérance versus abandon:

Le problème de la persévérance dans les programmes de conditionnement physique en est un de toute première importance et difficile à cerner.

Dans la plupart des études, l'habileté et la participation sont associées. Selon Layman (1960), ceux qui ont plus d'habileté continuent à participer, tandis que ceux qui en ont moins tendent à se décourager et à laisser tomber l'activité. On retrouve la même pensée chez Vanek et Cratty (1970) par l'expérience du succès et du non-succès.

Les individus choisissent leurs activités selon leurs besoins et leur personnalité; ces besoins sont déterminés par l'âge, l'environnement et le mode général de vie.

Fiske et Maddi (1961) expliquent les différences individuelles dans les niveaux d'activité par la théorie d'activation. Selon eux, les facteurs biologiques ainsi que l'environnement jouent un rôle significatif dans la poursuite d'une vie active ou passive de l'individu. Il

semble en effet que les gens qui font une activité physique et continuent à participer ont des caractéristiques différentes de ceux qui n'ont jamais participé, ou qui après avoir débuté, ont abandonné.

Selon Watson (1971), le degré de participation, la contribution à la tâche et la satisfaction à l'égard du groupe sont déterminés à la fois par les caractéristiques personnelles du sujet et par son statut dans la structure du groupe.

Skinner (1971), explique par sa théorie que tous nos antécédents, ainsi que l'environnement dans lequel nous vivons, affectent notre comportement. Ainsi, selon Vachon et Desharnais (1974), la qualité de l'environnement peut avoir une influence déterminante sur le niveau de persistance de l'individu à l'intérieur d'un programme de conditionnement physique. Alors, pour motiver les gens afin qu'ils persévèrent dans une activité, Orlick (1974) propose de leur fournir un environnement idéal: d'abord en essayant de répondre aux besoins de chacun par une rétroaction positive, ensuite en établissant des buts à court et à long terme, selon les objectifs du programme, tout en essayant d'augmenter l'auto-estime de tous les participants.

Afin d'y arriver, Tharp et Wetzel (1969) mettent l'accent sur l'environnement naturel et immédiat. Ainsi

nous pouvons exercer une influence positive sur le comportement de l'individu par un renforcement matériel, social ou par l'activité elle-même. Rushall (1973) a utilisé un tableau de présences et a ainsi diminué le taux d'absentéisme de ses participants de 45%. De même, Rushall et Siedentop (1972) proposent l'auto-évaluation comme renforcement.

Pour faciliter la poursuite de l'activité, nous devons être conscients de la difficulté de la tâche: Vachon et Desharnais (1974) précisent que la persévérance peut être influencée par le degré d'adaptation du programme, à son stade d'avancement. Ainsi, comme nous le fait remarquer Bartley (1965), un état trop élevé de fatigue entraîne ordinairement une détérioration du comportement qui se fait sentir par l'absentéisme ou même par l'abandon.

Pour éviter ce phénomène, nous n'avons qu'à rendre l'activité plaisante pour l'individu, comme nous le proposent Brattnas et Gullers (1973), Harris (1972), ainsi que le comité sur l'exercice et l'évaluation physique aux Etats-Unis (1972). Selon La Benne et Greene (1969), nous devons favoriser des expériences qui offrent un défi et, en même temps, donner les chances maximales de succès (toujours pour revaloriser le "moi" de l'individu car c'est ce qui guide, contrôle et régularise ses actions et comportements).

L'étude de Harris (1968) comprenait trois groupes: un groupe sédentaire, un groupe actif depuis un an et un autre groupe qui était très actif depuis longtemps. Tous étaient des employés d'université. Par un questionnaire, on a remarqué que les réponses des sédentaires en ce qui a trait à leur engagement dans une activité physique, différaient sensiblement de celles de l'homme actif. Les réponses de ceux qui étaient actifs depuis un an étaient similaires à celles des actifs. Le changement d'attitude dénote un processus de socialisation durant la période de leur premier engagement.

Sans exception, ces sujets actifs ont toujours participé à des sports, alors que 25% des sédentaires n'ont jamais participé. De plus, 70% des actifs avaient des parents qui les encourageaient à participer, alors que 40% des sédentaires ont été encouragés. On remarque une différence importante dans les antécédents d'un actif et d'un non-actif.

De ceux qui n'étaient actifs que depuis un an, seulement 68.1% participaient à cause du groupe, alors que 88.2% des sujets actifs le faisaient.

Par cette étude et par celle de Wessel (1970), on constate assez bien l'importance des antécédents familiaux et sociaux dans la poursuite d'une activité physique. Il faut donc en tenir compte.

Se basant sur les études résumées dans ce chapitre et sur les théories qui les sous-tendent, les hypothèses de recherche y trouvent leur raison d'être. Les six principes de McClelland (1965) résument assez bien l'ensemble de la revue de la littérature.

Le contenu de ce chapitre détermine et justifie également les principales variables dont il a fallu tenir compte pour la réalisation de cette étude: évaluation de la persévérance, raisons d'adhésion et d'abandon. Nous verrons de quelle façon ces variables ont été exploitées au chapitre suivant.

CHAPITRE III

SELECTION ET ELABORATION DES INSTRUMENTS DE MESURE

Après avoir cerné le problème de cette étude par la revue de la littérature et quelques projets-pilotes, plusieurs facteurs ont pu être isolés afin de déterminer le pourquoi de la participation ainsi que les raisons d'abandon face à un programme de conditionnement physique pour adultes. Il restait donc à découvrir ces raisons d'adhésion et les motifs d'abandon. Un deuxième problème se pose: celui de trouver des instruments de mesure efficaces, afin de répondre à cette étude. En psychologie du sport, les mesures standardisées sont presque inexistantes. Pour résoudre des problèmes spécifiques, nous devons inventer nos propres outils de travail afin de pouvoir mesurer des thèmes aussi abstraits que la motivation. Plusieurs études dans ce domaine en ont fait l'expérimentation, (Orlick, 1974 et Rushall, 1974) et les résultats se sont avérés pertinents.

1. Critères pour le choix du test d'évaluation physique:

Le choix de la mesure d'évaluation physique s'est porté sur le test de Cooper et ce, pour des raisons bien simples. C'est un test qui donne une assez bonne évaluation de la condition physique tout en étant facile à administrer et en ne requérant qu'un gymnase, alors que, peut-être,

d'autres tests auraient nécessité du matériel plus sophistiqué. De plus, ce test est supérieur à d'autres, car il exploite vraiment la variable dont on a besoin pour évaluer la condition physique: c'est un test aérobique. Il sollicite donc le système cardio-vasculaire, système que nous voulons connaître. Tous les cours étaient également donnés en fonction du développement de cette variable (Annexe F). D'après le tableau que nous pouvons retrouver à l'Annexe D, ce test tient compte de l'âge et du sexe, ce qui permet d'établir une classification beaucoup plus précise de la condition physique. Les cinq catégories de Cooper (1970) ont été regroupées en trois:

Bleu: très faible et faible

Rouge: moyen

Vert: bon et excellent.

De cette façon, l'identification des groupes était plus simple et permettait à l'individu de s'identifier à une certaine couleur qui correspondait à sa condition physique. Ainsi, comme l'a démontré la revue de la littérature, la plupart des études associent l'habileté à la participation.

2. Critères pour la construction du questionnaire:

L'élaboration du questionnaire s'est faite selon deux études-pilotes et est basée sur la revue de la littérature.

La première étude-pilote laissait le choix à l'individu d'indiquer la raison de sa participation à un tel programme. Aucune réponse n'était suggérée. Voici le résultat de cette étude qui comprenait 196 sujets: (question no 2 de l'Annexe A).

"Quel motif, pensez-vous, vous a décidé à suivre le cours?"

(N.B. Plusieurs raisons pouvaient être données par la même personne).

- 101 Bonne condition physique et être en meilleure forme.
- 27 Influence des autres: parents, amis.
- 26 A cause du poids.
- 19 Pour une meilleure santé.
- 16 Manque d'exercices.
- 14 Publicité: journaux, radio, pamphlets.
- 11 Pour pouvoir pratiquer d'autres sports.
- 7 Pour se détendre, se changer les idées.
- 6 Comme loisir.
- 4 Importance de l'exercice physique.
- 4 Garder sa ligne.
- 4 L'âge.
- 4 Pour le groupe, rencontrer des gens.
- 3 Satisfaction personnelle.
- 2 Piscine après le cours.

Ainsi, il nous est possible de catégoriser plusieurs raisons énoncées par les sujets de la façon suivante:

- I Santé: être en forme, bonne condition physique, gagner ou perdre du poids, etc.
- II Environnement social: publicité, parents, amis(es), époux(ses), etc.
- III Facteurs internes: moyen de détente, de relaxation, satisfaction personnelle, etc.
- IV Facteurs externes: facilités offertes.

Selon ces catégories, un autre questionnaire a été développé pour tenter d'établir la raison principale d'adhésion à un programme de conditionnement physique. Dans ce questionnaire (Annexe B), les quatre catégories étaient mentionnées et l'individu devait choisir la principale raison d'adhésion. Les résultats furent les suivants:

sur 116 répondants -

- . 86% des individus ont mentionné "Santé" comme étant la raison principale;
- . 10% ont mentionné "Facteurs internes" comme étant la raison principale;
- . 3% ont mentionné "Facteurs externes" comme étant la raison principale;
- . 1% ont mentionné "Environnement social" comme étant la raison principale.

En analysant ces résultats, on a pu s'apercevoir rapidement que la raison principale qui motive l'adhésion à un programme de conditionnement physique pour adultes était la "Santé". Pour cette raison, le choix du questionnaire final s'est posé sur ce facteur, considéré comme étant le plus important. L'étude de Heinzelmann (1973) dans ce domaine arrive à un résultat similaire à celui obtenu dans la deuxième étude-pilote. Cet auteur mentionne également d'autres facteurs, mais il les considère comme étant secondaires. L'ensemble des autres facteurs dans l'étude-pilote donnait un résultat de 14%. Pour en arriver à la rédaction finale du questionnaire, ces facteurs secondaires ont été laissés de côté afin de pouvoir exploiter davantage la raison la plus importante à l'intérieur du terme "Santé".

En plus de s'appuyer sur deux études-pilotes et sur la revue de la littérature, il est peut-être utile de mentionner que toute publicité se rattachant au conditionnement physique vise à améliorer la santé et le bien-être. Nous pouvons citer comme exemple "Participaction" qui est un organisme qui doit promouvoir ce mouvement. Les gens en subissent peut-être l'influence soit par la radio ou la télévision, et font ainsi de la santé leur principale raison d'adhésion à un programme de conditionnement physique.

Le questionnaire de l'Annexe C exploite donc ce thème tout en tenant compte du sexe, de l'âge, de l'occupation ainsi que du niveau d'éducation de l'individu. En outre, Kenyon (1964) a établi une relation entre la formation académique et le degré de participation.

3. Critères pour mesurer la persévérance:

La mesure la plus simple et peut-être la plus adéquate pour mesurer la persévérance était de prendre les présences à chacun des cours. Un individu qui s'inscrivait au cours devait mettre un crochet à côté de son nom à son arrivée. La seule difficulté qui s'est présentée était lorsque l'individu oubliait de le faire.

