

Faculté de santé publique

Le réseau de soutien social au service de la promotion de l'activité physique à l'UCLouvain : le point de vue des étudiantes

**Mémoire réalisé par
Olivia Martou**

**Promoteur(s)
William D'hoore
Bruno Vankelegom**

**Année académique 2021-2022
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée**

Remerciements

Je souhaite remercier mes promoteurs, William D'hoore et Bruno Vankelegom, pour leur temps, leur patience et leur bienveillance lors de la réalisation de mon mémoire.

Je remercie également les acteurs de la promotion de l'activité physique pour leur aide et leurs conseils avisés qui ont nourris ma réflexion tout le long du projet de mémoire.

Un grand merci aux étudiantes pour ce bel échange d'idées lors du focus group.

Enfin, un immense merci à ma maman pour ses innombrables relectures, son soutien infaillible et sa constante disponibilité.

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux,...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

Table des matières

<i>Note de l'étudiante</i>	1
<i>Tableaux/encadrés/figures</i>	2
<i>Acronymes</i>	3
<i>Typologies</i>	4
1. Introduction	5
2. Le cadre théorique	6
2.1. La promotion de la santé et ses concepts pour l'AP	6
2.1.1. Une approche globale et positive de l'AP	7
2.1.2. Les déterminants de la santé	8
2.1.3. Les priorités de la promotion de la santé	10
2.2. La théorie de l'activité physique	11
2.2.1. Les modèles théoriques du changement de comportement.....	11
A. Le modèle transthéorique du changement (Prochaska et DiClemente).....	11
B. L'approche du processus d'action de la santé (HAPA) (Schwarzer)	13
2.2.2. La motivation à adopter un comportement	16
2.3. Le support social spécifique à l'activité physique	17
2.4. Le conflit de rôle et l'effet de l'instrumentalité de l'activité physique	18
2.5. Les normes sociales	18
3. Les caractéristiques individuelles des étudiantes dans la littérature	19
3.1. Les compétences personnelles et sociales	19
3.2. Les déterminants de l'AP des étudiantes	20
3.2.1. Le facteur personnel	20
3.2.2. Le facteur social.....	21
3.2.3. Le facteur cognitif	21
3.2.4. Le facteur environnemental	22
3.3. Les freins à l'activité physique des étudiants	22
4. La problématique : la promotion de l'activité physique des étudiantes à l'UCLouvain sur le site de Louvain-la-Neuve	23
4.1. La problématique	23
4.2. UCLouvain, le campus de Louvain-la-Neuve	23
4.3. L'aménagement du territoire	24
4.4. Les acteurs de la promotion de l'activité physique à l'UCLouvain	26
5. La méthode	27
5.1. L'aperçu de la méthode	27
5.2. Le recrutement	27
5.2.1. Les acteurs de la promotion de l'activité physique.....	27
5.2.2. Les étudiantes	28
5.3. La récolte des données	28

5.4. L'analyse préliminaire.....	29
5.5. La triangulation.....	30
5.6. L'analyse finale et partage du mémoire.....	30
5.7. Les limites du mémoire et réflexivité.....	31
6. Les acteurs et l'organisation de la promotion de l'activité physique	31
6.1. Le service des sports	32
6.1.1. L'offre de service.....	33
6.1.2. Le public cible	34
6.1.3. La visibilité.....	36
6.1.4. Les points d'attention du service des sports	36
6.2. Les KAP's sportifs	37
6.2.1. L'offre d'activités.....	38
6.2.2. Le public cible	39
6.2.3. La visibilité.....	39
6.2.4. La collaboration KAP's – Service des sports	40
6.2.5. Les étudiants et étudiantes dans un KAP sportif	40
6.3 Univers Santé.....	41
6.3.1. L'offre de promotion de l'AP	41
6.3.2. Le public cible	42
6.3.3. La visibilité.....	42
6.3.4. Les freins à la PAP	43
7. Un public concerné par la promotion de l'AP d'Univers Santé.....	44
7.1. Les étudiantes de l'animation étudiante	44
7.2. Leur vision de l'activité physique	46
7.3. Les normes des étudiantes	47
7.4. La priorisation des domaines de vie	48
7.5. Le support social à l'AP.....	49
7.6. Les connaissances du tissu associatif et des offres de promotion de la santé.....	51
7.7. La volonté d'une vision globale de la santé dans leur collectif.....	52
8. La discussion	53
8.1. De la théorie au terrain et aux étudiantes.....	53
8.1.1. La théorie de l'AP, les étudiantes et les acteurs de la PAP.....	53
8.1.3. La promotion de l'AP, les acteurs de la PAP et les étudiantes	57
8.2. Les limites de l'étude.....	60
8.3. Les pistes de réflexions	61
9. La conclusion	62
10. Bibliographie	63
11. Annexes.....	68
1. Sites internet	68
2. Guides d'entretien.....	68
2.1 Guide d'entretien pour les acteurs de la PAP	68

2.1. Guide d'entretien pour les KAP sportifs.....	69
2.2. Guide d'entretien pour le focus group	70

Note de l'étudiante

Je suis engagée dans un cercle étudiant de Louvain-la-Neuve depuis maintenant 5 ans et ces deux dernières années j'ai eu la chance d'être responsable du poste de Quality Guindaille. Ce nouveau poste vise la prévention, la sensibilisation et la formation des membres-actifs sur les risques liés à la guindaille étudiante grâce à la collaboration avec Univers Santé.

Ce poste et mon faible niveau d'activité physique pendant mes années d'engagement dans mon cercle ont suscité mon envie de questionner l'activité physique dans l'animation étudiante.

Tableaux/encadrés/figures

Figure 1 : L'approche systémique de l'inactivité physique

Figure 2 : Le cadre conceptuel de la santé et ses déterminants

Figure 3 : La spirale du changement

Figure 4 : L'approche du processus d'action de la santé (HAPA)

Figure 5 : Le plan des sites sportifs sur le campus de Louvain-la-Neuve

Figure 6 : La liste non-exhaustive sur la base des témoignages du mouvement Louvain-la-Safe
(4 oct. 2020)

Figure 7 : La relation entre les acteurs de la promotion de l'activité physique

Acronymes

AP : activité physique

PAP : promotion de l'activité physique

SEP : sentiment d'efficacité personnelle

US : Univers Santé

KAP : kot-à-projet

QG : Quality Guindaille

Typologies

L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'**activité physique** se détermine « comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie » (OMS, 2022). Cette activité concerne tous les cadres de vie (le loisir, les tâches ménagères, les déplacements, etc.) et peut être d'intensité modérée ou intensive (OMS, 2020).

Le **sport** possède quatre composantes supplémentaires à l'activité physique : le développement des qualités physiques (endurance, résistance, souplesse, explosivité, etc.), l'institutionnalisation de la pratique via des règles spécifiques, l'orientation de la pratique vers la compétition et la fédération de la pratique via des clubs et des fédérations sportives (Charte du sport révisée, art 2.1, 16 mai 2001).

L'**inactivité physique** désigne un niveau insuffisant d'activité physique, en dessous des recommandations de l'OMS, c'est-à-dire 150 minutes d'intensité moyenne ou 75 minutes d'intensité vigoureuse par semaine (ULaval, 2022).

La **sédentarité** concerne l'énergie faiblement dépensée par une accumulation de nombreuses heures en position assise ou couchée (ULaval, 2022).

L'ANIMATION ETUDIANTE

Un **cercle** étudiant est composé d'une quarantaine d'étudiants actifs dans le comité et d'une centaine de membres plus ou moins actifs dont les activités sont axées sur la faculté (revue, journal facultaire, soirées facultaires, etc.) et le folklore (baptême, bars spéciaux, semaines alternatives, etc.).

Une **régionale** connaît le même fonctionnement, exception faite que ses activités principales se concentrent sur le folklore d'une région spécifique de la Wallonie (Binche, Liège, Brabant-Wallon, etc.).

Les **kots-à-projets** (KAP) comportent approximativement 8 membres habitants dans le même kot (internes) et 4 en dehors (externes). Les projets peuvent prendre des formes diverses et variées : aide humanitaire et sociale, sensibilisation à l'écologie, initiation à la culture, activités musicales, activités sportives, etc. Ils visent les étudiants et les habitants de Louvain-la-Neuve.

1. Introduction

Avec le temps, les populations des pays industrialisés ont connu une modification considérable de leur mode de vie les menant indubitablement vers une diminution de leur activité physique (AP)¹. Or, l'effort physique hebdomadaire est vivement conseillé car il contribue à prévenir des maladies non-transmissibles (maladies cardio-vasculaires, cancer, obésité, diabète) et améliore le bien-être global (physique, mental et social). Depuis les années '50, l'importance de l'AP pour la santé a été largement démontrée (Kotarska et al., 2021; Conseil exécutif OMS, 2018; Kohl et al., 2012). Quatrième facteur de risque de mortalité au monde, la sédentarité est un fléau sociétal qui doit être endigué car il est la cause de nombreuses maladies non-transmissibles. Or, ces dernières représentent 45% de la charge mondiale de morbidité (Conseil exécutif OMS, 2018). L'inactivité physique a fait l'objet de nombreuses études qui alertent les politiques des risques d'une diminution générale de l'AP et plaident pour la création de programmes d'action prenant en compte les multiples facteurs impliqués et les vulnérabilités des sous-groupes de la population mondiale (Kohl et al., 2012, Guthold et al., 2018).

La population étudiante (18-25 ans) présente un intérêt tout particulier pour la santé publique (Scarapicchia et al., 2015) car cette période de la vie est bouleversée par des modifications physiques, sociales et culturelles additionnées par des comportements de santé à risques dans diverses thématiques : assuétudes, vie affective et sexuelle, alimentation, santé mentale, physique et sociale, etc.² Le comportement à risques qui nous intéresse est la diminution actuelle de l'AP car 40 à 50% de la population étudiante est inactive physiquement (Keating et al., 2005 cité dans l'étude de Van Luchene & Delens (2021)).

La population étudiante étant vaste, il est essentiel de cibler un ensemble de personnes qui connaissent des caractéristiques communes. A la suite d'une lecture non-exhaustive de la littérature, il est apparu que la question de genre est pertinente dans le cadre de l'AP. En effet plusieurs études tendent à montrer que les femmes sont plus concernées par la diminution de l'AP que les hommes (Laird et al., 2016 ; Wattanasit, 2009). Par ailleurs, elles sont plus sensibles à l'influence et au support social pour pratiquer l'AP (Van Luchene & Delens, 2021; Whitehead & Biddle, 2008).

¹ Une liste d'acronymes récurrents dans ce mémoire est à votre disposition p.4.

² Thématiques travaillées par Univers Santé (ASBL créée par l'UCL) et développées par des actions de promotion et de prévention de la santé des étudiants.

L'objectif de ce mémoire est d'investiguer la question du plus faible niveau d'activité physique des femmes directement dans leur milieu de vie. En parallèle à cette exploration, par souci d'aborder la problématique selon une approche écologique, nous questionnerons les acteurs de l'AP pour comprendre leur offre et leurs points de vue de la façon de promouvoir l'AP à l'université. L'ensemble de la démarche s'inscrit dans une volonté de comprendre les enjeux de la problématique de santé à l'UCLouvain au regard de la promotion de la santé.

Pour atteindre ces objectifs, nous commencerons par poser le cadre théorique afin d'appréhender la théorie générale issue du champ de la promotion de la santé et de l'activité physique pour ensuite relever les tendances d'AP représentatives des femmes étudiantes dans la littérature. De là, nous poserons le cadre contextuel sélectionné pour l'étude de ce mémoire qui précisera les acteurs de la promotion de l'AP et les étudiantes concernées par la problématique. La méthode viendra expliquer la façon dont les données ont été récoltées, analysées puis discutées afin d'obtenir une vision plus claire de la situation donnée. Tout ceci amènera à des pistes de réflexions sur la problématique de la promotion de l'AP à l'UCLouvain.

2. Le cadre théorique

Pour percevoir la complexité de cette problématique de santé, nous partirons de la grille de lecture apportée par la promotion de la santé et ses concepts, le modèle des déterminants de la santé qui rend compte d'une approche globale et multifactorielle. Ensuite nous entrerons dans le vif du sujet en posant les bases du changement de comportement en AP via les modèles théoriques du changement de comportement et de motivation. De là, nous mettrons en évidence les effets de l'environnement social dictés par les normes réelles ou perçues qui influent sur les décisions en santé, menant indubitablement à des conflits de rôles dans le cadre de l'AP.

2.1. La promotion de la santé et ses concepts pour l'AP

La littérature sur la promotion de l'AP n'hésite pas à recommander un approfondissement des données concernant les facteurs et les déterminants de l'AP avec des méthodes qualitatives (Brown et al., 2014; Keating et al., 2005; Van Luchene & Delens, 2021). Ces méthodes permettent une meilleure compréhension de l'environnement social, physique, culturel etc. spécifique aux populations concernées. Cette approche définit en fait la promotion de la santé comme « le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci » (Charte d'Ottawa, 1968). Ainsi, la promotion de

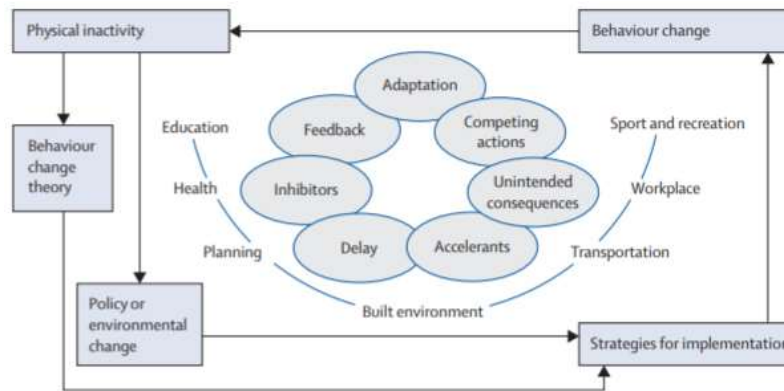
la santé veille à l'empowerment³ de la population concernée pour qu'elle puisse bénéficier d'un plus grand contrôle sur sa santé, ses capacités à satisfaire ses besoins. Fondamentalement la promotion de la santé vise le changement social et plaide pour la diminution des inégalités en santé (accès aux soins, question de genre, etc.). (Ridde, 2007).

2.1.1. Une approche globale et positive de l'AP

L'inactivité physique a longtemps été considérée comme une problématique non-prioritaire comparée à des thématiques auxiliaires comme la consommation d'alcool, les pratiques sexuelles à risques, la consommation de tabac, la malbouffe, etc. De ce fait, la mise en évidence de l'inactivité physique comme problématique en soi a pris du temps à intégrer l'ordre du jour des agendas politiques. Actuellement Kohl et ses collègues (Kohl et al., 2012) plaident pour une meilleure reconnaissance de la promotion de l'activité physique (AP) impliquant la nécessité de combler le manque de structures, de leadership, de financements et finalement de discours visant à promouvoir l'amélioration de la santé de la population et pas uniquement ciblés sur la santé de l'individu. Concernant le dernier point énoncé, les auteurs mettent en lumière que la plupart des études qui enquêtent sur l'AP se concentrent souvent sur des aspects individuels, intrinsèques à l'individu et que peu investiguent sur les déterminants sociaux et environnementaux de l'AP et leurs interactions. Ce manque d'intervention multifactorielle est d'autant plus considérable au sein de la population étudiante (Keating et al., 2005). La recherche sur l'AP a donc pris du retard en se concentrant sur l'individu, mais globalement les auteurs préconisent la réalisation de futures enquêtes épidémiologique pour acquérir des données probantes de terrain dans le cadre d'une approche systémique.

Figure 1 : Approche systémique de l'inactivité physique.

³ « L'empowerment est un processus de mobilisation des ressources personnelles et collectives permettant aux individus et aux groupes d'être davantage auteurs / acteurs de leur vie et dans la société, dans une perspective d'émancipation et de changement individuel et sociétal ». (Définition par l'Institut Renaudot citée dans les *repères SEPSAC* publiés par l'Institut Renaudot) (cf. annexe)



(Kohl et al., 2012)

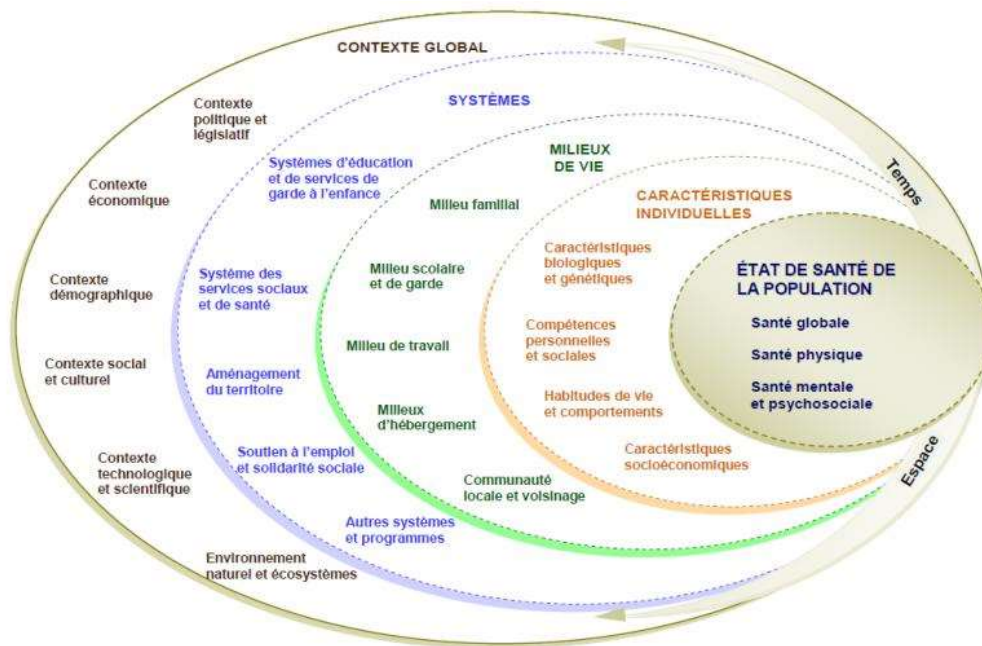
L'approche systémique, complexe et multifactorielle, permet de prendre en compte toutes les problématiques, tous les freins et leviers de l'efficacité dans une intervention en santé. Le changement du comportement devient un moyen comme une pièce du puzzle et pas seulement la finalité (Kohl et al., 2012).

