Annie Bradette, M.Éd. Isabelle Cabot, Ph.D.

# ÉVALUATION DE L'EFFET DE LA PESÉE VOLONTAIRE ET DU CALCUL DE L'IMC EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ, SUR LES APPRENTISSAGES ET LA MOTIVATION DES COLLÉGIENS À ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE

## Problématique

L'inactivité physique, le surpoids et l'obésité ont des impacts sur la santé;

Il existe une préoccupation envers le poids et l'image corporelle chez les collégiens;

Difficile de savoir si parler de poids pour la santé physique nuit à la santé mentale;

Devant ce face-à-face entre la santé physique et mentale lié au poids dans le cours d'éducation physique et à la santé (ÉPS): offrir le choix de se peser ou non peut-il être la solution?

## Objectifs

**Évaluer l'effet potentiel de la pesée en ÉPS du collégial sur les apprentissages relatifs à la composition corporelle et la motivation à adopter de saines habitudes de vie chez les cégépiens et les cégépiennes.**

## Méthode

**Étude à méthode d'analyse mixte.**
**Devis descriptif comparatif.**

**L'expérience était d'offrir 3 conditions à l'étudiant·e en ÉPS à la session A23:**

- se peser en gymnase
- se peser à la maison
- ou ne pas se peser.

**Échantillon (n = 179) provenant de deux cégeps.**

**Outils de collecte de données:**

a) Test de connaissances (pré-post test): vérifier les apprentissages faits en lien avec les notions: compositions corporelles, équilibre énergétique et habitudes de vie;

b) Échelle de motivation générale à cultiver de saines habitudes de vie (ÉMGHV) (pré-post test) (Cabot et Bradette, 2025 soumis);

c) Explorer le point de vue des étudiants·es quant à la pesée obligatoire abolie en 2022;

d) Recenser auprès des étudiants·es les besoins d'apprentissages liés au poids;

e) Entrevues et groupes de discussion pour fournir des pistes d'intervention pédagogiques à l'enseignement de la composition corporelle en cours d'ÉPS.

## Résultats

### APPRENTISSAGES

**À l'entrée au cégep, les connaissances des étudiants·es en matière de composition corporelle sont très hétérogènes et parsemées de fausses croyances dues aux réseaux sociaux.**

**Les étudiants·es ayant choisi de se peser ont démontré une plus grande acquisition de connaissances sur la composition corporelle que ceux qui ont choisi de ne pas se peser.**

### MOTIVATION

**Offrir le choix de la pesée n'a pas eu d'influence sur leur motivation à cultiver leur santé.**

### POINT DE VUE ENVERS LA PESÉE OBLIGATOIRE

**La majorité des étudiants·es semblent en désaccord avec l'obligation de se peser;**

**Le choix de se peser offre une certaine contrôlabilité et autonomie.**

**Ceux ayant choisi de ne pas se peser ont exprimé des réactions plus négatives à l'égard de la pesée que les autres.**

### BESOINS D'APPRENTISSAGES LIÉS AU POIDS

**Il semble que les notions de santé gravitant autour du thème du poids ne soient pas assez limpides. Les étudiants·es ont toujours le désir, malgré notre enseignement, d'apprendre comment gagner, perdre ou stabiliser leur poids.**

### PISTES D'INTERVENTION PÉDAGOGIQUES À L'ENSEIGNEMENT DE LA COMPOSITION CORPORELLE

**Une trousse de pistes d'intervention pédagogiques utiles à l'enseignement de la composition corporelle, de l'équilibre énergétique et de l'image corporelle positive en cours d'ÉPS du collégial à été conçue: Cliquez ici**

## En conclusion

Lors d'un congrès de la fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignant du Québec (FÉÉPEQ) la question suivante a été posée: est-ce pédagogiquement pertinent de demander la pesée corporelle aux étudiants·es en cours d'ÉPS? **À la lumière des résultats, il est maintenant possible de suggérer aux enseignants.es d'ÉPS de laisser le choix à la personne étudiante de le faire ou non et de décider dans quel lieu il désire le faire comme proposé par le décret ministériel de 2022.**

ÉDOUARD MONTPETIT
CÉGEP D'AVENIR
Québec