Par l'utilisation de cette méthode, il était très facile de savoir quel individu avait abandonné le cours et nous pouvions ainsi le soumettre à une interview.

4. Critères pour la construction de l'interview:

Comme nous l'a démontré l'étude de Orlick (1974), l'utilisation d'une interview est capitale si nous voulons connaître et comprendre les vrais motifs des individus et ceci, beaucoup mieux qu'il n'est possible de le faire avec un questionnaire. Donc pour connaître les raisons d'abandon d'un individu, l'utilisation d'une interview semblait être l'instrument désigné. Aussi, par l'utilisation de cette

méthode, on pouvait compter sur une meilleure collaboration de la part de l'individu, tout en ayant l'occasion d'ajouter des questions et d'obtenir ainsi plus d'information véridique. Selon l'étude-pilote et aussi par l'expérience de ceux qui sont impliqués dans l'enseignement des programmes de conditionnement physique, l'élément "abandon" est important. En effet, tout près de 30% des personnes qui se sont inscrites au cours ont abandonné; dans une étude comme celle-ci, il était donc important d'en tenir compte.

Pour mieux cerner ce problème, l'interview (Annexe E) se divisait en quatre sections: antécédents familiaux, sociaux et professionnels de l'individu, ainsi qu'une section sur les autres facteurs qui auraient pu ou qui pouvaient influencer l'individu à abandonner le programme.

L'élaboration de l'interview s'est également basée sur la revue de la littérature, et plus spécialement sur les études de Harris (1968) et de Wessel (1970). Ces études mettent l'accent sur l'importance des antécédents d'un individu. On pouvait ainsi faire ressortir l'importance d'avoir été encouragé, étant jeune, à participer à une activité physique: "être approuvé des autres".

Ainsi tous ces antécédents étaient des déterminants de la participation et de la non-participation. Ils ont été exploités davantage par la thèse de Burgess (1973) dans ce domaine.

Pour ce qui est de la section qui s'identifie par "Autres facteurs", elle se rattache à l'ensemble des thèmes développés au chapitre deux: l'influence des autres, la difficulté de la tâche (succès ou non-succès), les objectifs à atteindre ainsi que la réalisation de l'individu par l'activité physique (l'auto-actualisation). Cette interview a été construite de façon à connaître certains facteurs, tel le moniteur, le contenu du cours, etc., qui pouvaient influencer l'individu à abandonner le cours. Par l'étude-pilote, un essai a été fait avec une dizaine de sujets et les réponses à cette interview se sont avérées très pertinentes.

CHAPITRE IV

METHODOLOGIE

1. Choix des sujets:

Une publicité d'un mois a précédé le début des cours; cette période a été réservée aux inscriptions. Toutes les inscriptions recueillies au premier cours ou avant ont déterminé les sujets de l'expérience. Toutefois, ceux qui se sont inscrits après le premier cours ont eux aussi répondu au questionnaire (Annexe C) et ils ont été classés selon le test de Cooper (Annexe D).

L'identification de ceux qui ont abandonné a été faite à l'aide des présences aux cours.

Afin d'être en mesure d'évaluer la participation et le niveau de condition physique (Bleu, Rouge, Vert), tous ceux qui ont adhéré après le début des cours n'ont pu faire partie de l'expérience. De ceux qui en ont fait partie, trente de chacune des catégories (Bleu, Rouge, Vert) ont été choisis.

Tableau 1.- Nombre de sujets qui ont fait partie de l'expérience, selon chacun des instruments de mesure

| INSTRUMENT | SUJETS DE L'EXPERIENCE |
|----------------|--|
| Questionnaire | n = 278 |
| Test de Cooper | n = 30 Bleu (condition physique faible) |
| | n = 30 Rouge (condition physique moyenne) |
| | n = 30 Vert (condition physique excellente) |
| Persévérance | n = 90 |
| Interview | n = 30 |

Les sujets ignoraient qu'ils faisaient partie d'une expérience de recherche, sauf ceux qui ont subi l'interview.

2. Collection des données:

Afin d'avoir le plus grand échantillonnage possible, le questionnaire a été distribué à tous ceux qui s'étaient inscrits au programme, et ce dès le premier cours ou dès leur arrivée.

Une semaine plus tard, tous ont passé le test de Cooper. Ainsi, personne n'a su qui faisait partie de l'expérience. Chacun des individus a indiqué sur une fiche les données suivantes: nom, âge, sexe et le nombre de tours de gymnase qu'il avait effectués.

Pour la compilation des présences, le participant était responsable de s'auto-enregistrer dès son arrivée à chacun des cours. Tous indiquaient un crochet à côté de leur nom, mais on n'a pas tenu compte de ceux qui s'étaient inscrits en retard. La présence au cours était contrôlée trois fois par semaine, pour une durée de dix semaines. Le moniteur devait voir à ce que les participants mettent leur crochet à chaque cours.

L'interview s'est faite avec les trente premiers participants qui ont abandonné le cours. Ceux-ci ont reçu un appel téléphonique. Nous leur demandions s'ils avaient

des objections à participer à une interview. Si non, nous prenions rendez-vous. Seulement des notes ont été prises lors de cette interview, car un enregistrement aurait pu intimider l'individu. Aucune suggestion de réponse n'a été donnée; par contre quelques-unes des questions avaient été préparées de façon à obtenir cinq possibilités de réponses selon une échelle.

Tableau 2.- Instruments de mesure qui ont été utilisés et le temps requis pour chacun de ces instruments selon les différentes variables

| A MESURER | INSTRUMENT | TEMPS |
|-----------------------|--------------------|-----------------|
| 1) Condition physique | Test de Cooper | 20 minutes |
| 2) Raisons d'adhésion | Questionnaire | 5 à 10 minutes |
| 3) Persévérance | Présences au cours | à chaque cours |
| 4) Raisons d'abandon | Interview | 20 à 60 minutes |

3. Analyse des données:

Afin d'analyser les réponses au questionnaire, un programme sur ordinateur a été construit. De cette façon, toutes les interactions devenaient possibles: groupe d'âge et niveau d'éducation, groupe d'âge et occupation, groupe d'âge et motifs d'adhésion, etc. Afin de faciliter la tâche des gens, ils ont répondu directement sur le questionnaire. Ensuite les données ont été reportées sur des feuilles de codification pour en faire l'analyse. Ainsi toute erreur de compréhension du mécanisme de réponse était évitée.

L'analyse de l'interview a été faite de la même façon, mais seulement pour les questions que l'on a pu codifier. Pour ce qui est des autres réponses de l'interview, elles ont été placées en catégories et les résultats ont été présentés en pourcentage. Ainsi on a pu voir les différentes interactions entre le sexe, l'âge et le niveau de condition physique de ceux qui ont abandonné.

Une comparaison a été faite entre les catégories "Bleu", "Rouge" et "Vert" quant à la fréquence des présences aux cours. Une autre comparaison a été faite entre les présences au cours du soir et au cours du matin. On a pu alors déterminer s'il existait des différences significatives.

A partir de toutes les interactions et des comparaisons obtenues, il a été possible de répondre aux hypothèses principales et secondaires.

L'épreuve des hypothèses statistiques a été faite avec le chi-carré (χ^2), selon la distribution des réponses au questionnaire et à l'interview. Le tableau 3 regroupe ces différentes hypothèses selon leur mesure respective.

Tableau 3.- Analyse des hypothèses de recherche selon les différents instruments utilisés

| INSTRUMENT | HYPOTHESES PRINCIPALES | HYPOTHESES SECONDAIRES |
|----------------|---------------------------------|---|
| Questionnaire | H ₁ | h ₁ , h ₂ |
| Test de Cooper | H ₂ , H ₃ | h ₃ |
| Persévérance | H ₂ , H ₃ | h ₇ , h ₈ , h ₉ |
| Interview | H ₃ | h ₃ , h ₄ , h ₅ , h ₆ |

CHAPITRE V
ANALYSE DES RESULTATS
ET DISCUSSION

Ce chapitre est divisé en trois sections, soit l'analyse et l'interprétation des hypothèses principales, des hypothèses secondaires et enfin une discussion sur certains résultats qui n'ont fait partie d'aucune hypothèse.

Pour faire l'analyse des résultats obtenus par cette recherche, plusieurs programmes ont dû être utilisés. Entre autres, une analyse non-paramétrique a été faite à l'aide du BIVCHI (Cooper, 1974) afin de voir s'il y avait une relation ou non entre le sexe et d'autres variables utilisées. En plus de ce test d'hypothèse d'indépendance, un autre programme de chi-deux a été employé, soit le BINCHI (Cooper, 1974) qui démontrait s'il y avait des différences significatives dans les proportions obtenues chez les groupes, et où se situait cette différence à l'aide d'un "post hoc". L'utilisation d'un chi-deux peut être justifiée assez facilement, car on pouvait répondre aux principales conditions, qui sont:

- 1) les données doivent être exprimées en fréquences;
- 2) les éléments ou mesures doivent être indépendants et supposent une base logique;

- 3) les fréquences ne doivent pas être plus petites que 5; règle générale, plus de 20 sujets;
- 4) les catégories doivent être exhaustives et exclusives.

Pour compléter l'analyse statistique, le programme d'ANOVA 2 (Cooper, 1974) a été choisi, de même qu'un "post hoc" de l'analyse de la variance. Dans tous les programmes, un niveau de signification de $p \leq 0.05$ était requis.

Certaines données qui ont été recueillies à l'aide de l'interview ont fait l'objet d'une observation de tendances, plutôt que d'une étude statistique pure. Ces tendances sont également discutées dans ce chapitre qui a pour but de faire l'interprétation des résultats obtenus par cette recherche.

Tableau 4.- Programmes statistiques qui ont été utilisés pour l'analyse des hypothèses de recherche

| PROGRAMME | HYPOTHESES PRINCIPALES | HYPOTHESES SECONDAIRES |
|-----------|------------------------|------------------------|
| BIVCHI | H_1, H_2, H_3 | h_1, h_2, h_3 |
| BINCHI | H_1, H_2, H_3 | h_1, h_2, h_7, h_8 |
| ANOVA 2 | | h_9 |

1. Hypothèses principales de recherche:

- A) H_1 : Les gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique se situent entre 25 et 34 ans.

Tableau 5.- L'âge et le sexe des participants qui se sont inscrits au programme de conditionnement physique pour adultes (n=277)

| SEXE | 24 et moins | 25 à 34 | 35 à 44 | 45 à 54 | 55 et plus |
|------------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|
| Hommes | 31 11.2% | 57 20.6% | 29 10.5% | 11 4.0% | 1 0.4% |
| Femmes | 45 16.2% | 59 21.3% | 30 10.8% | 11 4.0% | 3 1.1% |
| Total (n=277) | 76 27.4% | 116 41.9% | 59 21.3% | 22 7.9% | 4 1.5% |

Nous avons remarqué que c'est entre 25 et 34 ans que nous retrouvons le pourcentage le plus élevé, soit 41.9%. Par la suite, nous nous sommes demandés si ce pourcentage de 41.9% avait une différence significative avec les autres groupes, toutes proportions gardées. A l'aide du BINCHI, nous avons obtenu un $\chi^2 = 177.5$ et une valeur critique de 9.488, ce qui nous a permis de rejeter l'hypothèse nulle; donc il y avait une différence significative entre les groupes d'âge pour un niveau de signification de $p < 0.05$.