Ce mémoire ne pourra évidemment pas traiter de tous les aspects de l'AP à l'UCLouvain, de tous ses tenants et aboutissants, mais nous mettrons l'accent sur la nécessité de proposer une vision globale et multifactorielle d'une problématique en santé publique et nous invitons alors à la nuance et à la prudence sur ce qui est observé et analysé.

2.1.2. Les déterminants de la santé

Dans cette volonté de porter un regard global individus et plus globalement les populations sont déterminées par un ensemble de variables, déterminants de la santé qui influent directement ou non, positivement ou non sur leur état de santé (INSPQ, 2022). Ces déterminants sont catégorisés en cinq champs qui sont influencés en cascade à partir du premier : le contexte global, les systèmes, les milieux de vie, les caractéristiques individuelles et l'état de santé de la population. Ce dernier paramètre constitue le but ultime de l'action en santé publique (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010).

Figure 2 : Cadre conceptuel de la santé et ses déterminants



(Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010)

Deux champs sont pertinents pour l'étude de ce mémoire : les milieux de vie et les systèmes. Le milieu de vie concentre tous les lieux de sociabilisation : milieu de travail, milieu d'hébergement, milieu scolaire, etc. Les individus vivent à cheval sur ces différents milieux qui peuvent constituer des freins ou des facilitateurs au développement personnel et au rôle social qui veut être joué. Ce champ est le terrain d'observation pour ce mémoire car c'est dans ces milieux que les étudiantes évoluent, prennent des décisions, vivent un certain mode de vie propre à leur lieu de sociabilisation. Les systèmes incluent tous les services mis sur pied pour répondre à la vision générale des politiques qui évolue avec le contexte et les enjeux environnementaux, sociétaux, etc.

Les étudiantes évoluent dans le contexte spécifique de l'UCLouvain qui englobe un ensemble de politiques économique, sociale, culturelle, etc. influençant les systèmes mis en place pour correspondre aux missions, à la vision et aux valeurs de l'université. Les champs du contexte global et des systèmes influent sur le milieu de vie dans lequel elles se développent et s'élèvent en tant qu'étudiante, jobiste, petite copine, amie, co-kotteuse, etc. Les relations, les engagements, les influences par autrui qu'elles expérimentent à l'université agissent sur leurs habitudes de vie et leurs comportements ainsi que les compétences personnelles et sociales qu'elles ont développées au contact de tous leurs lieux de sociabilisation.

2.1.3. Les priorités de la promotion de la santé

La charte d'Ottawa (1986) cadre la promotion de la santé comme un processus permettant aux personnes de mieux maîtriser les déterminants de leur santé dans l'optique de l'améliorer moyennant, entre autres, leur participation. Cette charte a établi trois stratégies⁴ et cinq domaines d'actions⁵ pour la promotion de la santé qui a été entériné par la Déclaration de Jakarta (1997). Cette Déclaration entérine l'importance de combiner autant que possible les stratégies et domaines d'action pour qu'elles soient davantage solides et efficaces. Cette approche écologique ne sera pas aussi efficiente sans la participation de la population concernée, avertie et conscientisée (connaissances en matière de santé), tout le long du processus, de la définition de la problématique à l'évaluation continue assurant des effets sur le long terme (glossaire de la promotion de la santé OMS, 1999)

La déclaration de Jakarta nous intéresse pour ce mémoire concernant la définition des cinq priorités pour la promotion de la santé du XXI^e siècle (glossaire de la promotion de la santé OMS, 1999) :

- 1) Promouvoir la responsabilité sociale pour la santé en prenant des mesures via des politiques et pratiques afin d'assurer la promotion et la protection de la santé.
- 2) Augmenter les investissements pour le développement sanitaire, c'est-à-dire que l'obtention de la santé passe par la répartition équilibrée des ressources. L'investissement doit donc inclure l'utilisation des services, mais aussi celui qui est réalisé par les individus et les groupes eux-mêmes.
- 3) Développer les partenariats pour la promotion de la santé. Ceux-ci prennent plusieurs formes : intersectorialité, collaboration pour un but précis, alliance sur le long terme, etc. tout en démultipliant les acteurs (société civile, secteur privé, secteur public, etc.).
- 4) Augmenter les capacités des communautés et donner des moyens d'agir aux individus signifie donner les clés aux individus pour qu'ils prennent des décisions sur leur vie, incluant leur santé. Quant à elles, les communautés possèdent des moyens afin d'agir collectivement sur les déterminants de la santé et le niveau de qualité de vie qui les rassemblent.

⁴ **Stratégies** : sensibiliser à la santé, conférer à tous les moyens de réaliser pleinement leur potentiel de santé et servir de médiateur entre les différents intérêts présents dans la société en vue d'atteindre la santé.

⁵ **Domaines d'action** : élaborer une politique publique saine, créer des milieux favorables à la santé, renforcer l'action communautaire pour la santé, acquérir des aptitudes individuelles et réorienter les services de santé.

- 5) Mettre en place une infrastructure de promotion de santé implique tous les services, ressources humaines et matérielles, organisations administratives, réglementation, etc. qui facilitent la promotion d'une politique de santé.

Ces cinq priorités vont constituer la grille de lecture de la promotion de l'AP dans le milieu étudiant néo-louvaniste.

2.2. La théorie de l'activité physique

2.2.1. Les modèles théoriques du changement de comportement

Deux modèles reconnus pour leur efficacité dans l'adoption d'un nouveau comportement favorable à la santé vont permettre de comprendre toute la complexité d'envisager et d'initier ce changement puis de le maintenir.

A. Le modèle transthéorique du changement (Prochaska et DiClemente)

Le modèle transthéorique du changement (MTT) (Prochaska & DiClemente, 1982) est le plus couramment employé dans les recherches pour analyser les étapes de changements intentionnels par lesquels les individus passent pour obtenir finalement un nouveau comportement en santé. Le modèle se compose d'étapes et de stratégies. Le postulat de base est que la motivation et l'intention ne se situent pas au même stade pour modifier un comportement, les stratégies doivent donc être adaptées à chaque étape (Tafticht & Csillik, 2013). Tafticht et Csillik ont adapté ce modèle transthéorique à l'AP.

Figure 3 : *La spirale du changement*



Tafticht et Csillick (2013)

L'individu en *préréflexion* n'a pas l'intention de changer de comportement car il n'en voit pas l'intérêt. Lorsqu'il entre dans la phase de *réflexion*, c'est qu'il s'interroge sur les effets de son inactivité et commence à envisager en pesant le pour et le contre un éventuel changement de comportement dans les 6 mois⁶. Le changement ne peut s'opérer directement, donc la personne va passer par une phase d'irrégularité de la pratique, la *préparation*, avant d'entrer plus stablement dans l'*action*. L'individu, dans l'action pour le changement, pratique alors l'AP régulièrement depuis au moins 6 mois, mais ce stade demande à la personne de redoubler d'efforts pour éviter les rechutes et maintenir le rythme face aux freins à exercer, ce qui est courant. Finalement, lorsque le sportif pratique régulièrement l'AP depuis au moins 5 ans, on considère qu'il sort du cycle de changement de comportement et qu'il va maintenir ce changement sur le long terme : c'est l'*accomplissement*. A ce stade, le niveau d'efficacité personnel est très élevé et le niveau de tentation est très bas (Tafticht & Csillik, 2013).

Les chercheurs identifiant ces étapes dans le cadre de l'AP ont globalement retrouvé une répartition égale entre les étudiants dans les différentes étapes du changement de comportement. Ce constat vient confirmer les 40 à 50% d'étudiants insuffisamment actifs à l'université. De plus, la question du genre demeure assez floue dans la littérature : certains ne trouvent aucune différence d'une étape à l'autre en fonction du genre, tandis que d'autres tendent à prouver que

⁶ 6 mois est la durée maximum à laquelle un individu peut se projeter et concevoir un changement.

l'on retrouve plus de femmes dans les premiers stades du modèle transthéorique du changement. (Keating et al., 2005).

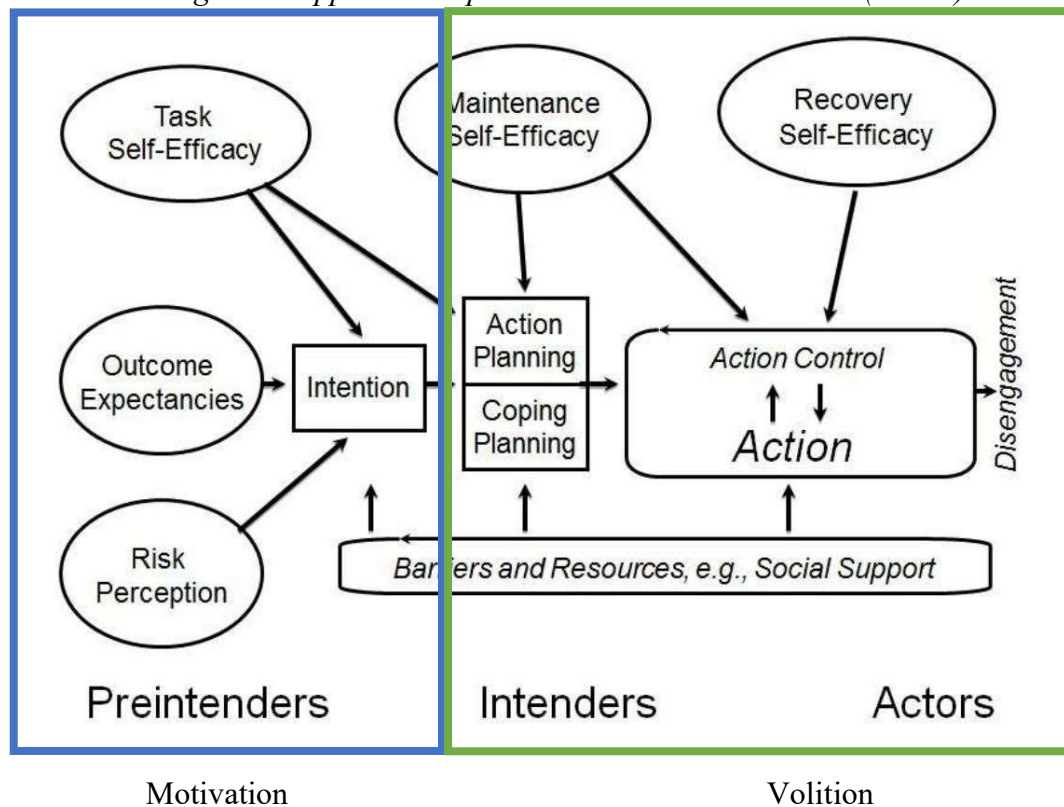
Ce modèle adapté à l'AP comprend trois mécanismes supplémentaires : le processus de changement, le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et la balance décisionnelle (Tafticht & Csillik, 2013). Tout d'abord, le processus de changement comprend le processus expérientiel qui permet à l'individu de prendre conscience des bénéfices de l'AP et les processus comportementaux qui sont l'ensemble des actions mises en œuvre initiant ou maintenant l'AP. En passant de stades en stades, le sportif en devenir acquiert un nouveau comportement en stoppant l'ancien car, par le biais du processus expérientiel, le comportement est vécu comme de plus en plus favorable à la santé et se maintient donc à niveau. Ensuite le sentiment d'efficacité personnel désigne la capacité qu'a un individu d'atteindre ses objectifs, ses performances attendues (Rondier, 2004). Ce sentiment se renforce avec la structure temporelle du modèle transthéorique, permettant de passer d'un stade à l'autre car il contribue à la motivation et à la persévérance de pratiquer l'AP. Finalement la balance décisionnelle se compose des avantages et inconvénients perçus à être physiquement actif. Les deux premiers stades indiquent une balance négative, les inconvénients perçus sont la perte de temps et la fatigue. Au fur et à mesure des stades et du temps, la balance penche vers le positif et les bienfaits sont perceptibles : diminution du stress, contrôle du poids, etc. Le stade de la préparation est charnière car la balance est en équilibre entre les deux pôles, il est donc essentiel de travailler sur la conviction de l'apport bienfaiteur de l'AP pour que la balance penche vers le positif.

Ces trois mécanismes ont une relation causale réciproque, ensemble ils permettent d'acquérir progressivement un comportement favorable pour la santé. C'est ainsi que Tafticht et Csillik (2013) préconisent un travail sur le long terme avec une adaptation de la stratégie à chaque stade. Une limite de ce modèle doit être mentionnée, en effet celui-ci peut être efficace, mais ne pas avoir un bon taux de recrutement à l'entrée, cela signifie que dépasser le premier stade demande une stratégie spécifique pour des personnes réticentes au changement. Une solution peut démarrer par une intervention de sensibilisation par l'information avant d'envisager d'emblée le changement. Ce mémoire porte sur le cas de femmes se situant dans les premiers stades du modèle (1, 2 et 3). Cet éclairage permet de mettre un point d'attention sur l'importance de créer une stratégie propre à chaque stade de changement.

B. L'approche du processus d'action de la santé (HAPA) (Schwarzer)

La motivation à passer d'un stade à l'autre influence indubitablement le rapport de ces femmes à leur façon de s'activer au quotidien. Dans le cas de l'AP, une place prépondérante est laissée au facteur psycho-sociologique (motivation, sentiment d'auto-efficacité, etc.) qui joue un rôle central dans la façon dont l'individu va gérer sa vie de façon active ou non. Le modèle de l'approche du processus d'action de la santé (HAPA) intègre cette idée par la division en deux phases lors du changement de comportement : la phase motivationnelle puis la phase volitionnelle menant l'individu à changer d'état d'esprit : pré-intentionnel, intentionnel puis acteur de sa santé (Schwarzer et al., 2003).

Figure 4: Approche du processus d'action de la santé (HAPA)



(Schwarzer R., 2014)

La phase motivationnelle débouche sur une intention d'agir lorsque trois facteurs réunis permettent la fixation d'objectifs (Schwarzer et al., 2003). La perception des risques, principe subjectif mettant en réflexion les facteurs émotionnel, cognitif, contextuel et individuel affectés, est conscientisée afin d'agir au mieux pour sa santé (Chauvin, 2014). Les attentes de résultats et le sentiment d'auto-efficacité sont considérés comme les facteurs avec le plus de poids dans l'intention de changer de comportement. Le premier facteur indique la balance décisionnelle à laquelle un individu doit faire face pour peser les avantages et les inconvénients à initier un changement ; au plus les avantages ont du poids, au plus on peut s'attendre à un engagement de

la part de la personne. Le deuxième facteur corollaire au premier est considéré comme l'élément motivationnel le plus influent pour prédire un changement de comportement. En effet, un individu va d'abord émettre des hypothèses sur les conséquences (attentes de résultats) de son choix avant d'envisager les bénéfices de ses propres capacités à réaliser une action (auto-efficacité). Inversement une personne qui ne croit pas en ses capacités n'émettra pas d'hypothèses sur son changement de comportement et n'initiera donc pas l'action. Par ailleurs, une personne qui n'a jamais tenté l'expérience d'un changement de comportement (ex : c'est la première fois que j'essaie un programme de course) aura des attentes de résultats plus impactant dans l'intention de changer que le sentiment d'efficacité personnelle. Avec le temps et l'expérience la tendance s'inverse (Schwarzer, 2014).

Une fois l'intention de vouloir modifier son comportement défavorable pour la santé formulée, l'individu va entrer dans la phase de volition dans laquelle la persévérance et le contrôle de l'action par un plan d'action seront de mise. Pour atteindre les objectifs conceptualisés dans la phase motivationnelle, le sentiment d'auto-efficacité va jouer un rôle essentiel car il mène à l'action dans un sens ou dans l'autre en fonction du nombre et de la qualité perçue des expériences vécues. Le déploiement d'un planning va structurer le temps et anticiper les barrières jusqu'à atteindre les objectifs, le tout influencé par le sentiment d'auto-efficacité et l'auto-régulation. Lorsque l'action est lancée, l'important est de la maintenir en contrôlant les risques de désengagement. A ce stade-ci, l'auto-efficacité va à nouveau jouer son rôle car elle détermine la quantité d'effort qui va être fournie et la persévérance à maintenir une certaine régularité dans l'action. De fait, une personne qui fait confiance en ses capacités à changer son comportement est plus encline à faire face aux barrières qu'elle va rencontrer. Par contre, une personne qui doute de ses capacités a une plus grande probabilité d'arrêter prématurément son projet de changement (Schwarzer et al., 2003).

Finalement, les aspects cognitifs ne peuvent pas à eux seuls prédire le changement d'un comportement. Il faut prendre en compte d'autres déterminants sociaux et environnementaux qui vont ponctuellement donner du fil à retordre aux individus (Schwarzer, 2014). Par exemple, une étudiante visant une amélioration de sa santé physique et qui loge dans un kot dont les colocataires décident de se rendre à une soirée alcoolisée plutôt qu'à une séance de sport devra redoubler d'effort pour ne pas céder à la tentation. Ce modèle nous permet de réaliser l'importance de bien poser les bases motivationnelles en prémices aux intentions de changer son comportement ainsi que la nécessité d'accorder du crédit au sentiment d'auto-efficacité.

2.2.2. La motivation à adopter un comportement

L'être humain est tributaire de sa motivation pour avancer dans ses projets individuels, sociaux et professionnels. Ses forces internes et externes qui orientent son comportement ont pour effet de le déclencher pour ensuite le diriger avec une certaine intensité vers un état de maintien (Vallerand & Thill, 1993). Cette motivation varie d'un contexte ou d'une situation à l'autre et elle est mise à l'épreuve lorsque les contextes s'entremêlent pouvant créer un conflit interne (Deci & Ryan, 1985). Ces multiples contextes entrent en interaction dans la vie d'une étudiante qui doit opérer des choix personnels en activant une motivation plus ou moins forte d'un contexte à l'autre (ex : les cours, les loisirs, la vie affective, les amis, le bien-être physique, etc.) délaissant parfois certains domaines de la vie au détriment des autres.

La motivation autodéterminée, une théorie de Deci et Ryan (1993), permet de comprendre les raisons pour lesquelles un individu toujours en quête d'élévation personnelle adoptera un certain comportement (ex : être physiquement actif) et par conséquent atteindra un degré d'autodétermination dans un domaine (ex : donner du temps pour voir ses amies plutôt que pratiquer un sport). Cette théorie part du principe que trois besoins fondamentaux doivent être satisfaits dans chaque contexte influencé par les facteurs sociaux pour atteindre un niveau d'autodétermination suffisant. Le besoin d'autonomie visant à se sentir responsable et en accord avec ses valeurs est inhérent au besoin de compétence qui pousse à améliorer ses habilités liées à son environnement pour finalement assouvir son besoin d'appartenance sociale à un milieu spécifique, une communauté. L'autodétermination quant à elle est un continuum entre l'amotivation passant par la motivation extrinsèque pour aller jusqu'à la motivation intrinsèque. Plus spécifiquement, l'individu commence par le stade où il ne trouve aucun intérêt à participer à une certaine AP (*amotivation*). Ensuite lorsqu'il atteint le niveau supérieur, la motivation est guidée par des facteurs extérieurs (reconnaissance sociale, récompense, etc.), ainsi l'activité devient un moyen d'atteindre ces objectifs désirables (*motivation extrinsèque*). Enfin il peut atteindre le niveau ultime d'auto-détermination qui amène un plaisir personnel immédiat à la participation à une AP (*motivation intrinsèque*).

La motivation extrinsèque, le moyen d'arriver à ses fins, est d'un intérêt tout particulier pour ce mémoire car la population concernée compte des femmes dont la motivation à pratiquer l'AP est faible, dépendant, entre autres, de leur environnement social. La motivation extrinsèque se divise en quatre formes :

- Externe : comportement régi par obtention d'une récompense/punition.

- Introjectée : conformité aux normes qui ne sont pas totalement acceptées par la personne, ceci induit des pressions internes via par exemple la culpabilité.
- Identifiée : valorisation d'une activité perçue comme ayant un apport, une utilité importante.
- Intégrée : adhésion à une activité caractérisée par un ensemble de comportements en accord avec les valeurs et les besoins globaux.

Les femmes étant plus attachées à leur image que les hommes et à l'idéal de beauté féminin qui sont régies par les normes de la société (Whitehead & Biddle, 2008) développent une motivation extrinsèque introjectée à pratiquer l'AP, une motivation à faible auto-détermination. Ainsi, comme le mentionnent Kilpatrick et ses collègues (2005), cette motivation-là ne peut pas perdurer car elle peut induire une pression sociale perçue et des craintes pour la santé qui ne sont pas bénéfiques. Pour pallier ce problème il faut agir sur les normes de la société en valorisant tous les corps et bien d'autres facteurs.

2.3. Le support social spécifique à l'activité physique

L'initiation ou le maintien d'une AP suffisante pour sa santé est complexifié par la multiplicité des facteurs entrant en interaction. Les précédentes sections de ce mémoire se sont attardées davantage sur les déterminants individuels de la santé qui affectent le comportement en santé avec une perspective sur les facteurs sociaux, environnementaux qui ouvre le cadre de réflexion. Le support social spécifique à l'AP (SSPA) est étudié par deux chercheurs de l'UCLouvain (Van Luchene & Delens, 2021) qui mettent en évidence l'importance de ce déterminant pour les étudiants et étudiantes. Le support social est défini comme « tout comportement qui aide une autre personne à atteindre un objectif souhaité » (Van Luchene & Delens, 2021). Le soutien dont peut bénéficier une personne provient de différentes sources sociales (famille, amis, collègues, etc.) qui vont apporter une certaine aide par le biais de trois supports : le support émotionnel (compliments, réconfort), le support informationnel (recommandations, conseils) et le support instrumental (aide financière et matérielle). Le *comportement qui aide une autre personne* est un mélange entre l'influence directe qu'une source peut exercer sur l'AP de l'autre personne (modélisation) jusqu'à l'exercice de l'AP en collaboration avec l'autre personne (coparticipation). Les étudiants qui ont fixé leur *objectif souhaité* dans la phase motivationnelle auront besoin de ce soutien social pour engranger ou maintenir un comportement actif car il existe une corrélation positive entre le soutien social à l'AP et le niveau d'AP.

La revue systématique de Van Luchene et Delens (2021) ne permet pas de mettre en évidence une nette influence d'une source ou d'une autre en fonction du genre, mais on peut notifier certaines nuances pertinentes pour ce mémoire. Tout d'abord on suggère que le niveau d'AP des femmes est clairement influencé par le SSPA global (amis, famille, etc.), davantage que pour les hommes. Dans cette continuité, lorsque le manque de soutien social existe, il est un obstacle à la pratique de l'AP. On ne peut pas nettement déterminer dans la littérature qui des amis ou de la famille influencent le plus le genre, même si une petite tendance semble mentionner que les femmes sont plus sensibles au SSPA de la famille et les hommes au SSPA des amis. Ces derniers ont une influence significative sur le comportement actif lorsqu'ils sont eux-mêmes actifs et/ou apportent un soutien émotionnel. Cependant il n'est pas clair dans la littérature si la coparticipation avec des amis encourage ce comportement actif. Le SSPA de la famille semble quant à lui être plus efficace quand il est de l'ordre du soutien émotionnel globalement pour tous les étudiants et du soutien instrumental pour les étudiants kotteurs. Finalement les auteurs ouvrent la discussion sur la nécessité d'investiguer sur l'analyse du SSPA en fonction du genre, du niveau socio-économique et habiter sur le campus ou en dehors. Dans le cadre de ce mémoire, le lieu de vie de l'étudiant est un facteur pris en compte car la spécificité du kotteur réside dans la création d'un réseau social spécifique.

2.4. Le conflit de rôle et l'effet de l'instrumentalité de l'activité physique

L'AP au service des autres *rôles sociaux* (ex : pratiquer la course à pied régulièrement en tant que *sportif* permet de mieux se concentrer dans son travail d'*étudiant*) crée un tout cohérent qui harmonise tous les contextes de vie (Boiché & Sarrazin, 2007). Ainsi lorsque l'AP devient une motivation intégrée, l'individu a d'autant plus tendance à persévérer dans sa pratique, cependant si l'AP entre en conflit avec d'autres rôles sociaux (ex : étudiante, sœur de, etc.) la régularité de sa pratique sera perturbée. « Parmi les raisons spontanément invoquées par les adultes pour justifier le fait de ne pas pratiquer d'activité physique régulière, le manque de temps et d'énergie occupe une place de première importance. » (Willis et Campbell, 1992 cités dans Boiché et Sarrazin, 2007).

2.5. Les normes sociales

L'accès à certains services de santé n'est pas le même d'une personne à l'autre à cause, entre autres, des normes sociales établies qui influencent les comportements en santé des populations. Une définition des normes sociales parmi d'autres sont des attitudes, pratiques et

comportements partagés entre des personnes appartenant à un groupe spécifique qui les définit comme normaux et acceptables (Cislaghi et Heise, 2018). De cette théorie, trois caractéristiques ressortent : 1) La norme induit une croyance par rapport à l'action des autres qui pousse à agir à l'encontre des envies personnelles, ainsi une remise en question au sein de la communauté de ce qui est considéré comme « normal » peut aider au changement de comportement. 2) Le besoin d'appartenance suscite l'adoption d'un comportement en accord avec les normes du groupe de référence. 3) La norme est influencée par les objectifs communs du groupe ; les actions de chaque individu séparément vont alors dans le même sens pour les atteindre (Cislaghi et Heise, 2020).

Cislaghi et Heise (2020) ont approfondi la théorie des normes sociales en y associant les normes de genre qui incorporent les actions acceptables en fonction du rôle social et des attentes de comportements selon le genre, menant indubitablement à des rapports de pouvoir et de déséquilibres sociaux-sanitaires-économiques, la plupart du temps au désavantage de la femme. Cette problématique s'explique d'abord par la socialisation, processus par lequel une personne intériorise les valeurs et les normes (également de genre) apprises tout le long de la vie en fonction des contextes de vie (Riutort, 2013). Ensuite, les institutions sont façonnées par ces normes de genre qui influencent la politique générale, les réglementations, les processus de décisions, etc. accentués par l'interaction sociale quotidienne qui reproduit les normes de genre (Cislaghi et Heise, 2020).

Ainsi les normes de genre qui régissent la société et ses institutions ont un effet certain sur le comportement qu'une femme ou un homme vont adopter. Plus il y aura de femmes visibles sur la scène sportive, plus les petites filles auront des modèles auxquels s'identifier. Cette stratégie pourrait augmenter l'intérêt des femmes pour l'AP (The Lancet Public Health, 2019; Whitehead & Biddle, 2008). Dans cette logique, les groupes de référence auxquels elles vont appartenir durant leur vie pourront également influencer leur niveau d'AP.

3. Les caractéristiques individuelles des étudiantes dans la littérature

3.1. Les compétences personnelles et sociales

Le niveau d'AP en dernière année d'études se répercute sur les 5 à 10 années suivantes, à l'âge adulte. La méta-analyse de Keating et ses collègues (2005) indique que 84,7% des étudiants pratiquant le sport continuent durant les années suivant la sortie de l'université, mais 81,7% des

étudiants inactifs maintiennent également leur situation. Ainsi les auteurs conseillent d'intervenir plus spécifiquement sur la population en fin de parcours universitaire. En outre, d'autres études démontrent un déclin du niveau d'AP des étudiants dès la première année d'étude et les universités négligent l'action sur cette problématique tout au long de la vie universitaire (Brown et al., 2014).

3.2. Les déterminants de l'AP des étudiantes

Le changement d'un comportement dépasse largement les forces internes qui régissent un individu. Selon la théorie sociale cognitive (TSC) (Bandura, 2005), l'apparition d'un comportement n'émerge pas isolé du reste, il faut donc comprendre par là que ce comportement est influencé par de multiples déterminants. L'interaction triptyque entre le comportement, l'environnement et les facteurs personnels, appelée déterminisme réciproque, va créer une constante évolution du comportement avec un plus fort impact sur les aspects cognitifs (Keating et al., 2005). Quatre facteurs (personnel, social, cognitif et environnemental) découlent de ce modèle et tendent d'expliquer ce qui détermine l'AP.

3.2.1. Le facteur personnel

Les facteurs personnels : âge, sexe, ethnie, état de santé sont ceux les plus étudiés dans la littérature selon la méta-analyse de (Keating et al., 2005). La plupart des études concentrent leur analyse sur l'âge et le sexe qui sont étudiés ensemble, mais la comparaison d'un groupe d'âge à l'autre est pour ainsi dire impossible car les stratégies d'intervention diffèrent de trop, d'où l'intérêt de se focaliser uniquement sur la population étudiante.

La question du genre est aussi étudiée séparément de l'âge et on peut mettre en évidence que les femmes et les hommes ont des préférences différentes d'AP. De façon générale, les hommes privilégieront des sports vigoureux comme l'haltérophilie, la course à pied et les sports d'équipe à visée compétitive tandis que les femmes seront plus attirées par des sports de bien-être et de développement personnel, comme la danse, l'aérobic, le yoga, etc. (Keating et al., 2005 ; Leslie, Owen et Sallis, 1999)

L'état de santé des étudiants est analysé par le biais de la quantité et l'intensité de l'AP. On constate qu'une diminution de l'activité vigoureuse et de l'AP non-organisée entraîne avec le temps une diminution de l'AP globale (Sallis, 2000 ; Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles et Wigfield, 2002). Alors que les femmes sont plus concernées par le déclin du volume d'AP avec

le temps, elles apprécient davantage les activités sportives récréatives et d'intensité moyenne (Mota & Esculcas, 2002; Whitehead & Biddle, 2008). Et cette baisse de l'AP s'observe nettement lors de la vie étudiante ; ainsi Keating et ses collègues (2005) s'interrogent sur l'efficacité de la PAP à l'université.

Un autre facteur dont les effets sont reconnus sur le niveau d'AP est le passé sportif de l'étudiant (Telama et al., 2005). La pratique régulière et continue du sport durant l'enfance/adolescence prédit significativement un niveau d'AP suffisant, voire important, à l'université. L'inverse est tout aussi vrai. Cette affirmation va dans le sens du modèle HAPA qui prédit une meilleure auto-détermination lorsqu'une personne a déjà fait l'expérience du comportement voulu et in fine une intention plus certaine d'acquérir une pratique régulière du sport.

3.2.2. Le facteur social

Le soutien social lors de la pratique de l'AP a déjà fait l'objet d'une section de ce mémoire (cf. section 1.3) donc nous n'allons pas nous y attarder longuement. Nous pouvons cependant insister sur le fait que les femmes sont plus sensibles que les hommes au soutien social (amis, famille et collègues) et leur maintien à l'AP dépend du soutien apporté par leurs pairs (Mota & Esculcas, 2002; Van Luchene & Delens, 2021).

3.2.3. Le facteur cognitif

Le sentiment d'efficacité personnelle est le facteur contribuant le plus à l'intention de modifier un comportement (HAPA) et donc le changement de stades en stades (MTT), surtout pour les femmes (Keating et al., 2005). Dès lors, un haut niveau de sentiment d'auto-efficacité est corrélé avec un haut niveau de participation. Pourtant les femmes développent généralement une plus faible perception de leur compétence physique que les hommes, elles ont donc moins confiance en leur capacité d'atteindre les objectifs fixés (Wattanasit, 2009), ainsi leurs chances d'évoluer dans les stades du changement de comportement ou de maintenir leurs objectifs sont moins évidentes. Par ailleurs, une faible confiance en soi est corrélé avec un petit volume d'AP voire un désengagement total à la pratiquer (INSERM, 2019).

Pour éviter un désengagement partiel ou total, on peut mobiliser des arguments en faveur du plaisir à pratiquer l'AP, un facteur essentiel de la motivation à s'activer ou s'inscrire à un cours de sport. Le plaisir change d'une étape à l'autre du modèle transthéorique et varie d'un genre à l'autre, mais globalement, l'attrait pour l'AP est plus faible pour les femmes (Keating et al.,

2005; Wattanasit, 2009). Il est donc essentiel de comprendre quel type d'AP plait et mettre en place des stratégies basées sur l'amusement, facteur auquel les femmes sont sensibles (Kilpatrick et al., 2005; Whitehead & Biddle, 2008).

3.2.4. Le facteur environnemental

Les étudiants et les étudiantes sont inégaux quant à leur utilisation des infrastructures et équipements sur le campus (Wilson, Colinear, Guthrie et Bopp, 2020). Les étudiantes s'orientent davantage vers des sports de cardio en groupe que des sports individuels de renforcement musculaire. Ainsi lorsque les étudiantes se retrouvent dans un même groupe avec des hommes (ex : salle de musculation), elles déclarent généralement être moins à l'aise à cause d'un sentiment d'incompétence et de non-confiance en elles. Elles doivent alors développer des stratégies pour augmenter leur confort lié à l'AP par l'amélioration de leur réseau de soutien social, une meilleure connaissance du matériel et l'utilisation de la musique pour créer un espace qui leur est propre. Pour pallier ces stratégies, un exemple belge vient d'émerger dans le paysage du fitness/musculation : la création d'un espace dans les salles de sport uniquement réservé aux femmes qui rencontre un franc succès auprès de la population féminine.