A l'aide d'un "post hoc", nous avons pu déterminer où se situait cette différence significative. On a retrouvé des différences significatives au niveau de tous les contrastes, sauf entre les groupes de 24 ans et moins et de 35 à 44 ans. Par contre, ce qui nous intéressait vraiment, c'était l'hypothèse qui avait été énoncée au début.

On pouvait alors dire que les gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique se situaient principalement entre 25 et 34 ans. Proportionnellement aux autres groupes, on y a retrouvé des différences significatives; on a donc accepté l'hypothèse principale.

De plus, on a pu remarquer, à l'aide du tableau 5, que la distribution des fréquences était la même pour les hommes et les femmes. Il n'y avait donc pas de relation entre le sexe et l'âge des participants. L'utilisation d'un test d'hypothèse d'indépendance justifiait donc cette assertion, car nous avons obtenu un $\chi^2 = 2.34$, ce qui nous a permis d'accepter l'hypothèse nulle, soit celle d'indépendance entre les variables.

B) H_2 : Le taux de participation aux cours est plus élevé chez les gens qui sont en assez bonne condition physique, soit ceux qui font partie de la catégorie "Vert".

Tableau 6.- Nombre de sujets dans chacune des catégories de condition physique, selon le sexe des participants (n=90)

| CONDITION PHYSIQUE | HOMMES | FEMMES | TOTAL |
|--------------------|--------|--------|-------|
| Bleu (faible) | 10 | 20 | 30 |
| Rouge (moyen) | 15 | 15 | 30 |
| Vert (excellent) | 24 | 6 | 30 |

En se servant de ces sujets, nous avons pu établir le taux de participation. Par le tableau 7, nous avons

constaté qu'il n'y avait presque pas de différence entre le taux de participation des hommes et des femmes. En effet, le test d'hypothèse d'indépendance nous a donné un $\chi^2=0.849$ ce qui nous permettait de dire qu'il n'y avait aucune relation entre le sexe et la condition physique, quant au taux de participation.

Chez les hommes, on a pu constater qu'ils participaient davantage s'ils étaient en excellente condition physique, soit ceux de la catégorie "Vert". Par contre, chez les femmes, le taux est demeuré à peu près constant; le pourcentage moyen homme-femme était plus élevé chez les "Vert".

Tableau 7.- La fréquence des présences aux cours, selon la condition physique et le sexe des participants (n=90) (Maximum: 31 présences)

| CONDITION PHYSIQUE | HOMMES | FEMMES | POURCENTAGE MOYEN |
|--------------------|---------------|---------------|-------------------|
| Bleu (faible) | 15/31=0.48 | 16.05/31=0.52 | 50.65% |
| Rouge (moyen) | 19/31=0.61 | 16.47/31=0.53 | 57.19% |
| Vert (excellent) | 22.42/31=0.72 | 15.33/31=0.49 | 67.74% |

On devait se demander si ce taux de 67.74% chez les "Vert" avait une différence significative, comparativement aux "Bleu" et aux "Rouge". Avec le calcul du chi-deux, nous n'avons obtenu aucune différence significative entre les trois catégories après avoir comparé les proportions dans chacun des groupes ($\chi^2=0.765$, valeur critique = 5.99).

L'hypothèse qui avait été posée au début s'est avérée fausse, car peu importe la condition physique, les présences aux cours n'ont dénoté aucune différence significative et ce, peu importe la catégorie "Bleu", "Rouge" ou "Vert". Par contre, une tendance était évidente dans l'orientation qui avait été donnée à l'hypothèse. On a donc rejeté cette hypothèse.

C) H_3 : Les personnes qui abandonnent le cours sont celles qui ont vraiment besoin de se mettre en condition physique, soit celles de la catégorie "Bleu".

On doit se rappeler que si un participant ne se présentait pas pendant trois semaines consécutives, on le considérait comme ayant abandonné.

Au moment de colliger les données, une vague de chaleur est venue influencer les résultats (Annexe G). On se devait d'en tenir compte. Pour l'analyse de cette hypothèse, on a donné les résultats de tous ceux qui ont abandonné (tableau 8, $n=160$), et de plus, une subdivision a été faite pour ceux qui ont abandonné après 3 semaines ($n=45$) et après 6 semaines de cours ($n=115$). Le tableau 8 identifie la catégorie dans laquelle se situaient les 160 qui ont abandonné, et ce sur une possibilité de 250 sujets, ce qui donne 64% d'abandon. Ce taux d'abandon était très élevé et c'est pour cette raison qu'il a fallu en tenir compte à l'aide de l'interview.

Tableau 8.- Participants qui ont abandonné le programme, en fonction du sexe et de la condition physique (n=160)

| CONDITION PHYSIQUE | HOMMES | FEMMES | TOTAL |
|--------------------|--------|--------|-------|
| Bleu (faible) | 12 | 35 | 47 |
| Rouge (moyen) | 23 | 38 | 61 |
| Vert (excellent) | 36 | 16 | 52 |
| Total | 71 | 89 | 160 |

Avec le test d'hypothèse d'indépendance on a remarqué une forte relation entre le sexe et la condition physique de ceux qui ont abandonné. En effet, nous avons obtenu un niveau de signification de l'ordre de $p \leq 0.005$ pour un $\chi^2 = 20.87$, et un coefficient de contingence de $C = 0.34$. Par la suite, on s'est demandé si cette différence significative au niveau du sexe, existait aussi au niveau de la condition physique.

En comparant les proportions de chacune des catégories, nous n'avons obtenu aucune différence significative, le chi-deux étant égal à 1.689, et la valeur critique étant de 5.991.

Avec de tels résultats, on n'a pu accepter l'hypothèse de recherche qui avait été émise.

D'après les études pilotes qui ont précédé cette recherche, nous avons obtenu des taux d'abandon de l'ordre

de 12 à 15%. En examinant le tableau 9, nous pouvons remarquer qu'après 3 semaines le taux était de 18% (45/250) ce qui était assez normal. Par contre, après 6 semaines ce taux était passé à 64% (160/250), soit une augmentation de 46% (115/250).

Tableau 9.- Le sexe et la condition physique de ceux qui ont abandonné après 3 semaines et 6 semaines de cours (n=160)

| CONDITION PHYSIQUE | <u>3 SEMAINES</u> | | | <u>ENTRE 3 ET 6 SEMAINES</u> | | |
|-----------------------|-------------------|--------|-----------|------------------------------|--------|------------|
| | HOMMES | FEMMES | TOTAL | HOMMES | FEMMES | TOTAL |
| Bleu (faible) | 4 | 12 | 16 | 8 | 23 | 31 |
| Rouge (moyen) | 8 | 8 | 16 | 15 | 30 | 45 |
| Vert (excellent) | 10 | 3 | 13 | 26 | 13 | 39 |
| Total | 22 | 23 | 45 18% | 49 | 66 | 115 46% |

En répétant l'analyse du chi-deux, on n'y a vu aucune différence significative entre les groupes "Bleu", "Rouge" et "Vert" et ce, après trois semaines ($\chi^2=1.158$) ou six semaines ($\chi^2=1.512$). Donc, l'hypothèse ne pouvait s'appliquer dans aucun cas.

Comme nous l'avons mentionné au début de cette analyse, la température a sûrement influencé l'augmentation du nombre d'abandon après six semaines. Au tableau 10, nous pouvons y retrouver les températures moyennes. Le mois de

mai a été celui qui a différé le plus de la température normale; c'était également durant ce mois que nous avons retrouvé le plus d'abandons.

Tableau 10.- Moyennes des températures pour les mois d'avril, mai et juin (°F).

| TEMPERATURE | AVRIL | MAI | JUIN |
|-------------|-------|------|------|
| Moyenne | 37.5 | 63.2 | 66.6 |
| Normale | 42.1 | 54.4 | 64.7 |

Ce facteur a été énoncé fréquemment durant les interviews. Par contre, comme nous avons pu le constater, ceux qui ont abandonné après les trois premières semaines n'ont pas évoqué le facteur température comme raison d'abandon. Les répercussions ont été analysées un peu plus loin dans cette étude.

2. Hypothèses secondaires de recherche:

- A) h₁: Les gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique se situent dans les catégories professionnelles et semi-professionnelles.

Les données de cette hypothèse furent recueillies à l'aide du questionnaire (Annexe C), et elles ont été traitées par ordinateur. Au tableau 11, on retrouve les résultats avec le chi-deux correspondant pour le test d'indépendance.

Tableau 11.- Le sexe et le groupe d'occupations des participants à un programme de conditionnement physique (n=258)

| SEXE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| Hommes | 38 14.7% | 35 13.6% | 20 7.8% | 15 5.8% | 10 3.9% | 0 0.0% |
| Femmes | 24 9.3% | 52 20.2% | 5 1.9% | 2 0.8% | 14 5.4% | 43 16.7% |
| Total | 62 24% | 87 33.7% | 25 9.7% | 17 6.6% | 24 9.3% | 43 16.7% |

$\chi^2 = 67.71$ $dl = 5$ $p \leq 0.05$ $c = 0.46$ valeur critique = 11.07

Légende: 1. professionnels et semi-professionnels; 2. commis; 3. métiers; 4. journaliers; 5. étudiants; 6. ménagères.

On a rejeté l'hypothèse d'indépendance; alors il existait une très forte relation entre l'occupation et le sexe.

Il était également facile de constater un taux plus élevé chez les commis (33.7%) comparativement aux professionnels et semi-professionnels (24%). Une analyse du chi-deux nous a permis de dire qu'il existait des différences significatives entre les groupes ($\chi^2 = 102.08$, valeur critique = 11.07). A l'aide du "post hoc", nous avons constaté qu'il n'y avait pas de différence significative entre certains contrastes. Celui qui nous intéressait le plus, c'était la comparaison entre le groupe des professionnels et des semi-professionnels, et le groupe des commis. Nous avons obtenu un résultat non-significatif entre ces deux groupes, ce qui nous a obligé à rejeter l'hypothèse

fixée au début. Donc les gens qui ont adhéré à un programme de conditionnement physique ne se situaient pas nécessairement dans les catégories professionnelles et semi-professionnelles.

B) h_2 : Les gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique ont terminé leur formation secondaire.

Tableau 12.- Le sexe et le niveau de scolarité des participants à un programme de conditionnement physique (n=276)

| SEXE | SECONDAIRE INCOMPLET | SECONDAIRE TERMINE |
|--------|----------------------|--------------------|
| Hommes | 48 | 81 |
| Femmes | 61 | 86 |
| Total | 109 (39.5%) | 167 (60.5%) |

Par l'analyse des données du tableau 12, nous avons obtenu un $\chi^2 = 24.377$ et une valeur critique de l'ordre de 3.841. Nous retrouvons donc une différence significative ($p \leq 0.05$) entre ceux qui ont terminé leurs études secondaires et ceux qui ne les ont pas terminées. Ce résultat s'appliquait autant chez les hommes que chez les femmes, car nous avons accepté l'hypothèse d'indépendance entre les variables ($\chi^2 = 0.528$, valeur critique = 3.841).

Nous avons pu conclure en disant que la majorité des gens qui ont adhéré à un programme de conditionnement physique ont terminé leur formation secondaire. On a accepté l'hypothèse.

C) h_3 : La difficulté de la tâche influence grandement l'abandon chez les personnes de sexe féminin.

Nous avons remarqué au début de cette étude (H_3), qu'il existait une différence significative entre le sexe et la condition physique (voir tableau 8, page 39). Ainsi, nous avons pu déceler chez les personnes de sexe féminin un plus haut taux d'abandon comparativement à celles de sexe masculin.

Tableau 13.- Participants de sexe féminin qui ont abandonné sur une période de six semaines en fonction de leur condition physique (n=130)

| | BLEU (faible) | ROUGE (moyen) | VERT (excellent) | TOTAL |
|---|------------------|------------------|---------------------|--------|
| Abandon (après 6 semaines) | 35 | 38 | 16 | 89 |
| Total | 55 | 53 | 22 | 130 |
| Taux d'abandon (de chacun des groupes) | 63.64% | 71.70% | 72.73% | 68.46% |

Contrairement aux hypothèses qui ont précédé, celle-ci a été analysée non pas d'une façon statistique, mais plutôt à l'aide de certaines tendances qui se sont dégagées lors des interviews.

Selon la revue de la littérature, plusieurs études ont démontré que la difficulté de la tâche influençait la participation. Nous pouvons donc dire que ceux de moins bonne condition physique faisaient face à une difficulté plus grande lors des cours, que ceux qui possédaient une

condition physique supérieure. Or, les résultats que nous avons obtenus, nous donnent des taux d'abandon à peu près égaux peu importe la condition physique et ce, pour une période de six semaines. Par contre, le tableau 14 nous a démontré des tendances différentes si l'analyse était faite pour les trois premières semaines de cours seulement.

Tableau 14.- Participants de sexe féminin qui ont abandonné après trois semaines, en fonction de leur condition physique (n=130)

| | BLEU (faible) | ROUGE (moyen) | VERT (excellent) | TOTAL |
|---|------------------|------------------|---------------------|--------|
| Abandon (après 3 semaines) | 12 | 8 | 3 | 23 |
| Total | 55 | 53 | 22 | 130 |
| Taux d'abandon (de chacun des groupes) | 21.81% | 15.09% | 13.63% | 17.69% |

En effet, nous avons remarqué un plus haut taux d'abandon lorsque la personne faisait partie de la catégorie "Bleu". La tendance s'est avérée plus exacte dans ce cas, c'est-à-dire lorsque l'analyse se faisait avec les données recueillies sur une période de trois semaines.

A l'aide d'une analyse plus subjective, (interview) nous avons examiné la question suivante:

"La tâche était-elle trop difficile?"

Trente-trois pour-cent des femmes (4/12) ont avoué avoir trouvé la tâche trop difficile, surtout au début.

Chez les hommes, le pourcentage était moins élevé, soit 11% (2/18).

Parmi les gens interviewés, la difficulté de la tâche ne semblait pas être la raison majeure motivant leur abandon.

Si on revient à notre hypothèse de base, on peut dire que les personnes de sexe féminin ont été plus influencées par la difficulté de la tâche que les personnes de sexe masculin, toutes proportions gardées. Par contre, on ne peut pas dire que cette difficulté influence "grandement". Donc, nous n'avons pu recueillir de preuves suffisantes pour accepter cette hypothèse.

D) h_4 : Ceux qui abandonnent le font car ils ne se sentent pas encouragés par leur environnement immédiat, soit par leurs amis(es), leur époux(se) ou par leurs enfants.

Cette hypothèse a été étudiée à l'aide de l'interview (Annexe E). On posait la question suivante:

"Etiez-vous encouragé à poursuivre par:

- a) votre époux(se)?
- b) vos enfants?
- c) vos amis(es)?

Une échelle a été construite afin de déterminer l'intensité des réponses à chacune des catégories. Le tableau 15 nous indique les résultats qui ont été obtenus

à partir des 30 interviews. Une quinzaine d'interviews ont eu lieu après trois semaines et le reste après la période de six semaines. Après six semaines, nous avons dû choisir les personnes à interviewer au hasard, vu le taux élevé d'abandon.

Tableau 15.- Le degré d'encouragement provenant de l'époux(se), des enfants et des amis(es) (n=30)

| | NON | PAS VRAIMENT | PAS DECOURAGE NI ENCOURAGE | OUI | BEAUCOUP |
|------------|-----|--------------|-------------------------------|-----|----------|
| Epoux(se)* | - | - | - | 18 | 4 |
| Enfants* | 2 | - | 6 | 4 | - |
| Amis(es) | 4 | - | 8 | 18 | - |

* Les catégories époux(se) et enfants ne s'appliaient pas à tous les candidats.

Parmi les personnes qui ont répondu à l'interview, on a remarqué que plusieurs étaient encouragées à poursuivre, soit par l'époux(se), par les amis(es), ou bien encore par les deux. Et lorsque l'on posait la question:

"Est-ce que quelqu'un vous a encouragé à abandonner?",

nous avons obtenu 4 oui, et 26 non, soit 13.33% qui ont été encouragés à abandonner. Ce pourcentage demeure toutefois de moindre importance si on compare avec la question qui précédait.

Les résultats qui se rattachent à ces questions nous ont fourni des tendances allant plutôt contredire l'hypothèse énoncée. On ne peut donc pas affirmer que ceux qui ont abandonné l'ont fait parce qu'ils ne se sentaient pas encouragés. Par contre, s'ils avaient été encouragés très fortement, ils n'auraient peut-être pas abandonné. Il a été très difficile de mesurer avec précision l'influence de l'environnement immédiat sur un individu.

Nous devons donc rejeter cette hypothèse (h_4), car nous n'avons pas d'évidence suffisante pour l'accepter. A partir des tendances obtenues par cette interview, nous ne pouvons nous prononcer catégoriquement sur cette question.

E) h_5 : Ceux qui abandonnent n'ont pas d'expérience antérieure dans le domaine de l'activité physique.

Afin d'analyser cette hypothèse, nous avons utilisé la question suivante, tirée de l'interview:

"Avez-vous participé, étant jeune à des activités sportives?"

Les réponses s'échelonnaient sur cinq intensités différentes. Le tableau 16 nous en donne les résultats.

Tableau 16.- Participation aux activités sportives (étant jeune) de ceux qui ont abandonné (n=30)

| SEXE | NON | RAREMENT | OUI, ASSEZ SOUVENT | FAIT PARTI D'UNE EQUIPE | HAUTE COMPETITION |
|--------------------|-----|----------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| Féminin (n=12) | 4 | 6 | 2 | - | - |
| Masculin (n=18) | - | - | 4 | 10 | 4 |

Nous avons remarqué qu'il existe une différence très marquée entre les deux sexes. En effet, on passe d'une extrême à l'autre. Cette différence s'explique assez bien, car si on retourne une dizaine d'années en arrière, on se souvient qu'il n'y avait presque pas de sports organisés. On retrouvait le hockey et le baseball et ce, pour ceux de sexe masculin seulement. Pour le sexe féminin, on ne fait que commencer à offrir des occasions de participer à différents sports. Le même problème se retrouve en milieu scolaire: les programmes structurés en éducation physique n'ont pas été amorcés il y a tellement longtemps. Donc, les individus se retrouvaient devant un choix assez restreint d'activités.

Pour la majorité des personnes de sexe féminin qui ont abandonné le cours, on peut dire que l'hypothèse s'applique. Par contre, pour ceux de sexe masculin, les expériences antérieures ne se sont pas avérées inexistantes dans le domaine de l'activité physique. Peut-être que ces expériences n'ont pas toutes été positives, mais ils ont quand même participé à quelque chose. Ceci peut s'expliquer par les raisons sociales que nous avons évoquées précédemment. Donc nous ne pouvons accepter l'hypothèse en totalité, c'est pourquoi l'analyse a dû se faire en deux parties, pour chacun des sexes.

F) h_4 : Selon les motifs d'adhésion, si le cours ne répond pas à un besoin pour l'individu, ce dernier abandonnera le programme.

Avant d'évaluer cette hypothèse, il faut se demander quels étaient les motifs d'adhésion. Pour le faire, nous avons dû nous référer au questionnaire de cette recherche sur les motifs d'adhésion des participants (Annexe C). Ce questionnaire contenait huit raisons qui pouvaient être assorties d'un "oui" ou d'un "non" (tableau 17). Ces raisons se rattachaient de près ou de loin au facteur santé; elles devenaient alors des objectifs à atteindre pour l'individu, et nécessairement devaient répondre à un besoin.

Par la suite, à l'aide de l'interview (Annexe E), nous avons tenté de découvrir si ces objectifs ont été atteints. Quand nous parlons d'objectifs, nous nous référons au tableau 17, qui en identifie les principaux, et ce, en considérant les deux sexes; les pourcentages indiqués sont basés sur le nombre total d'individus ($n=277$) ayant répondu au questionnaire, soit par un "oui", un "non" ou une "abstention". Il existe des différences significatives pour certains facteurs. En effet, nous avons trouvé une relation entre le sexe et le fait de vouloir perdre du poids, et aussi le sexe et le maintien de la ligne.

Tableau 17.- Raisons d'adhésion à un programme de conditionnement physique, en fonction du sexe des participants (n=277)

| RAISON D'ADHESION | HOMMES | | | FEMMES | | | ANALYSE STATISTIQUE (Test H d'indépendance) |
|--|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| | OUI | NON | ABST. | OUI | NON | ABST. | |
| Afin d'être en forme, bonne condition physique | 46% | 0.7% | - | 51.8% | 1.4% | - | $\chi^2 = 0.063$ dl= 1 $\phi = 0.015$ p = 0.8012 (n.s.) |
| Afin de perdre du poids | 17.4% | 29.3% | - | 30.8% | 22.5% | - | $\chi^2 = 10.88$ * dl= 1 $\phi = 0.198$ p = 0.0010 (sign) |
| Afin de gagner du poids | 3.6% | 43.1% | - | 2.2% | 50.4% | 0.7% | $\chi^2 = 3.39$ dl= 2 C = 0.111 p = 0.1832 (n.s.) |
| Afin de garder sa ligne | 18.7% | 28.2% | - | 31.1% | 21.6% | 0.4% | $\chi^2 = 10.87$ * dl= 2 $\phi = 0.195$ p = 0.0044 (sign) |
| Afin de mieux répondre à un effort journalier | 25.8% | 20.7% | - | 32.1% | 21.4% | - | $\chi^2 = 0.379$ dl= 1 $\phi = 0.374$ p = 0.5380 (n.s.) |
| Besoins d'exercice dû à votre travail | 25.6% | 21.6% | - | 24.2% | 28.6% | - | $\chi^2 = 1.612$ dl= 1 $\phi = 0.077$ p = 0.2042 (n.s.) |
| Afin d'avoir une meilleure santé, comme moyen préventif contre les maladies | 42.4% | 4.3% | - | 43.1% | 10.1% | - | $\chi^2 = 1.508$ dl= 1 $\phi = 0.0337$ p = 0.128 (n.s.) |
| Afin de se détendre, de relaxer | 40.6% | 6.2% | - | 47.1% | 6.2% | - | $\chi^2 = 0.0499$ dl= 1 $\phi = 0.013$ p = 0.8232 (n.s.) |

La question de l'interview se formulait comme suit:

"L'objectif fixé au départ a-t-il été atteint?"