3.3. Les freins à l'activité physique des étudiants

L'AP est un des domaines qui peut régir et structurer la vie d'une personne. Lorsqu'une étudiante entre à l'université elle multiplie ses domaines d'activité et doit accorder une certaine importance à ces domaines qui entrent en interaction en fonction de ses obligations, préférences, groupes sociaux, etc. Son comportement général est alors la résultante de l'ensemble de ses choix. (Blais, Vallerand, Brière, Gagnon et Pelletier, 1990). L'abandon de la pratique de l'AP est souvent justifié par un conflit d'intérêts entre les domaines de vie et le manque de temps pour accomplir toutes les activités utiles au bien-être personnel (Willis & Campbell, 1992; Lindner, Johns, & Butcher, 1991; Gould, Feltz, Horn, & Weiss, 1982, cités dans la thèse de Stéphanie Poriau (Poriau, 2017)). L'entrée à l'université va demander généralement une augmentation du volume de travail nécessaire à la réussite et favoriser la création d'un nouveau réseau social ou de son élargissement. Ces facteurs vont prendre alors plus de place dans la vie de l'étudiante au détriment d'autres domaines (Klingman, 1998). Concernant l'AP les femmes ont une plus faible perception de leurs compétences que les hommes (Jacobs et al., 2002; Wattanasit, 2009), ainsi elles accorderont moins de valeur au domaine de l'AP (Jacobs et al., 2002) créant un plus grand frein à leur pratique.

4. La problématique : la promotion de l'activité physique des étudiantes à l'UCLouvain sur le site de Louvain-la-Neuve

4.1. La problématique

Très génériquement, quelques raisons retenues de s'intéresser aux étudiantes sont, entre autres, les suivantes : la perception positive que les femmes ont de leur AP est moindre que pour les hommes (Wattanasit, 2009), la motivation à pratiquer du sport diffère d'un genre à l'autre (Fuhrmann, 2018) et finalement, les femmes sont plus sensibles à l'influence et au support social pour pratiquer l'AP (Van Luchene & Delens, 2021; Whitehead & Biddle, 2008).

L'approche moins institutionnalisée de ce mémoire visant la compréhension de la problématique en partant du terrain nous amène à cette section qui effectue l'état des lieux général de la promotion de l'AP à l'UCLouvain.

4.2. UCLouvain, le campus de Louvain-la-Neuve

L'UCLouvain, université multisite, est considérée parmi les meilleures du monde grâce à une vision, des valeurs et des missions bien ancrées dans la société actuelle (UCLouvain, 2022). Elle vise l'innovation constante de la recherche dans tous les domaines de la connaissance, ce qui permet de favoriser un enseignement de qualité. En parallèle, le renforcement de la mobilité internationale et de la culture permet à l'UCLouvain de s'ancrer localement dans le développement régional et s'étendre par son rayonnement international.

Le site de Louvain-la-Neuve, un des sept campus de l'UCLouvain, accueille 20.000 étudiants répartis dans onze facultés. Cette ville récente construite dès 1968 au milieu des champs est singulière par son centre entièrement piétonnier, ses nombreuses zones vertes, et un panel de commerces, restaurants, activités culturelles et sportives créant un environnement de qualité pour les résidents, travailleurs et étudiants.

L'UCLouvain est avant tout une université dont les premières missions sont l'enseignement, la recherche et le service à la société (UCLouvain, 2022), mais elle se soucie également de la qualité de vie de ses étudiants. L'offre de services balaye un large spectre de problématiques comme la santé mentale, sociale et financière ainsi que d'autres aspects de la vie étudiante comprenant le logement, la propreté du site, les bibliothèques, les associations étudiantes, la santé communautaire, le sport, etc.

L'université UCLouvain propose au-delà du cursus universitaire un large panel de projets étudiants⁷ sociétaux, sportifs et intellectuels (kots-à-projets, clubs, équipes sportives universitaires), facultaires (cercles étudiants, projets internationaux) et régionaux (régionales étudiantes) qui comptent environ trois milliers d'étudiants investis dans leur vie extra-universitaire. Dans cette microsociété où des normes sociales s'entremêlent et coexistent, chaque étudiant détient l'opportunité s'il ou elle le souhaite d'investir son temps et de s'engager dans un projet qui peut lui convenir ou bien de participer aux activités proposées par ces mêmes étudiants. Louvain-la-Neuve est une ville vivante où l'on ne peut s'y ennuyer, ainsi tout peut être prétexte à charger son programme de 1001 activités physiques, festives et tant d'autres.

4.3. L'aménagement du territoire

L'AP des étudiants louvanistes est également influencée par l'urbanisme de la ville et son aménagement qui peuvent avoir autant un effet de levier ou de frein à leur AP.

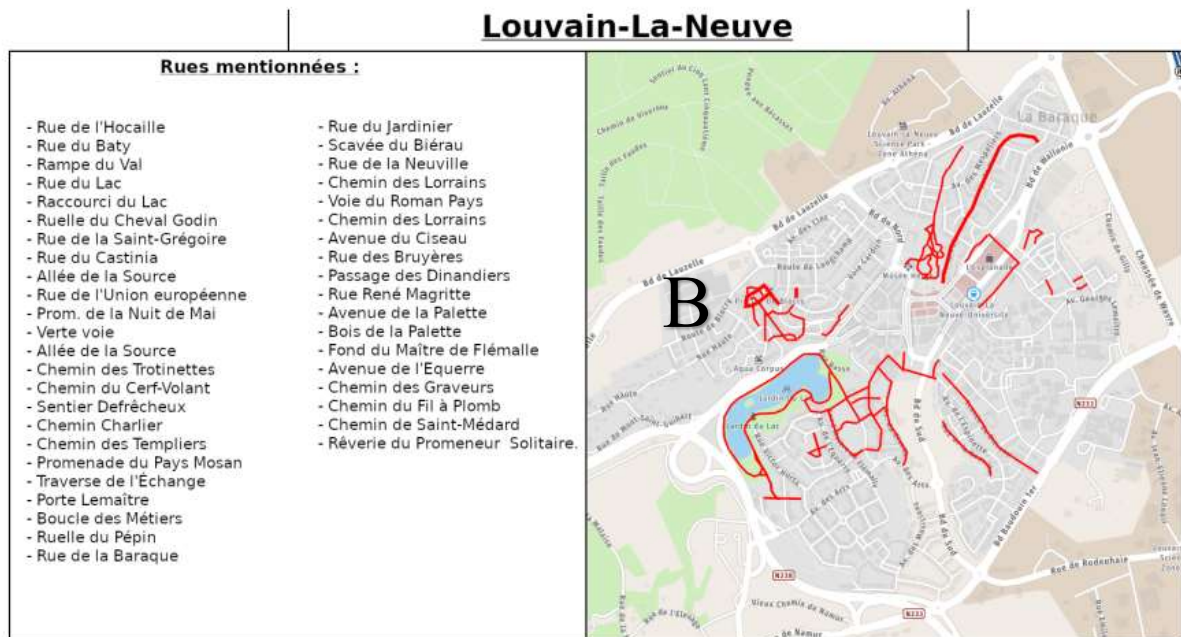
D'une part la ville est piétonnière, ce qui crée un accès sécurisé vers les différents locaux de sport et infrastructures en extérieur. De plus, la plupart des grands axes sont partiellement couverts permettant aux piétons qui se dirigent vers le complexe du Blocry de se protéger des intempéries. Par ailleurs, la ville bénéficie de nombreux espaces verts (le bois de Lauzelle, bois des rêves, le lac, les parcs, etc.) attirants pour les sportifs friands de sport en extérieur et pour toute personne qui souhaite s'aérer, se balader et se mouvoir dehors. Par ailleurs, les horaires de cours influencent la mobilité des étudiants car certaines heures sont plus privilégiées par les étudiants, par exemple ils vont préférer 20-21h plutôt que 13h-14h. En plus, la question du genre est prise en compte dans l'aménagement des horaires car le service des sports réserve quelques tranches horaires plus tôt dans la soirée pour des sports exclusivement féminins. En effet, la ville n'est pas entièrement éclairée (la moitié du lac, une partie des parcs, etc.) ce qui peut engendrer un sentiment d'insécurité lors de déplacements à certaines heures de la journée et influencer in fine le comportement en santé (Irwin, 2004).

Malgré cet aménagement pour les femmes afin qu'elles ne rentrent pas chez elles de nuit par des chemins suscitant un sentiment d'insécurité (ex : lac de LLN), la problématique est encore bien réelle à Louvain-la-Neuve. La question du sentiment d'insécurité et l'éclairage de l'espace public est largement étudiée et il en ressort que les femmes ne sont pas sur le même pied

⁷ L'ensemble des projets menés par les étudiants dans le cadre de la vie universitaire sont rassemblés sous l'appellation : animation étudiante.

d'égalité que les hommes. Certaines d'entre elles se restreignent à employer l'espace public ou adoptent des stratégies d'adaptation et d'éviction par sentiment d'insécurité, limitant leur liberté de mobilité spatio-temporelle (Gilow, 2015). Une « carte de l'insécurité » conçue par le Comac⁸ en 2020 sur base des témoignages d'étudiantes met en évidence les rues, passages peu sécurisants, pas éclairés et propices à des agressions à Louvain-la-Neuve.

Figure 6 : Liste non exhaustive sur base des témoignages du mouvement Louvain-la-Safe⁹ (4 octobre 2020).



(Mernier, 2021)

L'analyse de la carte montre que la zone du Blocry (B) est isolée des autres quartiers par ces passages, rues considérées comme peu sécurisantes par les étudiantes.

D'un autre côté, la ville est assez étendue, vallonnée et le centre sportif principal est excentré. Ainsi tout étudiant venant du centre-ville où sont localisés les auditoires des sciences humaines (droit, psychologie, sciences économiques, politiques et sociales) et des arts et lettres doit compter 20 minutes pour se rendre jusqu'au complexe sportif. Les étudiants en sciences et ingénierie, dont les locaux sont situés à l'autre bout de la ville, prennent quant à eux 10 minutes de plus pour atteindre le Blocry. Et puis tous les étudiants habitant dans les quartiers éloignés du Blocry, c'est-à-dire la grande majorité, doivent compter 30 à 40 minutes de marche. De plus,

⁸ Comac : mouvement étudiant du parti politique PTB actif en Wallonie, Flandre et à Bruxelles qui vise le changement social pour un avenir radicalement plus juste, durable et équitable.

⁹ Louvain-la-Safe : groupe Facebook créé pour transmettre les informations de passages insécures en temps et en heure. Le groupe est très majoritairement utilisé par les femmes.

les étudiants dont la motivation autodéterminée est déjà faible peuvent être plus rebutés à l'idée de parcourir une ville en côte.

Enfin, la Belgique connue pour sa météo peu clémente n'est pas un pays qui peut facilement promouvoir l'AP en extérieur. Des études (Keating et al., 2005) montrent en effet que le comportement en santé est modifié en fonction du temps, plus il fait beau plus les personnes pratiquent le sport. La majorité de l'offre sportive se situe en intérieur dans le complexe excentré avec un accès plus ou moins couvert pour les intempéries sur le chemin allant d'une partie à l'autre de la ville passant par le centre. Cependant il n'est actuellement pas prévu d'équiper la ville de douches et de casiers pour ceux qui bravent la pluie et qui n'ont pas de kot pour y stocker leurs affaires pendant la journée ou qui prennent le vélo par jour de pluie pour arriver sur le campus. Cependant, ceux qui possèdent un vélo et veulent le stocker en sécurité, de nouveaux abris sécurisés viennent très récemment de voir le jour sur le campus.

4.4. Les acteurs de la promotion de l'activité physique à l'UCLouvain

Dans cette optique d'offrir une certaine qualité de vie à ses étudiants et pour la thématique qui nous concerne, l'UCLouvain investit dans plusieurs systèmes de service pour promouvoir l'AP auprès de l'ensemble de sa population étudiante. Chaque service emploie une approche de promotion de l'AP (PAP) dont les effets varient car elle correspond plus ou moins aux besoins de leur population cible, l'ensemble sera détaillé plus bas dans le mémoire (cf. Les acteurs et l'organisation de la promotion de l'AP).

Le premier protagoniste est le service des sports qui développe une offre sportive très complète et accessible dont les composantes sont perpétuellement optimisées, tout cela pour un abonnement à faible coût. Les deuxièmes sont les KAP's sportifs qui organisent des événements d'AP et sportive de toute sorte : ils ont pour objectif de créer une expérience unique, sociale, amusante pour tous les étudiants de l'UCLouvain, mais dans les faits le public concerné est plus restreint. Le troisième est Univers Santé qui vise tous les étudiants concernés avec la problématique de l'inactivité physique. L'approche générale de l'institution mène normalement à une participation voire une collaboration avec les étudiants sur les questions de santé, mais la thématique de l'AP n'y est que très peu développée. Le quatrième est le service d'AIDE aux étudiants qui propose une aide individuelle à chaque étudiant qui souhaite un soutien financier, mental, social et en santé. Et les cinquièmes sont les chercheurs de l'AP et sportive qui mènent des enquêtes sur l'ensemble de la population étudiante afin d'éclairer les futurs programmes en PAP.

Nous venons d'aborder le contexte global de l'université dans lequel les étudiantes étudient et s'engagent. Pour comprendre les raisons des comportements en santé des étudiantes, nous devons aller à la rencontre des acteurs de terrain de la santé, personnes-relais pour les différents systèmes qui découlent des politiques de l'université, et des étudiantes, personnes relais pour leur milieu de vie représentatif de l'animation étudiante. Ensemble, ils possèdent les clés de compréhension pour la problématique, spécifiquement pour ce territoire donné.

5. La méthode

5.1. L'aperçu de la méthode

La méthode de ce mémoire se veut basée sur le diagnostic communautaire qui permet d'atteindre le plus précisément les objectifs établis par la promotion de la santé communautaire (Bantuelle, 1998). Ce modèle dynamique permet de créer une analyse sur les multiples déterminants communautaires de la population concernée et peut déboucher sur un outil de mise en évidence des axes prioritaires voire de mobilisation des acteurs. Cette approche multidimensionnelle est garante d'une vision globale de la santé, c'est-à-dire « un état de complet bien-être physique, mental et social » (Organisation Mondiale de la Santé, 1986).

Un ensemble de barrières (temps, consignes du mémoire, etc.) n'ont pas permis d'initier convenablement la méthode, même si certains paramètres s'y retrouvent (identification des besoins de la population et des ressources disponibles, rassemblement de certains acteurs, etc.). Cependant, ce mémoire a permis d'initier la réflexion voire l'action dans certains collectifs et semble amorcer la possibilité d'accomplir une réelle approche communautaire de l'AP à l'UCLouvain.

5.2. Le recrutement

5.2.1. Les acteurs de la promotion de l'activité physique

Un premier mail a été envoyé à la responsable de l'alimentation et de la consommation d'alcool à Univers Santé, elle est notre personne de contact car nous avons déjà travaillé ensemble sur un autre projet de promotion de santé. Cette professionnelle de la santé nous a renvoyée vers la responsable de la promotion de l'activité physique à qui nous avons envoyé un mail pour obtenir un entretien qui s'est réalisé en présentiel. Ce dernier a créé un effet boule-de-neige car il a permis de mettre en évidence le nom du directeur des sports ainsi que celui de la chercheuse

spécialiste pour la thématique du support social à l'activité physique (cf. article de Van Luchene et Delens, 2021). Ces deux acteurs de l'AP ont été contactés par mail, ce qui a débouché sur un premier entretien par Teams avec le responsable du service des sports et un deuxième entretien par Teams avec la chercheuse et son collègue.

5.2.2. Les étudiantes

Les étudiantes ont été recrutées via le groupe Facebook « Louvain-la-meuf », un groupe exclusivement réservé aux filles qui a vu le jour en octobre 2019 et pris une grande ampleur lors de la première période de confinement due au Covid. Actuellement (juin 2022), plus de 19.600 femmes interagissent sur le groupe pour partager des histoires, des incompréhensions, des bons plans, des coups de gueule, etc. Ce groupe a donc été vu comme le lieu idéal pour poster une demande de focus group pour les critères recherchés. Ce même poste Facebook a été relayé sur notre page Facebook personnelle.

5.3. La récolte des données

La méthode qualitative a été privilégiée pour l'étude de cas de ce mémoire afin de comprendre la réalité sociale, culturelle, sportive qui animent les étudiantes appartenant à l'animation étudiante. Les techniques de récoltes sont diverses et variées (indicateurs, enquêtes, etc.), mais l'approche par le consensus se distingue des autres méthodes de récolte des données par la sélection de personnes-relais. Ces étudiantes prennent part à l'activité étudiante depuis quelques années de façon assez intensive, ce qui fait qu'elles ont les clés en main pour définir les problèmes et les besoins qui structurent leur collectif¹⁰ dans lequel elles s'activent. L'objectif recherché par les techniques employées dans le cadre de l'approche par le consensus est de favoriser le dialogue et la réflexion entre les informateurs, dans ce cas-ci les étudiantes du focus group, afin de faire émerger des problématiques spécifiques à une communauté. Le focus group réunit un petit groupe d'étudiantes pour qu'elles puissent échanger sur les thématiques abordées et venant du même milieu d'appartenance, nous prévoyons d'obtenir un consensus sur la problématique.