Le tableau 18 nous en donne les résultats.

Tableau 18.- L'objectif fixé au départ atteint ou non, en fonction du sexe des participants qui ont abandonné (n=30)

| OBJECTIF ATTEINT | FEMMES (n=12) | HOMMES (n=18) | TOTAL |
|------------------|------------------|------------------|-------------|
| Oui | 4 33.3% | 7 38.8% | 11 36.6% |
| Non | 8 66.6% | 11 61.1% | 19 63.3% |

Selon les résultats obtenus, nous pouvons dire que chez les gens qui ont été interviewés, la majorité (63.3%) n'a pas atteint l'objectif qu'elle s'était fixé au départ. Les objectifs que nous avons mentionnés étaient des objectifs à long terme. Il était donc bien évident qu'ils n'aient pu être atteints après 3 ou 6 semaines de cours.

Quand nous avons demandé aux gens pour quelles raisons ils avaient abandonné, les réponses ont été très variées. Plusieurs préféraient pratiquer un sport quelconque, ou n'aimaient tout simplement pas ça. D'autres ont répondu être trop paresseux et n'avoir pas le temps: donc ce n'était pas un besoin ou une priorité pour eux. La plupart invoquaient une raison assez précise, mais ils y ajoutaient toujours le

facteur température. Après avoir manqué deux semaines à cause de la chaleur, ils se disaient que ça ne valait pas la peine de retourner aux cours, de peur de ne pas pouvoir suivre les autres; ils préféraient abandonner.

L'hypothèse que nous avons à étudier était très complexe. Même avec les tendances que nous avons pu observer, il a été très difficile de l'analyser. Logiquement, nous pouvons quand-même dire que si un individu abandonne, c'est qu'il manque de motivation pour lui permettre de persévérer. Donc, nous ne pouvons répondre à un besoin, si ce dernier n'existe pas ou si l'individu n'en a pas pris conscience lui-même.

G) h_1 : Le taux d'absentéisme à un cours se donnant tôt le matin est plus élevé que le taux d'absentéisme à un cours se donnant en soirée.

Le cours qui se donnait tôt le matin s'adressait à beaucoup moins de personnes que celui du soir. L'analyse de cette hypothèse a donc été faite en considérant cet aspect. Les proportions ont été respectées pour chacun des groupes, et ce à l'aide de l'analyse non-paramétrique du chi-deux (BINCHI). Avant d'examiner les résultats du tableau 19, il faut se souvenir qu'il y avait une possibilité de trente-et-un (31) cours durant la session.

Tableau 19.- Taux d'absentéisme à un cours se donnant tôt le matin et à un autre se donnant en soirée (n=86)

| | COURS DU MATIN (n=15) | COURS DU SOIR (n=71) |
|--|--------------------------|-------------------------|
| Total d'absences | 192 | 941 |
| Total maximum possible de présences (31 cours) | 465 | 2201 |
| Taux d'absentéisme | 41.29% | 42.75% |

Nous avons donc remarqué, à l'aide du tableau 19, que le taux d'absentéisme n'a presque pas différé: 41.29% pour le matin, et 42.75% pour le soir. L'analyse statistique nous a révélé qu'il n'y avait pas de différence significative entre les deux taux et ce, compte tenu du nombre de participants de chacun des groupes étudiés.

En effet, nous avons obtenu un $\chi^2=0.336$, et une valeur critique de 3.841, ce qui nous a permis de rejeter complètement l'hypothèse que nous avons postulée au début.

H) h_a : Le taux d'absentéisme chez les femmes est plus élevé que le taux d'absentéisme chez les hommes.

Par l'exploration de cette hypothèse, nous avons tenté de voir s'il existait vraiment une différence significative entre les hommes et les femmes en ce qui avait trait aux absences aux cours.

Tableau 20.- Taux d'absentéisme des hommes et des femmes participant à un programme de conditionnement physique (n=90)

| | HOMMES (n=49) | FEMMES (n=41) |
|--|------------------|------------------|
| Total d'absences | 591 | 611 |
| Total maximum possible de présences (31 cours) | 1519 | 1271 |
| Taux d'absentéisme | 38.91% | 48.07% |

Par le tableau 20, nous avons pu noter une différence d'environ 9% entre les deux taux. Par contre, cette différence n'a pas été suffisante pour être significative. Nous avons obtenu un chi-deux de 0.5356 et une valeur critique de 3.841.

Nous devons donc rejeter cette hypothèse, car nous n'avons pas pu déceler d'évidence suffisante pour pouvoir l'accepter. Il existe tout de même une tendance vers un taux d'absentéisme supérieur chez les femmes.

- I) h_0 : La moyenne d'âge de ceux qui abandonnent est supérieure à la moyenne d'âge de ceux qui persistent jusqu'à la fin.

Tableau 21.- La moyenne d'âge des hommes et des femmes qui ont abandonné et qui ont persévéré (n=236)

| MOYENNE D'AGE (\bar{X}) | HOMMES | FEMMES | MOYENNE D'AGE TOTALE (\bar{X}_T) |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|
| Ceux qui ont persévéré (n=90) | 31.55 (n=49) | 28.82 (n=41) | 30.18 |
| Ceux qui ont abandonné (n=146) | 31.82 (n=67) | 31.15 (n=79) | 31.48 |

L'étude du tableau 21 a été faite par une analyse de variance (ANOVA 2). Il a été facile de s'apercevoir que la différence entre les moyennes n'était pas tellement considérable. En effet, les statistiques qui se rattachent à cette hypothèse, nous ont donné des rapports F non-significatifs dans tous les cas.

Nous avons rejeté l'hypothèse, car nous n'avons pu obtenir aucune différence significative entre les groupes.

3. Exploration de certains résultats obtenus et discussion:

Cette partie du chapitre est consacrée aux résultats que nous avons obtenus par les différentes méthodes qui ont été utilisées pour la réalisation de cette recherche. Nous avons repris quelques-uns des outils utilisés; une étude des résultats significatifs a été faite en y rattachant une discussion appropriée. Une importance majeure a été accordée à l'analyse de l'interview.

A) Questionnaire:

Nous nous souvenons que le questionnaire de l'Annexe C, avait été analysé par un test d'hypothèse d'indépendance. Ainsi, nous avons pu voir les différentes relations entre les variables utilisées. Par contre, quelques-unes de ces relations n'ont pas été employées dans l'analyse des hypothèses principales et secondaires. Le tableau 22 identifie ces relations entre certaines variables.

Tableau 22.- Analyse non-paramétrique des relations qui existaient entre certaines variables utilisées pour le questionnaire de recherche: leur niveau de signification (p), et le coefficient de contingence (C) (n=277)

| VARIABLE "A" | VARIABLE "B" | NIVEAU DE SIGNIFICATION | |
|----------------------|---|----------------------------------|-----------------------|
| Age | Groupe d'occupations | $\chi^2 = 100.59$ p = 0.0000 | dl = 24 C = 0.5296 |
| Age | Niveau de scolarité | $\chi^2 = 42.936$ p = 0.0003 | dl = 16 C = 0.3663 |
| Niveau de scolarité | Groupe d'occupations | $\chi^2 = 150.506$ p = 0.0000 | dl = 24 C = 0.6077 |
| Niveau de scolarité | Perception du besoin d'exercice dû au travail | $\chi^2 = 20.017$ p = 0.0005 | dl = 4 C = 0.2618 |
| Groupe d'occupations | Perception du besoin d'exercice dû au travail | $\chi^2 = 23.312$ p = 0.0007 | dl = 6 C = 0.2899 |

De ces relations, plusieurs étaient assez faciles à expliquer. En effet, l'âge, le groupe d'occupations et le niveau de scolarité étaient étroitement reliés à cause d'un phénomène social bien évident. Dans la société actuelle, celui qui a une meilleure instruction risque d'avoir une occupation qui se classe parmi les catégories "professionnel" ou "semi-professionnel". Quant à la variable "âge", les jeunes possèdent un niveau d'instruction supérieur à celui de leurs parents. Il y a plus de possibilités quant à l'utilisation des facilités et à l'accessibilité aux études. Il est bien évident qu'il peut exister des exceptions.

Les autres phénomènes que nous retrouvons au tableau 22, se sont regroupés autour des raisons d'adhésion à un programme de conditionnement physique. Dans la région de l'Outaouais, nous retrouvons environ 22% de la main-d'oeuvre (16 ans et plus) qui travaille dans le secteur public, donc de type fonctionnaire (Statistique Canada). Faire du travail de bureau de neuf à cinq nécessite un besoin de mouvement ou d'exercice. Ainsi nous avons pu expliquer la relation qui existait entre les groupes d'occupations et la perception du besoin d'exercice dû au travail, ainsi que le niveau de scolarité.

B) Test de Cooper:

Nous avons remarqué qu'il y avait une relation entre la condition physique et le sexe et ce, avec un niveau de signification de $p \leq 0.005$. Après avoir fait cette analyse, nous avons évalué la fiabilité des résultats. Pour ce faire, nous avons vérifié si les proportions entre les catégories "Bleu", "Rouge" et "Vert" étaient différentes ou à peu près égales. Le tableau 23 nous en a donné la réponse.

Tableau 23.- Le sexe et la condition physique des participants qui ont subi l'épreuve du test de Cooper (n=250)

| CONDITION PHYSIQUE | HOMMES (n=120) | FEMMES (n=130) | POURCENTAGE MOYEN |
|--------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| Bleu (faible) | 18.33% | 42.3% | 30.8% |
| Rouge (moyen) | 31.66% | 40.77% | 36.4% |
| Vert (excellent) | 50% | 16.92% | 32.8% |

Pour les 250 participants qui ont été évalués par le test de Cooper, nous avons retrouvé une distribution tout à fait normale. Les proportions n'ont indiqué aucune différence significative; il y avait autant de personnes dans chacune des catégories. Ce que nous avons supposé s'avère maintenant véridique.

Les proportions regroupées, hommes-femmes, dans chacune des catégories étaient égales. La relation qui existait entre le sexe et la condition physique est d'autant plus vraie. Par exemple, lorsque nous avons comparé les pourcentages entre les deux sexes, nous avons constaté une distribution inversée: 50% des hommes faisaient partie de la catégorie "Vert", alors que seulement 16.92% des femmes en faisaient partie; le même phénomène se retrouve pour la catégorie "Bleu" où nous retrouvons 18.33% d'hommes et 42.3% de femmes.