La récolte des données pour ce mémoire s'est faite de deux manières différentes : dans un premier temps via des entretiens individuels et collectifs pour comprendre la réalité

¹⁰ Le cas des KAP est spécifique car il est possible de changer de projet chaque année, tandis que dans les cercles les membres ont tendance à s'y investir plusieurs années d'affilée.

institutionnelle et l'offre de service. Ils font intervenir des acteurs de l'activité physique à l'UCLouvain reprenant des professionnels de la santé et des acteurs institutionnels : la responsable de la promotion de l'activité physique à Univers Santé, le directeur des sports de l'UCLouvain et deux kots-à-projet sportifs (un focus group et un entretien individuel). Les deux chercheurs dans le domaine de l'activité physique et sportive ont quant à eux été interviewés pour l'approfondissement de nos connaissances dans le domaine de l'activité physique.

Dans un deuxième temps, un focus group homogène d'étudiantes, personnes-relais, ouvrant le dialogue pour mettre en lumière leur réalité communautaire a rassemblé sept étudiantes avec les critères d'inclusion suivants :

- Habiter sur le site de Louvain-la-Neuve la semaine.
- Etudiante en deuxième cycle d'étude (master).
- Niveau d'activité physique insuffisant pendant les années d'études alors qu'il était suffisant en secondaire.
- Être engagée dans un projet proposé par l'UCLouvain (cercle, KAP, etc.)

Ce focus group se voulait homogène afin de favoriser l'émergence d'une réalité commune sur la façon de vivre leur vie estudiantine, mais les étudiantes proviennent également de cinq collectifs différents pour assurer la prise en compte des spécificités de plusieurs collectifs sur leurs visions de l'AP globale à l'UCLouvain. Cette hétérogénéité est nécessaire car nous abordons dans ce mémoire le point de vue des étudiantes de l'animation en général pour le cas de la PAP.

L'objectif de réaliser un focus group est de prendre directement le point de vue des étudiantes sur leur rapport à l'activité physique, comprendre quelles sont leurs priorités dans le cadre de leur vie universitaire et comprendre le potentiel d'espace qui est laissé à l'activité physique. En parallèle, cette rencontre peut favoriser l'identification et la stimulation de leurs besoins, leurs compétences et de leurs spécificités mises en valeur ou pas au travers des directives de l'université.

5.4. L'analyse préliminaire

Les données qualitatives ont été récoltées grâce à plusieurs techniques d'entretiens (individuel et collectif) menés par des guides d'entretiens semi-directifs spécifiques aux catégories d'acteurs (cf. annexes 2). Les contenus des interviews ont été enregistrés puis retranscrits mot à mot. Cette retranscription constitue le matériel pour l'analyse thématique des données.

Les thématiques ont été préalablement suggérées car les questions des guides d'entretiens orientaient la discussion, mais de nouveaux thèmes ont émergé lors de l'analyse en fonction des sujets abordés spontanément lors des entretiens et des focus group.

5.5. La triangulation

Les entretiens individuels ont été menés auprès des différents acteurs de l'UCLouvain au préalable du focus group avec les étudiantes et des KAP's sportifs pour faire un état des systèmes (déterminants de la santé) de l'AP à l'UCLouvain, de ce qui est déjà mis en place et des interactions entre les différents acteurs concernés pour ce mémoire. Une réunion rassemblant les acteurs interrogés (chercheurs, responsable de la promotion de l'activité physique) a été menée par suite de l'analyse des données pour en discuter et confronter les points de vue par rapport aux données émergentes du focus group des étudiantes.

Pour garantir l'authenticité des données et apporter continuellement un regard critique à ce mémoire, l'analyse des données qualitatives du focus group a été soumise aux étudiantes ayant participé à ce même focus group. Deux étudiantes sur sept ont pris le temps d'apporter des éclaircissements sur la fidélité de leur ressenti.

Dans cette même optique, quelques mails ont été envoyés à la responsable de la PAP d'Univers Santé durant la récolte des données et la rédaction du mémoire pour affiner certains points de compréhension.

5.6. L'analyse finale et partage du mémoire

La dernière étape du mémoire est la rédaction du mémoire. Chaque acteur (professionnels, étudiantes, etc.) mentionné dans ce mémoire a bénéficié d'un prénom de substitution pour assurer son anonymat.

Le directeur des sports ainsi que la future responsable « sport et santé » 2022-2023 du groupement des cercles (GCL)¹¹ de Louvain-la-Neuve ont demandé d'obtenir un retour sur l'analyse du mémoire.

¹¹ Groupement des cercles : « Le GCL est l'organe réunissant les différents cercles de l'UCLouvain. Il joue le rôle d'intermédiaire entre eux et les autorités (la ville, la police, l'UCLouvain). Ainsi, il participe entre autres à différentes commissions (baptême, logement, révision de la charte AUNE (Animation UNiversitaire Etudiante, subsides anim.)) et a un représentant au Conseil des Affaires Sociales et Étudiantes (CASE). Il est également

5.7. Les limites du mémoire et réflexivité

La position de l'étudiante-chercheuse dans son propre milieu est un atout majeur pour la compréhension du milieu, de la connaissance des non-dits, la maîtrise du vocabulaire et la possession d'un grand réseau social dans ce même milieu. En revanche, il demande une plus grande réflexivité sur sa place d'observatrice afin de parvenir à lever les stéréotypes ancrés, cela demande un besoin plus récurrent de prise de recul sur l'analyse des données.

6. Les acteurs et l'organisation de la promotion de l'activité physique

La gestion de l'AP pour les étudiants sur le site de Louvain-la-Neuve est menée par trois grands acteurs : le service des sports, Univers Santé et les KAP's sportifs. Les actions menées par le service des sports et la promotrice de l'AP sont soutenues par deux chercheurs de l'AP et la responsable de la PAP par le pôle santé du service d'AIDE aux étudiants. Le directeur du service des sports, Univers Santé, le service d'AIDE, les deux chercheurs et d'autres acteurs¹² sont chargés de mener une enquête de santé sur l'alimentation et l'AP auprès de la population étudiante tous les quatre ans. Elle a déjà eu lieu une première fois en 2017. De l'analyse de l'étude sont ressortis deux biais sur le profil des étudiants qui répondent à l'enquête. Premièrement, ils se sont rendu compte pour la partie « alimentation » que les données n'étaient pas réalistes : tous les étudiants mangeaient des fruits et légumes tous les jours, ils ne mangeaient pas de barres chocolatées super caloriques, etc. De plus, cette première enquête n'a pas pu être validée, pas de façon à pouvoir en écrire un article car plusieurs problèmes techniques ont entravés cette démarche. Alors, une nouvelle enquête a été envoyée par mail le 23 mars 2022 à tous les étudiants de l'UCLouvain et de l'Université Libre de Bruxelles (ULB). Elle permet de renouveler les données de 2017 pour « développer des solutions adaptées aux besoins de l'ensemble des étudiant.es » (mail de l'Observatoire de la Vie Etudiante, 23/03/22). Cette enquête de santé cherche à obtenir des tendances sur les comportements en santé de sa population étudiante dans l'optique d'établir des programmes d'actions qui rejoignent les besoins des étudiants en matière d'AP et d'alimentation à l'UCLouvain (et l'ULB).

membre du groupe des référés, groupe qui veille au bon respect de la charte AUNE. En dehors de ces commissions, le GCL participe également à différentes réunions liées à l'actualité avec la ville, la police, l'UCL, etc. » (gelouvain, 2022).

¹² D'autres acteurs de l'UCLouvain et l'ULB sont également partie prenante du projet, mais nous ne possédons pas les informations précises.

La conception de ce mémoire prend le contre-pied d'une enquête à large spectre visant tous les étudiants en se focalisant sur la population issue de l'animation étudiante pour faire émerger ses besoins, attentes, demandes spécifiques à sa réalité sociale, environnementale et culturelle dans le cadre de la PAP. De plus, le point de vue des étudiantes sera privilégié pour les raisons mentionnées dans la partie théorique.

Avant d'aborder le point de vue des étudiantes issues des collectifs étudiants (cercle et KAP), un état des lieux des acteurs et de l'organisation de la PAP est pertinent pour comprendre le contexte actuel et des enjeux auxquels ils sont confrontés et leurs représentations de la PAP à l'UCLouvain. Nous soulignons que cette partie de résultats non-exhaustifs tend à dresser le tableau le plus fidèle possible de la réalité de terrain mais n'est pas exemptée de données lacunaires influençant d'une certaine manière l'analyse des données.

6.1. Le service des sports

Le service des sports de l'UCLouvain est dirigé par un directeur qui coordonne l'ensemble des sports, des infrastructures et des ressources humaines. Il entretient une étroite collaboration avec des chercheurs en AP pour ajuster son offre. Il soutient également financièrement et émotionnellement les KAP's sportifs, des portes d'entrée à la promotion du sport. La multitude de sports proposés et les infrastructures développées sur le site en font un des meilleurs complexes sportifs de la région. Il est également à l'écoute des envies sportives des étudiants, n'hésitant pas à rajouter des nouveaux sports à la carte d'année en année (spikeball, pickelball, etc.). Les étudiants sportifs bénéficient de cette immense offre de sport et ce à un prix modeste comparé à celui sur le marché : « ici, ils paient 50 euros par an alors que s'ils vont dans une salle de sport c'est 50 euros par mois » (DS).

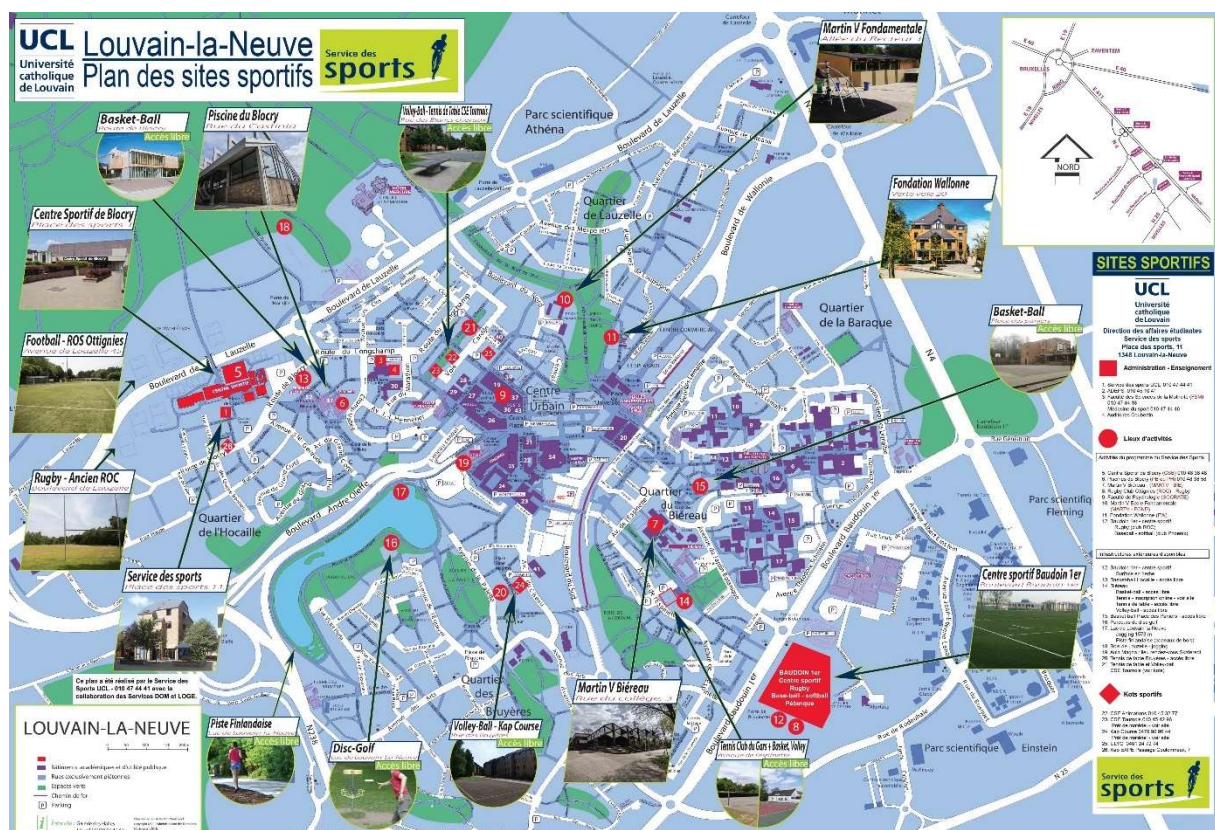
Le service des sports ne possède pas de chiffres qui permettent de mettre en avant un certain public d'étudiants, ni la régularité de leur fréquentation ou encore quantifier les tendances sportives en fonction du genre. La seule information quantifiable est le nombre d'affiliations qui s'élève à 18 000 inscrits par an (tous les sites UCLouvain compris), mais ils ne savent pas déterminer la réelle utilisation que les étudiants en font. À la suite de la période covid, une application a été conçue et mise en application en septembre 2021 qui demande une inscription obligatoire aux séances de sport pour des raisons de sécurité sanitaire. Cette nouvelle règle se

poursuit dans le temps donc le service des sports aura accès à des données plus précises¹³ sur le profil des étudiants affiliés dès la rentrée académique 2022-2023.

L'entretien avec le responsable a permis de comprendre les tendances d'AP des étudiants qui fréquentent le service des sports, mais comme dit précédemment, il n'existe pas de chiffres précis. Ainsi les propos relatent des tendances aisément visibles ou des impressions non-vérifiables donc il est important de considérer avec prudence la lecture des points ci-dessous.

6.1.1. L'offre de service

Figure 5 : Plan des sites sportifs sur le campus de Louvain-la-Neuve



UCLouvain propose 120 sports différents dispersés dans 7 lieux répartis globalement partout dans la ville. 24 sports sont proposés au Lycée Martin V (Bièreau et Fondamental), les terrains du roi Baudouin, la fondation wallonne et au golf de Louvain-la-Neuve. Ainsi plus du trois-quatre des sports se situent au Blocry incluant le complexe sportif et les piscines, cela signifie que la majorité des sports sont accessibles dans la partie éloignée du centre. La diversité des

¹³ L'année académique 2021-2022 a encore connu quelques mesures sanitaires restrictives qui ont perturbé la continuité des chiffres.

sports proposée est gigantesque, tout le monde devrait pouvoir y trouver chaussure à son pied. Pour accéder à l'entière des sports, à quelques exceptions près, les étudiants et membres du personnel doivent déboursier 50 euros dont la moitié est remboursée par la mutuelle. Pour continuer dans cette logique du faible coût, le service des sports et un kot à projet à visée sportive mettent à disposition des étudiants du matériel en location afin qu'ils ne doivent pas déboursier trop d'argent pour participer à un nouveau sport.

Des infrastructures incitant l'AP sont également disponibles en extérieur, réparties dans toute la ville ; elles facilitent et prônent la mobilité douce. La course à pied et la marche sont aisément praticables à LLN grâce à son grand piétonnier et à la piste finlandaise/chemin tout autour du lac. Celle-ci est fort fréquentée par tout type de coureurs, marcheurs et cyclistes. Le vélo est également prôné avec une grande possibilité d'accès des villes voisines jusqu'à Louvain-la-Neuve par des pistes cyclables sécurisées.

D'autres équipements, disponibles et gratuits pour tout citoyen, ont été récemment installés par le service des sports pour pratiquer des sports bien spécifiques : la musculation, le frisbee, le basket, le tennis de table et le volley-ball¹⁴. Plusieurs machines de musculation sont réparties dans toute la ville à des endroits exposées aux passants, d'autres cachées entre deux bâtiments. Généralement, on n'y voit que des hommes y pratiquer leur séance de musculation. Un autre équipement disponible, moins connu, est le parcours de discgolf comprenant neuf à onze trous (paniers métalliques) suffisamment espacés que pour faire une balade par la même occasion. Enfin, il existe trois terrains par pratique sportive (basket-ball, tennis de table et volley-ball) répartis dans trois quartiers de la ville. Finalement Louvain-la-Neuve, par son architecture et ses rues en pente, est taillée pour des sports de rue comme le skateboard, le roller, le parcours, etc.

6.1.2. Le public cible

L'offre de sport très large propose des activités sportives, mais également une AP qui touche tous les publics, de plus en plus le service développe une offre de sports dits de bien-être (yoga, stretching, relaxation, sophrologie, etc.). Le service des sports souhaite toucher tous les publics qui peut être réparti en trois grandes catégories : le public tout venant qui vient pour le bien-être sans spécialement chercher la compétition, le public avec un bon niveau sportif qui vise le challenge en intégrant les équipes universitaires et enfin une petite niche de 130 personnes qui

¹⁴ Outdoor Louvain-la-Neuve : carte de la ville et liste des sports proposés en extérieur (cf. annexe).

concerne les étudiants PEPS¹⁵, ils ont un programme universitaire adapté pour maintenir leur haut niveau sportif (ex : les frères Borlée).