C) Interview:

Les principales questions de l'interview qui a été faite avec les personnes qui ont abandonné, ont été analysées en observant les différentes tendances. Seules les questions ayant servi à la justification des hypothèses n'ont pas été réétudiées.

Dans la première section de l'interview (Annexe E), nous avons retrouvé des antécédents familiaux presque inexistantes dans le domaine de l'activité physique. Pour la plupart des

parents, ils n'ont ni encouragé ni découragé la pratique d'une activité sportive. Eux-mêmes ne pratiquaient que des activités récréatives, et de façon sporadique. Donc, à ce niveau, l'influence n'a pas été tellement grande.

Pour les antécédents sociaux, nous avons dû faire la distinction entre les deux sexes. Chez les hommes, le groupe d'amis favorisait la participation aux différentes activités, de même que le lieu de résidence, surtout pour les activités de hockey et de baseball. Chez les femmes, elles n'ont pas été vraiment influencées par le groupe d'amies. Il n'y avait rien d'organisé et elles se contentaient de regarder plutôt que de participer. Les activités se limitaient au patinage l'hiver, et à la bicyclette l'été.

Les antécédents professionnels se sont regroupés surtout au niveau de la formation scolaire. La grande majorité de ceux qui n'ont pas pu compléter leurs études, ont évoqué comme raison, un manque d'argent: soit pour pouvoir aider à leur famille ou soit qu'ils se sentaient découragés et ont donc abandonné.

La quatrième section de l'interview s'attaquait aux raisons d'abandon du programme de conditionnement physique, et les facteurs qui ont pu influencer cet abandon.

Nous avons retrouvé autant de raisons d'abandon qu'il y avait d'individus qui abandonnaient. Par contre,

nous avons pu en regrouper quelques-unes: le manque de temps, les heures de travail, pas de gardienne d'enfants ou la maladie. Aussi, il y en a même qui ont avoué avoir abandonné parce qu'ils étaient trop paresseux. D'autres, préféraient pratiquer un sport quelconque. Toutes ces raisons se sont manifestées lors de la première partie des interviews, soit après un mois d'activité. Le reste des interviews s'est fait, suite à la vague de chaleur qui est survenue en mai. Tous ceux qui ont subi l'interview à ce moment, ont été unanimes pour blâmer la température trop chaude à supporter, surtout pendant un entraînement.

Parmi les personnes interviewées (n=30), aucune ne s'est montrée insatisfaite du programme qui leur était offert, de même que du moniteur.

Nous avons porté une importance plus grande à la dernière question de l'interview:

"Quand vous entreprenez quelque chose,
allez-vous jusqu'au bout?"

| | | | | |
|--------|---------------|----------------------------|----------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| jamais | quelques fois | selon les circonstances | plusieurs fois | toujours |

Les réponses ont été très positives. La plupart des gens croyaient aller jusqu'au bout lorsqu'ils entreprenaient quelque chose. Par contre, leur comportement a démontré le contraire: ils ont tous abandonné le programme de conditionnement physique! Le tableau 24 indique la fréquence des réponses à cette question.

Tableau 24.- Fréquence des réponses données par ceux qui ont abandonné à une des questions de l'interview: "Quand vous entreprenez quelque chose, allez-vous jusqu'au bout?" (n=30)

| POSSIBILITE DE REPNSES: | JAMAIS | QUELQUES FOIS | SELON LES CIRCONSTANCES | PLUSIEURS FOIS | TOUJOURS |
|----------------------------|--------|------------------|----------------------------|-------------------|----------|
| Fréquence: | 0 | 1 | 12 | 9 | 8 |

Donc la majorité des répondants se situaient dans les trois dernières catégories. Il a été difficile d'expliquer ce tableau, car si on se souvient, quelques-uns ont abandonné pour des raisons de paresse, ou pour un manque de temps, ce qui était très relatif. La seule chose que l'on peut dire, c'est que les comportements peuvent s'expliquer par les priorités qu'on accorde à la réalisation d'un objectif. Donc le programme de conditionnement physique n'était sûrement pas une priorité pour ces gens là: ils ont alors abandonné.

A l'aide du chapitre suivant, nous essaierons d'apporter des solutions, ou tout simplement de suggérer certaines mesures qui pourraient augmenter la participation à un programme de conditionnement physique. Aussi, nous tenterons de répondre au problème majeur que suscite cette étude, soit de réduire le taux d'abandon par des moyens qui susciteront une motivation intrinsèque plus grande.

CHAPITRE VI

SOMMAIRE, CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

1. Sommaire:

Afin de réaliser cette étude, nous avons choisi dans la région de l'Outaouais, un groupe mixte de 277 sujets. Ces derniers s'étaient inscrits à un programme de conditionnement physique pour adultes. Certains paramètres ont été mesurés à l'aide d'instruments, tels un questionnaire sur les raisons d'adhésion (n=277), une interview sur les raisons d'abandon (n=30), le test de 12 minutes de Cooper (n=250) et les présences aux cours (n=277).

A l'aide des données qui ont été recueillies et analysées, nous pouvons dire que la personne-type, qui s'inscrit à un programme de conditionnement physique pour adultes, possède les caractéristiques suivantes: le participant a entre 25 et 34 ans; il a terminé sa formation secondaire et, comme la plupart, il accomplit un travail de bureau.

Connaissant ces données, et considérant que la grande majorité de ces personnes possèdent des antécédents sportifs quasi-inexistants, nous avons mis en évidence certains points saillants de cette recherche qui nous ont permis de connaître les raisons d'adhésion et d'abandon à

un programme de conditionnement physique. Par les études-pilotes, ainsi que par cette étude, nous en sommes arrivés à un dénominateur commun qui regroupe les raisons d'adhésion, soit le facteur santé. Or, nous avons constaté que ce facteur devenait, pour l'individu, un objectif à long terme. Donc il était relativement difficile à atteindre, car les conséquences ne se faisaient pas sentir rapidement. Ne pouvant percevoir de résultat concret, plusieurs ont abandonné le programme. A l'aide des interviews, nous avons pu découvrir certaines tendances qui laissaient présager des données intéressantes. Par exemple, plusieurs ont abandonné à cause de la température qui était trop élevée; d'autres après avoir manqué deux ou trois semaines de cours, n'osaient se présenter à nouveau, de peur de ne pouvoir suivre les autres, ou encore abandonnaient parce qu'ils ne trouvaient plus le temps ou tout simplement à cause d'un manque de motivation.

Parmi les données statistiques qui ont été recueillies, nous avons pu remarquer que les femmes avaient tendance à participer moins souvent que les hommes. Aussi ceux qui s'étaient classés dans la catégorie "Vert" (excellente condition physique) avaient une plus grande assiduité. Nous avons également remarqué qu'il existait une différence très nette entre la condition physique de l'homme et celle de la femme. En effet, 50% des hommes étaient de condition physique excellente, 31.7% de condition

physique moyenne et 18.3% de faible condition physique, alors que 42.3% des femmes étaient de faible condition physique, 40.7% de condition physique moyenne et 16.9% étaient en excellente condition physique.

2. Conclusions:

Suite aux analyses et aux interprétations qui ont été faites tout au long de cette recherche, nous en sommes arrivés à certaines conclusions:

- 41.9% des gens qui adhèrent à un programme de conditionnement physique ont une moyenne d'âge qui varie entre 25 et 34 ans;
- les hommes ont tendance à participer davantage s'ils sont en excellente condition physique (Vert);
- 33.7% des individus qui s'entraînaient faisaient partie du groupe des commis;
- 60.5% des gens inscrits avaient complété leurs études secondaires;
- après une période de trois semaines, 21.8% des femmes de la catégorie "Bleu" avaient abandonné, comparativement à 13.6% pour celles de la catégorie "Vert"; en général, les femmes ont tendance à se laisser plus

influencer par la difficulté de la tâche que les hommes;

- la plupart des gens qui ont abandonné étaient encouragés à poursuivre par leurs amis(es);
- la quasi-totalité des femmes qui avaient abandonné possédaient des antécédents sportifs inexistant; chez les hommes nous retrouvons le hockey et le baseball;
- nous avons constaté des raisons d'adhésion différentes chez les hommes et les femmes, seulement à ces deux niveaux: pour perdre du poids et pour garder sa ligne;
- 63.3% des individus qui ont abandonné n'avaient pas atteint l'objectif fixé au début;
- les femmes ont tendance à être moins assidues que les hommes: le taux d'absentéisme étant de 48% pour les femmes, et de 39% pour les hommes;
- il existe une différence significative entre "la perception du besoin d'exercice selon l'occupation" et le niveau de scolarité,

ainsi que le groupe d'occupations: plus le niveau de scolarité est élevé, plus l'individu prend conscience du "besoin d'exercice", de même que plus l'individu s'élève dans la classe sociale plus il en prend conscience.

- les raisons d'abandon sont aussi variées qu'il y a d'individus qui abandonnent;
- d'après les interviews, le facteur d'abandon qui regroupe le plus de gens, a été la température, surtout pour ceux qui ont abandonné entre la 3^e et la 6^e semaine de cours. C'est à cette période qu'une vague de chaleur a surgi.

Ces conclusions découlent directement des données que nous avons recueillies. Afin qu'elles aient une valeur potable, nous avons tenté de suggérer certaines recommandations.

3. Recommandations:

Toutes les recommandations qui ont été faites ont comme seul objectif d'augmenter la participation et de réduire le taux d'abandon à un programme de conditionnement physique pour adultes. De plus, ces recommandations sont

d'ordre général et, de là, peuvent découler d'inombrables moyens :

- faire prendre conscience à l'individu que sa santé est une priorité et ce, en essayant d'éduquer la population sur les effets bénéfiques d'une bonne condition physique (films, commentaires, documentation, conférenciers, etc.);
- tenter d'individualiser les programmes en offrant un défi réalisable pour l'individu, tout en lui donnant les chances maximales de succès afin de revaloriser son image personnelle (le "moi");
- fixer des objectifs à court, à moyen et à long terme afin que l'individu puisse s'auto-évaluer d'après certains critères de référence, et aussi établir un système de brevets;
- donner fréquemment des renforcements positifs à l'individu afin qu'il soit informé de ses progrès en fonction des objectifs fixés, particulièrement sur sa santé, qui est le motif primaire;

- favoriser une atmosphère interpersonnelle afin que l'individu puisse s'identifier à un groupe et qu'il en sente l'appartenance;
- rendre l'activité plaisante par une excellente qualité de l'environnement: les facilités, la musique, le dynamisme de l'animateur, la tâche à accomplir accessible à tous, un programme varié, etc.;
- faire en sorte que l'individu soit encouragé par ses proches; ceci peut se réaliser en organisant des activités à caractère social, où ses proches (amis(es), époux(se), enfants) peuvent être impliqués directement et y participer;
- être assuré de la qualité des intervenants dans le domaine afin de pouvoir réaliser les objectifs par des moyens efficaces et aussi, afin d'offrir une programmation équilibrée et scientifiquement conçue.