Le directeur des sports suit les envies des étudiants et les tendances du moment pour proposer une offre la plus complète possible afin de toucher un maximum d'étudiants, qu'ils soient sportifs ou non. Il est en effet conscient que « le côté sportif, transpiration, compétition, ce ne sont pas des mots qui parlent à tous les étudiants » (DS), donc l'offre balaie plus large en proposant de plus en plus une activité physique de bien-être. Cette stratégie semble payer car, selon lui, la majorité des étudiants qui utilisent régulièrement la carte sport sont ceux « qui ne faisaient pas de sport ou qui ne savaient pas ce qu'ils aimaient et en arrivant chez nous ils savent ce qu'ils veulent faire » (DS). Ces étudiants découvrent le service des sports en BAC 1 car ce sont en général les parents qui payent la carte à l'inscription à l'université puis s'ils accrochent tout le long de leurs années académiques, ils deviennent parfois eux-mêmes les moniteurs de sports dans leur discipline. Ce genre de parcours rend fier le directeur des sports car « en fait c'est un peu ça notre objectif, c'est qu'on arrive à les accrocher par du ludique sur une activité physique quelle qu'elle soit et après ils ont une habitude de santé pour toute la vie » (NG). Le responsable estime que les étudiants de première année sont les plus nombreux à prendre la carte sport, mais le taux d'affiliation ne fait que diminuer avec les années, on peut donc supposer qu'une partie des étudiants n'en font pas une utilisation suffisante que pour reprendre la carte l'année suivante.

La question du genre bénéficie d'une certaine attention de la part du service des sports depuis des années car le public semble être majoritairement plus féminin¹⁶. Les séances de sports exclusivement réservées aux femmes rencontrent un succès grandissant et bénéficient d'un aménagement des créneaux horaire afin de leur permettre de pratiquer la boxe féminine, le self-défense ou encore le foot féminin sans rentrer à une heure trop tardive, la question de la sécurité étant un point d'attention du service. Lors de la programmation des championnats, les équipes dames jouent à des heures plus appréciées par le public, offrant une plus grande visibilité au sport féminin. Et enfin pour les infrastructures extérieures, une attention a été portée sur le fait de ne pas créer un distinguo entre les hommes et les femmes, cette accessibilité vise l'équité.

Le public quasiment inatteignable par le service des sports est l'ensemble des étudiants sédentaires, malgré une promotion du sport par divers moyens. Le directeur du service estime

¹⁵ PEPS : Projet pour Etudiant à Profils Spécifiques (cf. annexe).

¹⁶ Il n'existe pas de chiffre pour quantifier la fréquentation des salles de sports par les genres, mais la tendance perçue semble pencher pour les femmes : 55 F – 45 H.

ne pas avoir trouvé le ton pour aller chercher ce type d'étudiants. Il a d'ailleurs essayé d'établir une liste non-exhaustive des freins potentiels à ne pas utiliser de la carte sport : le retour grandissant aux écrans, l'inscription obligatoire aux séances de sport, le manque de flexibilité dans les horaires pour ceux qui souhaitent pratiquer individuellement leur sport, le déplacement jusqu'au Blocry, la démultiplication des centres d'intérêts sur LLN, la météo et le manque d'infrastructure (douche et casier) pour les étudiants non-kotteurs.

6.1.3. La visibilité

Le service des sports tente de se faire connaître directement auprès de la population étudiante avec l'intégration de l'abonnement de sport lors de l'*inscription* à l'université. La promotion du service des sports passe aussi par une *journée d'accueil* en début d'année académique et se prolonge toute l'année via les *réseaux sociaux* (Facebook et Instagram) en communiquant les exploits des équipes universitaires, en promouvant des activités organisées par les autres acteurs de l'activité physique (KAP's sportifs, etc.) ainsi que les sports plus méconnus. UCL sport envoie également de façon récurrente des *mails* à l'ensemble de la communauté étudiante pour prôner certaines pratiques sportives ou événements sportifs. Par ailleurs, le service organise une distribution gratuite du *Guido et d'un student pack*¹⁷ en début d'année exclusivement accessibles pour les étudiants en possession de la carte sport. Cette faveur existe également pour certains événements sportifs de Louvain-la-Neuve. Finalement, le service des sports bénéficie aussi d'une certaine visibilité grâce aux *KAP's sportifs* qui postent des événements en collaboration avec eux.

Le sport est relatif à la branche de la vie étudiante, au même titre que le logement et le restaurant universitaire. Nonobstant une présence marketing intensive sur les réseaux sociaux, le directeur déplore une faible visibilité sur le site UCLouvain : « pour tomber sur nous, il faut déjà chercher [...] rien que sur les médias UCLouvain on est toujours à se battre pour trouver une petite place alors qu'on fait partie de l'attractivité de l'UCLouvain » (DS).

6.1.4. Les points d'attention du service des sports

Selon le directeur du service des sports, l'AP sportive et de bien-être à l'UCLouvain est moderne et contrecarre ce qu'on peut voir dans les salles de sport actuelles, ils tendent vers un

¹⁷ Guido et student pack : ensemble de bons cadeaux et de réductions disponibles dans les commerces de Louvain-la-Neuve et des cadeaux.

espace d'AP équitable et sain : « C'est très équitable dans le sport universitaire, c'est vraiment une belle bulle par rapport au sport traditionnel. Chez nous en tout cas il n'y a plus vraiment de question de sexisme ou de sport à l'état patriarcal comme on a connu il y a 20 ans » (DS).

L'AP développée par le service des sports suit une certaine philosophie d'action et une stratégie de business qui structurent le service de façon à répondre à certaines demandes : « il y a le sport individuel, c'est plutôt tendance et c'est là que ça freine pour certaines personnes qui ne veulent pas respecter un horaire, qui veulent de la flexibilité à tout prix. Donc on ne sait pas forcément suivre là-dessus. Si on veut ça, ce sont des salles low-cost, il n'y a pas de moniteurs, pas de programme, pas d'esprit étudiant » (DS).

6.2. Les KAP's sportifs

Les KAPs représentent une part de l'offre de service de l'UCLouvain car ils proposent des activités sportives de tout horizon et accessibles à tous, organisées par les étudiants pour les étudiants. Cinq KAP quadrillent ensemble plusieurs aspects de l'activité sportive, reconnus comme kots promoteurs du sport par l'UCLouvain. Le CSE animation propose des activités sportives de grande ampleur alliant sport, amusement, animations, soirées comme le ski étudiant, les 24h vélos et 5&10 miles. Le CSE tournoi, quant à lui, vise plutôt la performance, le défi et l'amusement en organisant des tournois de football, volley, badminton, etc. Le KAP course touche les étudiants férus ou non de course à pied en proposant des activités ludiques et sportives comme la course d'orientation, la course au flambeau, un petit triathlon, etc. Le KAP expe propose des sports plus extraordinaires comme l'escalade en falaise, une randonnée de VTT, la spéléologie, le ski de randonnée, etc. attirant des étudiants avides de nouvelles expériences conviviales, plaisantes et sportives. Enfin, ULYC est un KAP qui organise des cours de voile, des sorties en mer et dispense des licences internationales de voile. Au cœur de tous ces projets on y retrouve la même volonté, celle de proposer des activités sportives amusantes accessibles à tout un chacun quels que soient les compétences techniques, le niveau d'AP et les motivations.

Deux KAP's ont été interviewés en raison de leur disponibilité et de leur approbation pour réaliser un entretien : le KAP course (KC) sous la forme d'un focus groupe avec six participants (C1, C2, C3, C4, C5 et C6) et pour le KAP expé (KE), la récolte des données s'est faite lors d'un entretien individuel avec une des membres de ce KAP. Les points qui suivent résument leurs points de vue sur la promotion de l'activité physique des étudiantes à l'UCLouvain.

6.2.1. L'offre d'activités

Le KAP course (KC) organise deux grands évènements : la course relais avec un flambeau et un petit triathlon (500 m de nage, 13 km de vélo et 5 km de course à pied). Tout au long de l'année, il s'occupe de plus petits projets comme les entraînements de foot féminin de l'UCLsport, les entraînements pour le VMA¹⁸ et l'organisation de courses d'orientation. Le KAP expé (KE) veut faire vivre une expérience originale à ses participants avec également deux grands évènements : une semaine alpine pour découvrir un ski alternatif (ski de fond, raquette, escalade d'une cascade de glace) et un trail en forêt avec 3 distances disponibles (6, 12 et 18 km). A côté, ils organisent de l'escalade/du bloc en falaise, une semaine de VTT¹⁹ en itinérance et une semaine alpine estivale.

Toutes ces activités revêtent un caractère unique et original qui donne aux participants l'envie d'en profiter tant qu'ils sont étudiants : « courir dans Louvain-la-Neuve quand il fait nuit dans le centre[-ville] avec un flambeau, il n'y a pas d'autres occasions où tu peux faire ça sans te faire interpellé par la police » (C1, KC). Le fait de concevoir des évènements hors du commun attirent certaines personnes qui n'ont pas spécialement la motivation de « prendre ses baskets et se dire je vais aller courir le matin » (KE).

A chaque activité correspond une finalité différente. Les étudiants souhaitant participer au triathlon ou au trail sont davantage à la recherche de performance individuelle et de dépassement de soi tandis que pour la course aux flambeaux ou le velectro²⁰, les étudiants veulent se plonger dans une ambiance fun et complétive avec leurs amis. Cette envie de cohésion avec ses amis ou de rencontre de nouvelles personnes avec un sentiment de détente et de bonne ambiance se retrouve dans d'autres projets comme le ski alpin, la semaine VTT ou encore le foot féminin.

L'offre est vaste et tente de toucher tous les étudiants, seulement la question financière peut représenter un frein pour plusieurs évènements, surtout ceux du KAP expé : 650 euros pour la semaine alpine, 135 euros pour une semaine de VTT, etc. Ce n'est donc pas accessible à tout le monde et ces évènements restent « des activités de privilégiés » (KE). Les autres évènements comme les 5&10 miles arrivent à réduire le prix d'entrée à un coût abordable.

¹⁸ VMA : vitesse moyenne aérobie.

¹⁹ VTT : vélo tout terrain.

²⁰ Course aux flambeaux et velectro (cf. annexe).

6.2.2. Le public cible

La promotion du sport par ces deux KAP's vise tout un chacun intéressé par leurs événements. Ils s'adaptent à tous les profils, que ce soit par rapport au niveau d'AP ou du genre. Dans les grands événements des catégories sont prévues pour permettre à tout le monde de participer selon ses capacités et ses envies d'effort à fournir (ex : pack marmotte ou pack panthère des neiges pour le ski alpin). Ou bien l'événement laisse la possibilité à tout le monde de se donner comme il le souhaite : viser la première place ou simplement apprécier le fait de courir lors d'un événement. Globalement, ces animations à grand public accueillent tous les sportifs avec un minimum de condition physique jusqu'aux hauts niveaux sportifs.

Les plus petites activités organisées par les deux KAPs attirent à équivalence les hommes et les femmes qui nourrissent un intérêt particulier pour le sport proposé. Pour certains événements, des places sont exclusivement réservées aux femmes car il y a « beaucoup plus de mecs qui se chauffent [...] à être au taquet aux inscriptions » (C3, KC). Par ailleurs, le foot, un sport historiquement masculin, s'est ouvert aux femmes à l'UCLouvain avec un entraînement par semaine pour celles qui veulent se dépenser et passer un bon moment « sans prise de tête » (C1, KC). Une réflexion est ainsi amorcée dans les KAP's pour améliorer la parité dans le sport. Cependant, si on s'attarde sur les stéréotypes, les grands événements sportifs accessibles à tous proposés par l'ensemble des KAP's sportifs sont soit la course à pied soit du vélo (5 et 10 miles, velectro, trail, triathlon, course aux flambeaux, 24 vélos, etc.). Ils attirent évidemment des hommes et des femmes, mais plus l'intensité physique de la catégorie augmente, plus les femmes disparaissent des tableaux de classement²¹.

Une autre particularité de la plupart des événements (course aux flambeaux, foot féminin, ski alpin, escalade en falaise, etc.) est qu'ils réunissent beaucoup d'étudiants, eux-mêmes kapistes qui sont mis au courant des activités grâce à leurs systèmes de communication inter-KAP's (tournée des KAP's²² (TDK), plateforme en ligne, etc.). Cette réalité est la même pour les autres projets de KAP (culturel, social, écologique, etc.).

6.2.3. La visibilité

²¹ Trail du KAP Expé : 6km (48% de F), 12km (19% de F) et 18km (3% de F).

5&10 miles de LLN : 5 miles (40% de F) & 10 miles (24% de F).

²² TDK : le KAP se divise en plusieurs groupes pour communiquer dans les 80 autres KAP's leur future activité et augmenter leur visibilité. L'information est matérialisée le plus souvent sous la forme d'affiches qui sont accrochées dans les 80 communautaires.

Lors de chaque rentrée académique, une journée spéciale est accordée aux KAP's sportifs et au service des sports qui se réunissent sur la Grand Place afin de promouvoir leurs activités et le sport en général à toutes les personnes qui passent par là. Une borne est installée afin que les curieux ou convaincus puissent acheter leur carte sport, si ce n'est pas encore fait.

La promotion de ces événements passe par différents réseaux de communication. Les KAP's emploient leurs réseaux sociaux pour viser les étudiants abonnés à leurs pages, habitués aux événements et surtout les autres kapistes via leurs différents moyens de communication. Ils emploient le réseau kapiste en faisant la tournée des KAP's (TDK) pour annoncer au fur et à mesure leurs événements de l'année et ils postent aussi les événements sur la plateforme des KAP, accessible à tout un chacun.

De plus, le service des sports est d'un grand soutien médiatique car en partageant leurs événements sur ses réseaux sociaux et via des mails, les KAP's sportifs bénéficient d'une plus grande visibilité au sein de toute la communauté étudiante de l'UCLouvain.

6.2.4. La collaboration KAP's – Service des sports

Le service des sports est le représentant de toute l'activité sportive de UCLouvain sur les différents sites universitaires. Donc au-delà du soutien médiatique, il entretient depuis de nombreuses années une collaboration avec les cinq KAP's sportifs qui se sentent soutenus moralement : « ça fait partie des trucs qu'on est très fiers d'avoir [...] ils nous soutiennent dans toutes nos activités [...] et sont vraiment super présents » (KE et KC). De plus, « quand on a une nouvelle idée, on n'a jamais peur d'aller leur en parler parce qu'on est sûr qu'ils vont toujours être en mode « Go, c'est parti, quoi » » (KE). Ce soutien est également matériel « on a des subsides de leur part qui sont conséquents » et « ils nous prêtent du matos » (KE et KC). Une confiance mutuelle semble s'être installée entre les différents acteurs, ce qui crée un cercle vertueux au bénéfice du sport à l'université.

6.2.5. Les étudiants et étudiantes dans un KAP sportif

Avant toute chose, les KAP's sont composés d'étudiants qui mènent également une vie estudiantine, c'est-à-dire qu'en parallèle de leurs projets sportifs ils font la fête, ils étudient, ils dirigent des projets personnels, etc. Pour arriver à mener tous ces domaines de vie de front, les étudiants doivent parfois opérer des choix et pour plusieurs d'entre eux leur vie sportive est à son apogée lors des blocus. En effet, pendant l'année les cours et les projets prennent du temps,

les fêtes à répétitions épuisent le corps freinant la motivation, etc. Le fait d'être dans un KAP sportif maintient globalement tous les membres à un niveau suffisant d'AP car ils sont obligés de participer aux activités sportives prévues, et pour certains le temps accordé à la pratique de l'AP s'arrête à ces obligations. D'autres, en revanche, ont une âme de sportif intarissable et se forcent, même si ce n'est pas évident, à aller « se décrocher » (KE) le lendemain de soirée, « tirant vers le haut » (KE) d'autres co-kotteurs. Une grande majorité d'entre eux précise que s'ils n'avaient pas été dans un KAP ils auraient certainement été plus réguliers et feraient beaucoup plus de sport. De nouveau, cela dépend des circonstances, d'une personne à l'autre, d'un kot à l'autre car une étudiante mentionnait que dans son ancien KAP grâce au confinement, vu qu'il n'y avait rien d'autre à faire, ils ont formé une équipe de coureurs, mais que s'ils « avai[en]t été dans la vie active comme aujourd'hui » (C5 - KC) cette initiative n'aurait peut-être pas abouti. Des exemples différents, il en existe beaucoup mais la question du temps, de l'énergie et du support social sont à prendre en compte.

En effet, les membres d'un des kots-à-projet sportifs interrogés plussoient en affirmant que s'ils n'étaient pas dans un KAP ils feraient certainement beaucoup plus de sport à cause, entre autres, des problèmes de temps et d'énergie. L'autre KAP sportif en revanche reste très sportif tout le long de l'année car un petit groupe de membres se motive régulièrement à réaliser des randonnées, balades à vélo, etc. et emmène les autres co-kotteurs dans ses envies sportives.

6.3 Univers Santé

La PAP compte parmi les projets d'Univers Santé (US), une asbl qui travaille en partenariat avec son public concerné (étudiants), les professionnels de la santé, des acteurs de terrain, etc. Les thématiques y sont abordées par la sensibilisation, la prévention, l'action et la formation avec et pour les étudiants de l'UCLouvain, ainsi l'approche participative y est vivement préconisée.

La PAP à Louvain-la-Neuve est menée par une personne responsable dont la principale fonction depuis des années est la comptabilité d'Univers Santé (US) vu l'offre de sport très développée.

6.3.1. L'offre de promotion de l'AP

Ces dernières années, quelques projets ont vu le jour comme la collaboration avec d'autres acteurs de la santé de l'UCLouvain pour la création de la plateforme « Manger Bouger », l'aide à la création d'une semaine qui traitait de l'alimentation et de l'AP sur le site LLN avec

différents KAPs. Sur leur site internet on peut également y retrouver des informations scientifiques sur l'AP via des articles de sensibilisation²³ et des propositions de petites actions concrètes²⁴ aisées à mettre en place seul pour s'activer au quotidien et enfin un récent programme d'action met l'accent sur le nombre de pas à effectuer en une journée pour passer d'un statut d'inactif (5000 à 7490 pas) à modérément actif (7500 à 9999 pas) voire actif (1000 à 12500 pas) (Organisation Mondiale de la Santé, 2022). Le cas de Louvain-la-Neuve est singulier avec son piétonnier qui astreint les étudiants à marcher pour atteindre leur destination de jour comme de nuit. Cette particularité urbanistique de la ville est alors un facilitateur pour l'AP qui classe la plupart des étudiants directement comme peu actifs, mais au moins ils ne sont pas sédentaires. Univers Santé a joué sur cet aspect-là en ayant proposé quelques balades de 30 minutes sur le temps de midi à une cadence soutenue (intensité modérée) pour atteindre le nombre de pas suffisants et être considéré comme modérément actif. Cette activité a bien fonctionné lorsque le temps était clément, en revanche dès qu'il pleuvait de trop au goût des étudiants, ils ne répondaient pas présent.

Ainsi, mise à part quelques collaborations par-ci par-là, la PAP par US n'est pas très développée. L'enquête envoyée dernièrement aux étudiants (cf. introduction de la section 6) va justement pouvoir relancer la problématique de l'AP et permettre potentiellement la mise en place d'un plan d'action concret pour ces étudiants qu'ils n'ont pas encore réussi à convaincre à se bouger.

6.3.2. Le public cible

Tous les étudiants pas suffisamment actifs ou sédentaires qui indirectement ne profitent pas de l'offre du service des sports font partie de la population ciblée par Univers Santé. La difficulté de les atteindre réside dans la multitude de réalités différentes et de problématiques entremêlées qui rendent difficile la promotion de la santé pour tous. Ainsi, la seule porte d'entrée pour Univers Santé afin d'atteindre tous les étudiants pas suffisamment actifs serait via les cours, le seul point commun entre tous les étudiants, et par extension les cercles.

6.3.3. La visibilité

²³ « Vaincre le stress par le sport : l'exercice physique au service de la santé mentale », « Manger, courir, (s') aimer... 5 podcasts pour se faire du bien en ce moment ».

²⁴ « Allier confinement et mouvement, impossible ? des solutions existent ! ».

Univers Santé possède un compte Facebook et un Instagram dont les contenus sont massivement occupés par les questions de dépistage, de consentement, de la consommation d'alcool, de l'alimentation et de la promotion de formations accessibles aux étudiants. L'AP y est abordée une fois ou l'autre, mais cela reste négligeable par rapport à l'ensemble.

6.3.4. Les freins à la PAP

La responsable de la promotion de l'activité physique s'est très vite retrouvée devant le constat que les étudiants bénéficient déjà d'une grande offre de service sportive et qu'il est donc très difficile de la complémentariser. Elle entretient alors une collaboration avec le service des sports afin d'instaurer des activités comme « je cours pour ma forme », mis en place il y a deux ans. Etant responsable de la promotion et de la sensibilisation, elle ne peut pas marcher sur les plates-bandes du service des sports en proposant une activité concurrente déjà existante dans le service : entraînement de course 0-3km, 5-10km etc. Seulement, son constat montre que les participants sont « ceux qui savent déjà aligner 5km sans souci » (CM) et que ceux qui s'y essayent sont plutôt découragés par la technique de la tirette, c'est-à-dire « avancer avec certains puis revenir le prendre. C'est pas du tout motivant, quoi. Quand tu es 4km derrière et que tu as tous les autres qui font demi-tour pour te reprendre, tu viens un cours, mais après tu ne viens plus, quoi » (CM).

Lorsque US souhaite monter un projet, il reçoit toujours une réponse favorable de la part des mêmes étudiants, c'est-à-dire ceux qui sont déjà engagés dans les KAP's, les cercles et les régionales. Lors des 24H vélos, pour l'animation de stands liés à la santé, ils cherchaient auprès de bénévoles et ceux qui se sont proposés pour donner du temps et de l'énergie appartiennent toujours à ces collectifs.

Par ailleurs, la professionnelle de la santé se heurte à plusieurs freins à la mise en place de programme en promotion de la santé physique. Premièrement, elle rencontre des difficultés à atteindre l'étudiant et étudiante lambda sédentaire ou non actif.ve qui vient étudier sur le campus sans s'y investir. Pour assurer une certaine visibilité de ses projets, la responsable de l'AP a par exemple pris contact directement avec les facultés pour y organiser les marches à un rythme soutenu sur le temps de midi, elle affirme avoir remporté peu de succès sur les quatre balades organisées. Deuxièmement, les infrastructures sportives sont souvent bondées et les conditions d'accès aux salles sont très strictes, ce qui est perçu comme un frein pour la conception d'activités en PAP. Troisièmement, l'enquête sur l'AP et l'alimentation réalisée en 2017 n'a pas abouti à un ensemble d'actions à la suite de problèmes techniques lors de la

création du questionnaire et de l'absence de coparticipation de la part des étudiants, les premiers concernés par l'enquête.

7. Un public concerné par la promotion de l'AP d'Univers Santé

7.1. Les étudiantes de l'animation étudiante

La vie menée par une étudiante est aussi diversifiée qu'il y a d'étudiantes à l'UCLouvain sur le site de Louvain-la-Neuve. Tout d'abord, le choix de sélectionner pour ce mémoire uniquement des étudiantes provient du constat que dans la littérature les femmes sont sensiblement moins actives que les hommes (Laird et al., 2016 ; Wattanasit, 2009 ; Keating et al., 2005). Ensuite, le soutien social dont elles bénéficient (ou pas) influence leur niveau d'AP (Van Luchene et Delens, 2021). De plus, le choix se dirige vers l'ensemble de femmes étudiantes vivant la même réalité sociale, c'est-à-dire engagées dans un projet de l'UCLouvain (cercles, régionales, KAP, clubs, etc.), elles appartiennent donc à des grands réseaux sociaux grâce à leur investissement dans le tissu associatif proposé par l'UCLouvain. Dans cette continuité, les étudiantes vivent dans un kot à Louvain-la-Neuve la semaine, plus spécifiquement au sein même du kot principal du projet où toutes les décisions, réunions, préparations se déroulent. Par ailleurs, ces étudiantes vivent en commun la même réalité scolaire, elles arrivent en fin de parcours universitaire, une période qui influence les décisions futures de leurs comportements de santé (Keating et al., 2005). En outre, les étudiantes vivent une réalité semblable de l'expérience physique : elles ont suivi les cours d'éducation physique en secondaire en pratiquant en parallèle un ou plusieurs autres sports, elles se considèrent comme anciennes sportives (Telama et al. 2005). Durant les années de bachelier leur niveau d'AP a drastiquement diminué, amenant ces étudiantes à atteindre un niveau d'AP insuffisant. Elles ont donc l'expérience de ce qu'est l'AP qui leur permet de connaître plutôt bien leur auto-efficacité à pratiquer une AP, mais n'ont pas spécialement l'intention d'agir (Schwarzer, 2014).

Le focus group a rassemblé le 13 avril 2022 sept étudiantes provenant de trois kots-à-projet (KAP) différents et deux cercles différents (deux par cercle : A et B). Les trois KAP's développent des projets orientés vers la transition (économique, écologique, etc.) et/ou le social qui prennent la forme de conférences, événements hebdomadaires, activités ludiques, etc. Les cercles ont pour objectif principal de proposer un ensemble d'activités, de soutien et d'événements pour les étudiants de leur faculté respective.

Le profil des sept étudiantes est brièvement mentionné ci-dessous :

- Astrid est trésorière et responsable du poste de Quality Guindaille²⁵ dans le cercle A.
- Léa est membre d'un KAP axé sur la transition alimentaire.
- Maelle est trésorière d'un KAP axé sur la transition économique. Elle est également membre de la GRAPA²⁶.
- Maya est vice-présidente du cercle B.
- Aliénor est responsable des archives du cercle B et de la relation avec les autres cercles.
- Alice est membre d'un KAP axé sur la transition sociale.
- Victoria est responsable dans le cercle A d'un grand évènement festif deux fois sur l'année ouvert à tous.

En secondaire, elles étaient sportives car elles pratiquaient régulièrement du sport, approximativement de 4h à 8h d'entraînement par semaine (badminton, nation synchronisée, hockey, athlétisme, etc.) en plus de leur cours d'éducation physique inclut dans le programme scolaire. Leur entrée à l'université a influencé le niveau d'AP : certaines ont maintenu un certain rythme de l'AP mais qui n'était plus de l'ordre du sport plutôt du divertissement, d'autres ont maintenu leur AP de façon irrégulière. À partir du moment où elles ont décidé de s'engager dans différents projets associatifs de l'UCLouvain ou en dehors, elles ont vu leur niveau d'AP diminuer drastiquement, l'activité physique intensive est devenue absente de leur programme quadrimestriel voire annuel.

Les étudiantes expérimentent un cas de vie singulier où leur milieu d'hébergement est le même que leur milieu de « travail », comprenons que leur logement est dans le même bâtiment que leur salle d'animation et/ou est le lieu des réunions et des préparations des évènements. De plus, les KAP's et les kots de cercle sont généralement des lieux de rencontre et de fréquentation pour une partie des sympathisants du collectif, les participants des évènements, etc. Parfois, le communautaire devient une salle de fête pour les kotteurs et les personnes mentionnées ci-

²⁵ **QG** : Un poste créé en 2019 essentiellement dans les cercles et les régionales et dans certains KAP's pour représenter la campagne guindaille 2.0. La personne responsable est formée par US sur les questions des risques liés à la guindaille (assuétudes, alcool et vie affective et sexuelle). La vérification de l'eau gratuite, de la présence de capotes et de bouchons d'oreilles gratuits durant les soirées/évènements de son collectif fait partie de ses tâches. La personne est libre de créer toutes les activités qui incombent à ces thématiques dans son collectif, et avec l'appui d'US si elle le souhaite.

²⁶ **GRAPA** : un groupe réunissant douze KAP's concernés par la transition (économique, écologique, sociale, etc.). Un membre par KAP est choisi pour participer à ces réunions hebdomadaires pour rencontrer des acteurs de terrain, organiser des évènements sur la transition, etc.

avant. Dans ces collectifs, elles y ont ainsi formé un large réseau social qui est devenu leur groupe d'appartenance principal et pour six d'entre elles, elles vivent en kot directement avec les membres du collectif (ou en partie).

7.2. Leur vision de l'activité physique

Le fait d'être physiquement active est un continuum entre être active au quotidien par le biais de leur job étudiant, les activités organisées dans leur collectif auxquelles elles participent (organisation, animation, etc.) jusqu'au statut de *sportive*, ce qui implique une grande rigueur et un minimum de plusieurs entraînements par semaine. Lorsque l'AP n'est pas régulière (moins d'une fois par semaine) l'AP devient un *divertissement*, une activité réalisée lorsqu'elles ont le temps. Toutes les étudiantes s'accordent sur le fait que l'AP est une philosophie de vie qui amène tout un chacun à privilégier la mobilité douce, les balades en extérieur, s'activer pour les tâches ménagères actives, etc.

Lorsque la notion du sport a été abordée, elles ont toutes exprimé ressentir un fort sentiment de manque : « c'est vrai que ça me manque blindé », « [...] me manque quand même pas mal » (Astrid, Aliénor), alors qu'il est normalement associé pour elles à une source de plaisir. Elles avouent toutes manquer de cette sensation de défoulement lorsqu'elles pratiquent du sport qui apporte une « bonne fatigue satisfaisante » (Aliénor). Le sport est également associé à la compétition, ce que cinq d'entre elles affectionnent beaucoup car elle renvoie à un sentiment de satisfaction personnel de se sentir capable d'atteindre un objectif et d'évoluer. Finalement, le sport est vu comme un divertissement plutôt qu'une injonction à pratiquer pour leur santé.

Malgré le manque ressenti pour le sport qu'elles pratiquent rarement, elles mettent en lumière que leur AP n'est pas nulle car elles sont régulièrement en mouvement dans les divers domaines d'activité, une étudiante confirme qu'elle atteint tous les jours 10 000 pas, ce qui la catégorise comme active selon les normes de l'Organisation Mondiale de la Santé. Elles sont quotidiennement occupées mais leur AP dépend des projets du collectif, de leur poste dans le collectif et parfois des tâches de leur job étudiant²⁷, donc cette AP est relative car « être occupée » ne signifie pas être en mouvement.

Finalement, elles ne parviennent pas à atteindre un certain niveau d'AP intensive parce que les activités qu'elles mènent sont épuisantes, les soirées alcoolisées additionnées d'une

²⁷ Travailler sur des tâches administratives pour son collectif ou son job étudiant n'est pas équivalent en termes de niveau d'AP pour des tâches plus physiques comme le travail de serveuse ou encore de gestion du bar, etc.

alimentation pas toujours équilibrée font que le corps n'est pas sain et qu'il est encore plus difficile de se motiver à pratiquer une AP intensive.

7.3. Les normes des étudiantes

Lors du focus group, il leur a été demandé d'expliquer leur perception de ce qu'être une « bonne étudiante » selon l'université, leur collectif et elle-même. Les étudiantes interrogées ont défendu leur point de vue sur le statut d'étudiante engagée dans l'animation étudiante et la façon dont elles perçoivent leur place à l'UCLouvain.

Les étudiantes interrogées sur leur statut de cerclarde/kapiste plaident en faveur d'un choix de vie qui est d'allier les études et l'engagement dans un projet universitaire car il permet d'acquérir des compétences diverses et variées, entre autres, valorisables sur un futur CV pour un futur emploi. Les études sont mises en évidence dans tous les collectifs auxquels elles appartiennent car la capacité de savoir réussir est une condition sine qua non pour obtenir une responsabilité, un poste. Ils se poussent donc tous mutuellement vers le haut avec « bienveillance » (Astrid) pour maintenir le cap et allier les deux domaines de vie. Les études sont vues comme un ensemble de cours qui va permettre l'obtention d'un diplôme mais il n'est pas considéré comme suffisant pour obtenir un emploi. Ainsi elles voient leur collectif et ce qu'apportent les divers projets comme une motivation forte à s'investir convenablement dans leurs études et à poursuivre dans l'animation étudiante.

Le choix de vie des étudiantes semble entrer en tension avec ce qu'elles perçoivent des objectifs de l'UCLouvain. Elles ressentent un sentiment d'hypocrisie de la part de l'université qui pousse les étudiants à s'investir dans ces projets énergivores constituant une belle façade pour l'université, alors que cette dernière attend en retour d'excellents résultats de la part des étudiants. Elles expriment le sentiment que certains projets de KAP ou de cercle sont plus délaissés que d'autres par l'université. En effet, elles valident l'intérêt que porte l'UCLouvain au sport car elles reçoivent régulièrement des mails de UCL sports pour promouvoir certaines activités et événements, ou encore l'intérêt de UCulture pour tous les projets culturels sur le campus. Or, cette approche ne prend pas en considération les autres réalités sociales concernant beaucoup d'autres étudiants qui plaident également pour leur mode de vie moins sportif, mais pas pour autant moins actif.

Finalement, ces étudiantes qui mettent un point d'honneur à s'investir dans un projet universitaire tout en réussissant comme elles peuvent leurs études, souhaitent avant toute chose

« se sentir bien » dans leurs études, « savoir tout gérer mais être heureuse en plus », « aimer [leur] vie avec [leurs] études » (Maelle Astrid, Victoria). L'échec d'une année universitaire n'est pas vu négativement, mais comme un moyen de soit se rediriger vers d'autres études qui leur plaisent vraiment soit de profiter davantage de ce que la vie universitaire leur apporte. En fin de compte, pour ces étudiantes, « il vaut mieux rater heureux que d'être malheureux en 5 ans » (Astrid).

7.4. La priorisation des domaines de vie

Plusieurs étudiantes cumulent différents statuts : étudiante, jobiste, kapiste/cerclarde et « copine de » qu'elles doivent concilier au quotidien, ainsi l'espace laissé au sport est presque inenvisageable en période académique.