Or, on sait que l'individu est influencé par son environnement qui lui fournit toutes sortes de stimulants qui sont perçus de façon différente par chacun des individus. Nous devons donc tenir compte des différences

individuelles si nous voulons répondre à un besoin, besoin qui se doit d'être conscient. Nous pourrons ainsi générer des comportements qui seront reliés à des motifs bien précis. Donc, pour les programmes de conditionnement physique, nous ne devons pas déroger à ce schème de pensée.

La motivation intrinsèque peut se développer à l'aide des stimulants externes, que nous venons de dégager par les recommandations. D'autres moyens restent à développer: les directeurs de programmes et les animateurs se doivent d'en découvrir toutes les facettes afin de mieux répondre aux attentes de leurs participants et de toute la population. A l'aide d'autres études de ce genre et en concertant nos efforts, peut-être y arriverons-nous.

BIBLIOGRAPHIE

- Bartley, S.H., Fatigue: mechanism and management, Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1965.
- Birch, D et Veroff, J., Motivation - A study of action, Belmont: Brooks and Cole, California, 1966.
- Bouchard, C. et Brunelle, J., En mouvement, Québec: Editions du Pélican, 1970.
- Bouchard, C., Landry, F., Brunelle, J. et Godbout, P., La condition physique et le bien-être, Québec: Editions du Pélican, 1974.
- Brattnas, Berit and Gullers, K.W., Fit for fun, Technical Advisor: P.O. Astrand, Editor: Robert Skole, 1973.
- Burgess, Arthur C., Physical activity in middle-aged men: incentives for participation or avoidance, Thèse de maîtrise, Université d'Alberta, Edmonton: automne 1973.
- Coffert, C.N. and Johnson, W.R., "Personality Dynamics in Relation to Exercise and Sports", In W.R. Johnson (Ed.) Science and Medicine of Exercise and Sports, New York: Harper and Row, 1960.
- Comité d'étude sur la condition physique des Québécois, Le rapport et les recommandations, rapport présenté au Ministre d'Etat responsable du haut-commissariat à la jeunesse aux loisirs et aux sports, Québec: juillet 1974.
- Committee on exercise and physical fitness evaluation for exercise participation, The Journal of the American Medical Association, 219, 1972.
- Cooper, H. Kenneth, The New Aerobics, New York: Bantan Books, 1970.

- Cooper, Martin, Manual for Intstapak, Ottawa: Editions de l'Université d'Ottawa, 1974.
- Cratty, B.J., Psychology and Physical Activity, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1968.
- Dayhaw, Lawrence-T., Manuel de statistique, Ottawa: Editions de l'Université d'Ottawa, 1969.
- Fiske, D.W. and Maddi, S.R., Functions of Varied Experience, Homewood, Illinois: The Dorsey Press, Inc., 1961.
- Harris, Dorothy V., "Physical Activity Attitudes of Middle-Age Males", Contemporary psychology of sport, Proceedings of the Second International Congress of Sports Sociology, Washington, D.C.: Editor, G.S. Kenyon, The Athletic Institute, 1968.
- Harris, D., "Stress Seeking and Sport Involvement", Women in Sport, A National Research Conference, Pennsylvania: 1972.
- Heinzelmann, Fred, "Social and Psychological Factors that influence the effectiveness of exercise programs", Paper presented at the First Canadian Multi-disciplinary Congress on Sport and Physical Activity, Montreal, Quebec: 1973.
- Jones, E.E., et al., Perceiving the causes of Behavior, New Jersey: General Learning Press, 1972.
- Kane, J.E., Reading in the Psychology of Physical Education, London: Routledge and Kegan Paul Ltd., 1972.
- Keith, Virginia, Design and Analysis in Experimentation, Ottawa: Editions de l'Université d'Ottawa, 1972.

- Keith, Virginia et Cooper, Martin, Non-Parametric Design and Analysis, Ottawa: Editions de l'Université d'Ottawa, 1974.
- Kenyon, G., "The Significance of Physical Activity as a Function of Age, Sex, Education, and Socio-economic Status of Northern United States Adults", AAHPER Journal, 1964.
- La Benne, W.D., et Greene, B.E., Educational Implication of Self Concept Theory, Pacific Palisades, California: Goodyear Publishing Co., 1969.
- Layman, Emma M., "Contributions of Exercise and Sports to Mental Health and Social Adjustment", Science and Medicine of Exercise and Sports, W.R. Johnson, New York: Harper and Row, 1960.
- Lepper, M.B., Green, D. and Nisbett, R., "Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Reward", Journal of Personality and Social Psychology, 28: 1, 1973.
- Maslow, A.H., "A theory of Human Motivation" Motivation and Personality: Harper and Row, 1970.
- Maslow, A.H., Motivation and Personality, New York: Harper, 1954.
- Maslow, A.H., "A theory of Human Motivation", Psychological Review, 50: 370-396, 1943.
- McClelland, D.C., "Toward a Theory of Motive Acquisition", American Psychologist, 20: 321-353, 1965.
- Neale, Daniel C. et al., "Physical Fitness, Self Esteem and Attitudes toward Physical Activity", Research Quarterly, AAHPER Journal 40: 4, 743-749, 1969.

Orlick, T.D., "An Analysis of Expectancy as a Motivational Factor Influencing Sports Participation", Paper presented at the Third World Congress on Sport Psychology, Madrid: 1973.

Orlick, T.D., "An Interview Schedule Designed to Assess Family Sports Environment", International Journal of Sport Psychology: 5:1, 13-27, 1974.

Orlick, T.D., "Motivational Factors Related to Adult Participation in Exercise Programs", University of Ottawa, Conference on Physical Activity and Cardiovascular Disease: 1974.

Orlick, T.D., "Psychological Circles in Gymnastics", Paper presented at The Symposium for the Advanced Study of Gymnastics, University of Laval, Quebec: 1974.

Orlick, T.D., "Sport in Red China: - Friendship First - Competition Second", CAHPER Journal, 1973.

Orlick, T.D., "Sports Participation - A Process of Shaping Behavior", Human Factors: 1974.

Orlick, T.D., "The Athletic Drop Out - A High Price for Inefficiency", CAHPER Journal, 1974.

Orlick, T.D., "The Sports Environment: A Capacity to Enhance A Capacity to Destroy", Address given to Sixth Canadian Symposium on Sport Psychology, Halifax: 1974.

Orlick, T.D. and Botterill, C., Every Kid Can Win, Chicago: Nelson Hall, 1975.

PARTICIPATION. Une brochure publiée par Participaction Inc., Montréal, Québec: 1972.

Procès verbal de la conférence nationale sur "La Condition physique de l'employé au Canada", Ottawa: 1974.

Procès verbal de la conférence nationale sur la "Santé et l'excellence physique", Ottawa: 1972.

- Rushall, Brent S., "A Direction for Contemporary Sport Psychology", A major address delivered at the First Canadian Congress for the Multi-Disciplinary Study of Sport and Physical Activity in Montreal: 1973.
- Rushall, Brent S., "Applied Psychology in Sports", An address made to the national technical directors of a number of sports at the Sports Administration Centre, Ottawa, Université de Dalhousie, Halifax: 1974.
- Rushall, Brent S. et Siedentop Daryl, The Development and Control of Behavior in Sport and Physical Education, Philadelphie: Lea & Febiger, 1972.
- Scott, H.A., "Competitive Sport Outcomes - Self Fulfillment and Participation or Self-Destruction and Elimination", Katimavik, The University of Alberta, 1: 1, 1974.
- Selye, Hans, Stress sans détresse, Ottawa: Les Editions La Presse, 1974.
- Skinner, B.F., Par delà la liberté et la dignité, Montréal: Editions H.M.H., 1971.
- Stiles, M.H., "Motivation for Sports Participation in the Community", Canadian Medical Association Journal, 96: 889-894, 1967.
- Tharp, Roland G. et Wetzel, Ralph J., Behavior Modification in the Natural Environment, New York: Academic Press, 1969.
- Tillman, K., "Relationship Between Physical Fitness and Selected Personality Traits", Research Quarterly, 36: 1965.
- Vachon, Lucien et Desharnais, Raymond, "Etude sur la persévérance dans les programmes et sur les mesures à prendre afin d'améliorer notre rendement dans ce secteur", Comité d'études sur la condition physique des Québécois, Québec: Dossier 15, 1974.

- Vanek, M. et Cratty, B.J., Psychology and the Superior Athlete, Collier, MacMillan, 1970.
- Wankel, Leonard M. et Beatty, Brian D., "Behavior Intentions and Attendance of an Exercise Program: A Field Test of Fishbein's Model", Mouvement, Actes du 7^e symposium en apprentissage psychomoteur et psychologie du sport, Québec: 1975.
- Watson, D., "Reinforcement Theory of Personality and Social System: Dominance and Position in a Group Power Structure", Journal of Personality and Social Psychology, 20:2, 180-185, 1971.
- Wessel, Janet A., Movement Fundamentals, Figure, Form, Fun, New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1970.

ANNEXE A

Etude-pilote I: Questionnaire sur
la participation à un programme de
conditionnement physique

Etude-pilote I

Questionnaire sur la participation à un programme
de conditionnement physique pour adultes

Ce questionnaire servira uniquement pour fins
d'étude sur la participation, et également pour
l'amélioration des programmes de conditionnement physique.
Je vous remercie de votre collaboration.

Hélène Grand-Maître.

AGE:

SEXE:

1. Est-ce le premier cours de conditionnement physique que
vous suivez?

OUI

NON

- SI NON,
depuis combien de temps vous entraînez-vous?

moins d'un an
un à deux ans
deux à trois ans
trois à quatre ans
cinq ans et plus

combien de fois par semaine?

une fois
deux fois
trois fois
quatre fois
cinq fois ou plus

- SI OUI,
depuis combien de temps avez-vous pratiqué un
sport ou toute autre activité?

2. Quel motif, pensez-vous, vous a décidé à suivre le
cours?

3. Comment vous sentez-vous depuis que vous avez débuté le cours?

moins bien qu'avant
même chose qu'avant
un peu mieux qu'avant
beaucoup mieux qu'avant

4. Croyez-vous que le programme de conditionnement physique a influencé votre mode de vie?

OUI

NON

- SI OUI, de quelle façon?

5. Combien de fois, en moyenne, assistez-vous au cours durant la semaine?

moins d'une fois
une fois
deux fois
trois fois

6. Lorsque vous ne pouvez pas venir, quelles sont vos raisons?

7. Croyez-vous que vous allez participer jusqu'en décembre?

OUI

NON

- SI OUI, pourquoi?

- SI NON, pourquoi?

8. Allez-vous poursuivre en janvier?

OUI

NON

- SI OUI, pourquoi?

- SI NON, pourquoi?

9. A part vos trois heures par semaine, est-ce que vous continuez votre conditionnement physique à la maison?

OUI

NON

- SI OUI, comment?

10. Comment évaluez-vous le cours?

excellent

très bon

bon

pas bon

médiocre

- Quels changements recommandez-vous?

11. Aimeriez-vous avoir plus de tests afin d'évaluer votre condition physique?

OUI

NON

12. Aimeriez-vous un programme plus individuel où chacun a ses propres exercices à faire, selon sa condition physique?
- OUI
- NON
13. Aimez-vous mieux faire votre conditionnement physique
- seul?
- avec une autre personne?
- en groupe?
14. Qui préférez-vous pour donner le cours?
- une personne du sexe féminin
- une personne du sexe masculin
- aucune importance
15. Aimeriez-vous avoir des invités durant la session, qui viendraient vous parler de santé, de nutrition, etc.?
- OUI
- NON
16. Utilisez-vous le sauna après le cours?
- OUI
- NON
- SI OUI, combien de fois en moyenne par semaine?
- moins d'une fois
- une fois
- deux fois
- trois fois
17. Utilisez-vous la piscine après le cours?
- OUI
- NON
- SI OUI, combien de fois en moyenne par semaine
- moins d'une fois
- une fois
- deux fois
- trois fois

18. Trouvez-vous le groupe trop nombreux?

OUI

NON

19. Préférez-vous un groupe mixte?

OUI

NON

20. Le choix des jours et des heures est-il bon?

OUI

NON

- SI NON, suggestions

ANNEXE B

Etude-pilote II: Questionnaire sur les
raisons d'adhésion à un programme de
conditionnement physique pour adultes

Etude-pilote II

Questionnaire sur les raisons d'adhésion à un
programme de conditionnement physique pour adultes

NOM:

AGE:

SEXE: F M

CATEGORIES: BLEU
ROUGE
VERT

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous
avez adhéré au programme de conditionnement physique?

Encerclez votre choix (de 1 à 5) selon l'importance
que vous accordez à chacune des catégories suivantes:
(N'inscrivez qu'une seule raison principale).

1. Pas du tout
2. Presque pas
3. Un peu
4. Surtout
5. Raison principale

1. SANTE 1 2 3 4 5

EXEMPLES: Bonne condition physique
Etre en forme pour pratiquer d'autres
sports
Perdre ou gagner du poids
Garder sa ligne
A cause de l'âge: afin de mieux
répondre à un effort journalier
A cause de votre travail, (assis toute
la journée: manque d'exercice)

2. ENVIRONNEMENT
SOCIAL 1 2 3 4 5

EXEMPLES: Parents, amis(es), époux(ses)
Pour rencontrer des gens
Publicité: journaux, radio, télévision

3. FACTEURS
INTERNES 1 2 3 4 5

EXEMPLES: Moyen de détente, de relaxation
Satisfaction personnelle
Se changer les idées
Discipline

4. FACTEURS
EXTERNES

1 2 3 4 5

EXEMPLES: A cause de la cotisation minime
A cause des facilités offertes:
piscine, sauna, salle de condi-
tionnement physique

ANNEXE C

Questionnaire pour l'étude de recherche:
caractéristiques individuelles et motifs
d'adhésion

Questionnaire pour l'étude de recherche:
caractéristiques individuelles et motifs d'adhésion

NOM:

SEXE: F M

AGE: moins de 24 ans

25 à 34 ans

35 à 44 ans

45 à 54 ans

55 et plus

OCCUPATION: professionnel

semi-professionnel

commis de bureau, vendeur

métier

journalier

étudiant

maîtresse de maison

NIVEAU D'EDUCATION: moins de 7 années de scolarité

moins de 12 années de scolarité

formation de niveau secondaire

formation technique

formation universitaire

VOUS VOUS ETES INSCRIT A UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT

PHYSIQUE POUR:

OUI NON

être en forme, bonne condition physique

perdre du poids

gagner du poids

OUI NON

garder sa ligne

afin de mieux répondre à un effort journalier

besoin d'exercice

pour avoir une meilleure santé

moyen de détente, de relaxation

ANNEXE D

Normes pour le test de 12 minutes
de Cooper, selon l'âge et le sexe

TABLEAU A1.-

Normes pour le test de 12 minutes de Cooper, selon l'âge et le sexe
(distance en milles parcourue en 12 minutes)

| Sexe | Classification | 30 ans et moins | 30 à 39 ans | 40 à 49 ans | 50 ans et plus | |
|------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| F | Bleu | très faible | 0.95 | 0.85 | 0.75 | 0.65 |
| E | | faible | 0.95 - 1.14 | 0.85 - 1.04 | 0.75 - 0.94 | 0.65 - 0.84 |
| M | Rouge | moyen | 1.15 - 1.34 | 1.05 - 1.24 | 0.95 - 1.14 | 0.85 - 1.04 |
| M | Vert | bon | 1.35 - 1.64 | 1.25 - 1.54 | 1.15 - 1.44 | 1.05 - 1.34 |
| E | | excellent | 1.65 et plus | 1.55 et plus | 1.45 et plus | 1.35 et plus |
| S | | | | | | |
| H | Bleu | très faible | 1.00 | 0.95 | 0.85 | 0.80 |
| O | | faible | 1.00 - 1.24 | 0.95 - 1.14 | 0.85 - 1.04 | 0.80 - 0.99 |
| M | Rouge | moyen | 1.25 - 1.49 | 1.15 - 1.39 | 1.05 - 1.29 | 1.00 - 1.24 |
| M | Vert | bon | 1.50 - 1.74 | 1.40 - 1.64 | 1.30 - 1.54 | 1.25 - 1.49 |
| E | | excellent | 1.75 et plus | 1.65 et plus | 1.55 et plus | 1.50 et plus |
| S | | | | | | |

Tiré de Cooper (1970)

ANNEXE E

Questions de l'interview sur les
raisons d'abandon à un programme de
conditionnement physique pour adultes

Questions de l'interview sur les raisons d'abandon à un programme de conditionnement physique pour adultes

AGE:

SEXE:

I Antécédents familiaux:

1. Durant votre croissance, avez-vous été encouragé par vos parents à participer à un sport ou une activité physique?

| | | | | |
|-----|--------------|-------------------------------|-----|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| non | pas vraiment | pas découragé ni encouragé | oui | beaucoup |

2. Avez-vous participé, étant jeune, à des activités sportives?

| | | | | |
|-----|----------|-----------------------|----------------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| non | rarement | oui, assez souvent | fait parti d'une équipe | haute compétition |

3. Quand vous étiez jeune, vos parents étaient-ils actifs?

| | | | | |
|---------------|-------------------------|---------------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| non jamais | très peu, au minimum | activités récréatives seulement | pratiquaient des sports régulièrement | membres d'une équipe de compétition |

II Antécédents sociaux:

1. Votre participation aux activités sportives avait-elle été encouragée par votre groupe d'amis(es)?

| | | | | |
|-----|--------------|-------------------------------|-----|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| non | pas vraiment | pas découragé ni encouragé | oui | beaucoup |

2. A) Votre lieu de résidence favorisait-il la participation aux activités sportives?

oui

non

B) Si négatif ou positif, dans quel sens?

3. A) Y avait-il de l'éducation physique à l'école?

oui

non

B) Si oui, était-ce obligatoire?

oui

non

C) Avez-vous aimé ça?

oui

non

III Antécédents professionnels:

1. Combien d'années de scolarité avez-vous?

1

2

3

4

5

moins de
7 années

moins de
12 années

formation
secondaire

formation
technique

formation
universitaire

2. A) Avez-vous complété votre formation scolaire?

oui

non

B) Si non, pour quelles raisons pensez-vous ne pas l'avoir terminée?

3. Vos emplois antérieurs vous permettaient-ils de participer à des activités sportives (heures de travail, etc.)?

oui

non

5. A) Vos activités journalières ont-elles influencé votre décision d'abandonner le cours?

oui

non

B) Si oui, dans quel sens?

6. A) Le moniteur vous a-t-il satisfait?

oui

non

B) De quelle façon ?

7. Les participants dans votre groupe étaient-ils trop nombreux?

oui

non

8. La tâche était-elle trop difficile?

oui

non

9. L'objectif fixé au départ a-t-il été atteint?

oui

non

10. Qu'est-ce qui devrait changer avant que vous ne décidiez de retourner à nouveau et de participer jusqu'à la fin à un tel programme de conditionnement physique?

11. Quand vous entreprenez quelque chose, allez-vous normalement jusqu'au bout?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|-------------|----------------------------|-------------------|----------|
| jamais | quelquefois | selon les circonstances | plusieurs fois | toujours |

ANNEXE F

Description d'un cours de
conditionnement physique pour adultes

Description d'un cours de
conditionnement physique pour adultes

Durée: 60 minutes

Echauffement: 15 minutes

La mise en train se fait à l'aide d'exercices qui sont effectués en marchant. Ces exercices visent l'échauffement de tous les groupes musculaires en passant par toutes les articulations du corps. Cette partie comprend également un peu de jogging.

Exercices localisés: 20 minutes

Ce groupe d'exercices se fait sur place, au sol ou debout. Les principaux groupes musculaires sollicités sont les muscles du dos et de l'abdomen. Ils ont pour but de développer la force, la résistance et l'endurance musculaire, sans oublier la flexibilité.

Jogging: 20 minutes

Les gens doivent faire treize tours de gymnase pour compléter un mille.

Au début, on prend treize bâtons. A chaque tour, on en laisse tomber un. Il est possible de marcher et/ou jogger. Les gens progressent à leur propre rythme jusqu'à ce qu'ils puissent compléter les treize tours en jogging. Après quoi, ils peuvent ajouter des bâtons et tenter de se rendre à deux milles ou vingt-six bâtons.

Relaxation:

5 minutes

Couché au sol, les gens se détendent les yeux fermés en se concentrant sur leur respiration.

N.B.: Pour les exercices localisés et le jogging, on tente d'augmenter l'intensité à chaque semaine. Le tout est accompagné de musique.

ANNEXE G

Le facteur "température"

Le facteur "température"

Comme nous avons supposé que la température a eu un rôle à jouer au niveau de la participation, voici la liste complète des températures pour les jours où se donnaient les cours (lundi, mercredi et vendredi) (Ministère de l'environnement Canada).

TABLEAU A2.- Températures maximums (°F) des jours où se donnaient les cours de conditionnement physique

| MOIS | LUNDI | MERCREDI | VENDREDI | MOYENNE |
|-------|-------|----------|----------|---------|
| Avril | 30 | 37 | 37 | 34.67 |
| | 50 | 57 | 57 | 54.67 |
| | 41 | 60 | 52 | 51.00 |
| | 53 | 64 | 61 | 59.33 |
| Mai | 62 | 70 | 72 | 68.00 |
| | 67 | 78 | 72 | 72.33 |
| | 85 | 88 | 90 | 87.67 |
| | 76 | 75 | 67 | 72.67 |
| Juin | 71 | 73 | 70 | 71.33 |
| | 66 | 77 | 74 | 72.33 |
| | 77 | 84 | 76 | 79.00 |

Nous avons pu constater durant les périodes chaudes, surtout celles du mois de mai, une diminution du taux de participation ainsi qu'une augmentation du taux d'abandon.