Dans la vie que ces femmes ont décidé de mener, le plaisir et l'amusement qu'elles recherchent se situent dans leur cercle ou KAP. Par leur engagement dans des collectifs dont les plannings sont très chargés, elles sont arrivées à un point de fatalisme qui les amène à reporter leur sport aux vacances académiques voire après l'université : « j'attends que l'année se termine pour pouvoir vraiment reprendre et me sentir mieux par rapport à ça, quoi » et « j'ai l'impression que, après quand on aura un job, ça serait plus rythmé avec des horaires précis » (Maya), cette régularité étant essentielle pour obtenir un « rythme sportif ». Dans le discours de ces étudiantes, on comprend qu'elles tentent régulièrement de penser à placer de l'AP sportive dans leur planning de la semaine donc l'envie est présente, mais elle est tout le temps contrecarré par une activité exceptionnelle, un engagement lié aux projets du collectif, etc. Le terreau commun à tous ces collectifs est le planning, perpétuellement changeant de semaines en semaines, ce qui ne permet pas de réguler aisément les autres activités sur le moyen terme.

Dans la plupart des cas, l'engagement dans le cercle ou le KAP semble être la priorité numéro une qui prend tout le temps et l'énergie. Les études arrivent au même stade, mais avec une autre temporalité, dans le sens où ce qui compte c'est de réussir son année, mais s'il y a des obligations liées au KAP ou au cercle pendant l'année, celles-ci vont être privilégiées. Pour certaines étudiantes, le job étudiant fait partie des priorités car il leur permet de financer le logement et la vie d'étudiante. Ainsi lorsqu'une semaine est moins chargée en activités extra-universitaires, le temps restant va être alloué aux cours ou à l'étude, ce qui ne laisse pas beaucoup de temps dédié à une AP modérée ou intensive.

Pour nuancer cette priorisation, elles ont conscience des bienfaits du sport en général et ce qu'il apporte à leur santé mentale : l'une d'entre elles a d'ailleurs décidé de reprendre un peu le sport ce quadrimestre car cela devenait nécessaire pour son bien-être et une autre étudiante a mentionné que « quand je n'ai pas fait de sport pendant longtemps je sens que genre j'ai du mal à dormir des trucs comme ça, alors là je me dis qu'il faut que je m'y remette » (Maelle). Donc, malgré le dévouement parfois sans limite pour le collectif, deux étudiantes ont décidé de prendre du temps pour elles, leur santé physique et mentale.

7.5. Le support social à l'AP

Le *support social* est d'un grand intérêt pour ces étudiantes dont la motivation est perturbée par des facteurs extérieurs qui empêchent d'avoir une AP régulière. Les préférences à pratiquer un sport seule ou en groupe sont inhérentes à chacune et dépendent de leur envie du moment. Les étudiantes qui dépendent d'un groupe pour pratiquer une AP concèdent qu'il leur faut une impulsion donnée par un.e ami.e ou un groupe qui peut se transformer pour certaines en un échange de motivations par la suite. De nouveau cela dépend de leurs motivations personnelles et de leur sentiment d'auto-efficacité. Une étudiante propose le concept de « potes de sport » (Léa), c'est-à-dire des personnes que l'on ne verrait que dans le cadre du sport pour créer une relation entre la motivation à pratiquer un sport spécifique et être en compagnie d'amis.

L'*influence des co-kotteurs* à la pratique de l'AP est forte et permet de créer cette impulsion : « viens j'ai fini les cours, on est dans le commu[nautaire] à rien faire, viens on se bouge » (Léa), accentuée lorsque le kot n'est pas réuni autour d'un projet commun (cercle, KAP) : « avant dans mon ancien kot où ce n'était pas un cercle, bah ouais on se motivait blindé » (Astrid). On ne peut alors rien généraliser car chaque cas est différent, mais globalement il suffit selon elles d'une personne pour donner l'élan aux autres.

Le *réseau social* que l'on se forme à l'université est très particulier et encore plus lorsqu'on est investi dans un projet ou que l'on habite en kot (Van Luchene et Delens, 2021). La première motivation mentionnée par les participantes pour s'activer est la compagnie des amis de Louvain-la-Neuve. Un intérêt tout particulier est accordé à l'amitié et au réseau d'amis que l'on peut se créer à l'université, ainsi il semble assez important pour elles de faire leurs activités (sportives ou non) avec un groupe d'amis.

Ce support social peut aussi se transformer en une *pression sociale* par le groupe d'appartenance (cercle, KAP) qui va poser un jugement sur la pratique de l'AP car il est vu comme un

divertissement qui doit passer après toutes les activités « obligatoires » du cercle/KAP. En décidant de s'investir dans un collectif il semble il y avoir une règle tacite selon laquelle l'engagement prime sur toutes les autres activités considérées par le groupe comme « moins importantes » : « c'est compliqué de tout le temps dire non au KAP pour aller au sport » (Alice). Ainsi lorsqu'il existe un conflit horaire, les activités du collectif doivent passer en priorité sauf si, comme dit l'une des étudiantes, elle prévient bien à l'avance son collectif étudiant qu'elle a bloqué tous les lundis soir pour aller faire une session d'une heure de sport, c'est considéré comme « plus pardonnable » (Maya). Mais lorsqu'un membre du collectif s'autorise à aller faire une session de sport pendant une activité de kap/cercle, le jugement voire la jalousie peut s'installer : « allé ça va t'es pas venu au [activité spécifique] parce que tu allais à la salsa ou à l'escalade, mais c'est dégueulasse nous aussi on aurait bien aimé aller à l'escalade » (Léa).

La pression sociale perçue s'est transformée pour la majorité des étudiantes en *sentiment de culpabilité* à suivre une séance de sport. Plusieurs d'entre elles mentionnent qu'elles se jugeaient elles-mêmes lorsqu'elles s'éclipsaient deux heures pour pratiquer du sport lors d'un événement organisé par leur collectif, elles allaient parfois jusqu'à compenser leur absence en travaillant sur d'autres tâches du collectif jusqu'aux petites heures du matin. Maya précisait : « c'est nous-mêmes qui nous mettons la pression en se disant « purée, peut-être qu'ils vont se dire que je ne suis pas assez là ou quoi » », elles se sacrifient pour leur collectif et vont jusqu'à s'en vouloir si elles osent prendre du temps pour elles et leur santé physique.

Un cercle propose une alternative à ce choix presque strict à opérer entre le sport et l'engagement dans le collectif car l'un ou deux membres du comité sont responsables de l'AP en proposant chaque année un sport en fonction de leurs desideratas. Par exemple, cette année les deux responsables ont pu organiser à plusieurs reprises des sessions de roller auxquelles une petite dizaine de personnes participe, une autre année l'activité se concentrait sur la course à pied et une autre sur des grands cache-cache. Ces activités sont perçues comme un divertissement, et en plus c'est une AP intensive. Ils ont réussi à incorporer un espace pour le sport, ainsi « ça fait partie du cercle donc on revient avec ce truc de, on ne culpabilise pas de faire quelque chose parce que c'est prévu par le cercle, du coup on se dit bah ouais on va participer » (Maya). L'avantage principal est qu'un créneau horaire est bloqué presque chaque semaine pour pratiquer du sport avec le groupe social principal qui exerce une certaine influence voire une pression sur le quotidien des membres du collectif. La difficulté réside dans le fait de maintenir cette activité régulière car chacun des projets étudiants prend en fonction des semaines un temps considérable ou non. Ce projet a dans tous les cas suscité l'engouement des

autres participantes qui souhaiteraient l'incorporer dans leur collectif respectif : « go on va inventer un responsable [sport] au kap ! » (Léa) et il peut aider, entre autres, à renforcer la cohésion d'équipe.

7.6. Les connaissances du tissu associatif et des offres de promotion de la santé

L'animation étudiante de l'UCLouvain rassemble trois types de collectifs : les KAP's, cercles et régionales. Chaque type de collectif s'organise et sociabilise régulièrement via des soupers entre eux (ex : cercle des sciences organise un souper avec le cercle de philo et lettres), divers groupes Facebook selon leur type de collectif (humour, logistique, etc.) et des grands événements réunissant les étudiants d'un même type de collectif etc. Ce fonctionnement social implique que les trois types de collectifs se connaissent très peu entre eux, méconnaissent les activités des uns et des autres.

Ainsi, les étudiantes expliquent qu'elles sont bombardées par l'information car les événements et activités ne manquent pas sur le campus ; concernant l'AP les kapistes savent que des activités sportives orchestrées par les KAP's sportifs existent, mais n'y participent pas. Les étudiantes cerclardes ne voient pas passer les informations sur les réseaux sociaux. Les kapistes et les cerclardes sont plus au courant de l'actualité de UCL sports grâce aux mails reçus, mais la moitié d'entre elles supprime avant même d'avoir ouvert le mail. Ainsi, les étudiantes noyées par l'information se replient sur les activités de leur groupe d'appartenance qui entretient en général des liens avec d'autres collectifs du même type.

Elles ont tout de même émis l'idée que mieux se connaître entre les différents types de collectifs et profiter mutuellement des avantages de chacun serait une plus-value pour tout le monde. Les étudiantes ont proposé de créer une plateforme en ligne commune à tous les KAP, cercles et régionales ou encore un groupe Facebook qui réunit tout le monde, etc. afin que tous les étudiants engagés dans les collectifs soient mis au courant dans un premier lieu de l'existence de tout un chacun sur le campus et ensuite les différents projets réalisés sur le site de Louvain-la-Neuve.

Cette coparticipation et/ou la mise en place d'un responsable par collectif qui suscite l'engouement des étudiantes doit être, selon elles, accompagnée du soutien d'Univers Santé qui peut faire le lien tout au long de l'année et d'une année à l'autre. En effet, la particularité de ces collectifs (cercles, KAP's, régionales) est que les membres y sont éphémères et leurs

responsabilités changent d’une année à l’autre. Il faut donc un liant qui assure la continuité du projet d’amélioration de la qualité de vie de tous les étudiants.

7.7. La volonté d’une vision globale de la santé dans leur collectif

Les étudiantes réunies lors du focus group ont fait renaître un sentiment de manque au plaisir à pratiquer du sport, mais très vite d’autres problématiques ont émergé d’elles-mêmes sur le manque de PAP à Louvain-la-Neuve, l’alimentation déséquilibrée, la campagne Guindaille 2.0²⁸ qui perd de son effet et finalement le manque de formations sur toutes ces problématiques. Un vrai intérêt pour améliorer leur qualité de vie au sein de leur collectif s’est manifesté : « avoir un responsable commu genre communautaire, ça peut peut-être hyper cool ! Pour le sport mais aussi pour la bouffe et tout » (Léa).

Cette envie de se conscientiser sur tous ces sujets puis de l’étendre à leur réseau social dans lequel elles sont ancrées est le début d’un processus qui doit être encadré, Univers Santé a selon elles son rôle à jouer.

Univers Santé (US) s’est fait connaître petit à petit avec la campagne Guindaille 2.0, surtout au sein des cercles et des régionales car ils ont collaboré pour monter ce projet ensemble. Mais sur trois KAP’s représentés lors du focus group, une seule des trois personnes connaissait Univers Santé parce que son projet de kot l’a amenée à collaborer avec cette ASBL. Les deux autres étudiantes n’avaient jamais entendu parler de cette institution. En effet, les autres étudiantes ont fait remarquer un net manque de *visibilité* de l’ASBL comparé à d’autres institutions comme UCulture ou le service des sports. Une des étudiantes est active dans un KAP dont les projets tournent autour de l’alimentation équilibrée, elle a exprimé l’intérêt que pourrait avoir US de s’intéresser à cette problématique, sauf que la prise en charge est déjà existante. Finalement elles concluent en disant : « ils pourraient aller beaucoup plus loin et voir pour le sport, pour les études », « Ils devraient un peu plus taper dessus, qu’ils n’hésitent pas surtout », « ils pourraient être beaucoup plus intrusifs » (Maya, Astrid, Léa).

Pour en revenir spécifiquement à l’AP, les étudiantes souhaiteraient « mettre plus de poids sur le sport dans les cercles [et les KAP’s] » (Astrid) en attribuant un responsable concerné par la problématique, c’est-à-dire une personne plutôt portée sur l’AP, par collectif. Ce responsable devrait selon elles bénéficier d’un suivi d’Univers Santé avec des formations de sensibilisation

²⁸ La campagne Guindaille 2.0 vise la réduction des risques et des nuisances en guindaille. Le projet s’est construit au fur et à mesure en collaboration avec les collectifs étudiants de l’UCLouvain (cf. annexe).

aux bienfaits de l'AP, des conseils pour concevoir des activités sportives originales, etc. Elles ont alors imaginé étendre ce projet à toutes les autres problématiques : vie affective et sexuelle, études, alimentation, etc.

8. La discussion

Nous allons confronter la théorie de l'AP à la parole des étudiantes et des acteurs de l'activité physique de l'UCLouvain qui va s'axer sur les similitudes entre les différents acteurs d'une part, les spécificités de chacun d'entre eux, d'autre part ainsi que les paradoxes qui semblent émerger dans ce même contexte.

8.1. De la théorie au terrain et aux étudiantes

8.1.1. La théorie de l'AP, les étudiantes et les acteurs de la PAP

La problématique de l'inactivité physique a pris du retard dans la mise à l'agenda politique mettant à mal la PAP qui manque de structures, de leadership, de financements et de discours en faveur de l'AP pour engranger une amélioration globale de la santé physique de la population (Kohl et al., 2012). Ce constat n'est cependant pas entièrement d'application à l'UCLouvain sur le site de Louvain-la-Neuve. Le service des sports de l'université investit énormément dans la qualité des ressources mises à disposition pour les étudiants et de son personnel, que cela soit au niveau des ressources humaines (moniteurs de sport, Community manager), de l'infrastructure (nouvelle piste indoor d'athlétisme, ajout régulier de nouveaux sports) ou encore des questions d'inégalités (abonnement annuel et prêt de matériel à faible coût, attention particulière accordée aux femmes). Avec cette grande accessibilité grâce à une offre très développée, l'UCLouvain et le service des sports ne peuvent être inclus d'emblée dans la mise en garde de Kohl et ses collègues.

Dans la littérature, il était pertinent de faire remarquer la différence de genre pour la pratique de l'AP (Van Luchene & Delens, 2021 ; The Lancet Public Health, 2019 ; Fuhurmann, 2018 ; Laird et al, 2016 ; Wattanasit, 2009 ; Whitehead & Biddle, 2008), dans cette logique nous avons pris le point de vue des étudiantes pour le cas de ce mémoire. Les recherches démontrent la plupart du temps que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à ne pas suivre les recommandations d'AP de l'OMS (Laird et al, 2016), mais nous n'avons pas de données de la part d'UCLouvain qui permet d'infirmer ou confirmer ce constat dans la littérature. La parole des étudiantes n'a pas permis non plus d'aller dans le sens des constatations des chercheurs car

elles n'ont pas relevé de différences entre hommes et femmes quant à leur niveau d'AP au quotidien. Certaines ont même plutôt affirmé l'inverse en mettant en avant leur plus grande capacité à se mettre en mouvement par rapport aux hommes de leur environnement social. Le directeur des sports va dans ce sens-là en estimant que le service est légèrement plus fréquenté par les femmes que les hommes, les infrastructures étant aussi bien accessibles aux hommes qu'aux femmes. Cette réalité de terrain contrecarre l'étude de Wilson, Colinear, Guthrie et Bopp (2020) qui affirme l'inégalité de genre pour l'accès aux infrastructures sportives sur les campus.

D'ailleurs, une majorité d'étudiants n'atteint pas le niveau requis d'AP durant sa vie universitaire (Van Luchene & Delens, 2021 ; Keating et al, 2005), une proportion que nous ne pouvons pas confirmer car l'université n'a connaissance que du nombre d'affiliations annuelles sans autre précision. Et l'observation participante dans l'environnement social de cette tranche de la population étudiante met en exergue que les étudiants de l'animation étudiante, en général, sont davantage concernés par ce faible niveau d'activité physique et sportif. Le focus group avec les étudiantes a permis de le confirmer ; entrées dans le monde des KAP's ou des cercles, elles ont totalement arrêté leur activité AP sportive alors que certaines maintenaient dans leurs premières années à l'université un certain niveau. Ce phénomène d'arrêt à l'introduction dans l'animation étudiante ne renvoie pas à un manque de motivation à pratiquer l'AP, ces étudiantes ont d'ailleurs mentionné plutôt un sentiment de manque. Comme on peut le voir dans la théorie de Deci et Rayan (1993), la motivation autodéterminée permet de comprendre les raisons d'un comportement, ce dernier en cohérence avec la quête d'un accomplissement personnel. La décision des étudiantes vient plutôt de leur volonté de clore le conflit de rôle dans le cadre de l'AP (Boiché & Sarrazin, 2007) mettant en tension différents rôles sociaux avec lesquels elles jonglent : étudiante, cerclarde/kapiste, jobiste, copine de, sportive etc. Elles ont donc fait le choix d'exclure l'AP sportive de leur vie universitaire en s'engageant dans un collectif pour s'y consacrer presque exclusivement. Finalement avant d'intégrer leur collectif, elles retrouvaient dans le sport, entre autres, une certaine façon de s'élever personnellement et de s'amuser, ce qui les motivait intrinsèquement à maintenir leur régularité de la pratique. Lorsqu'elles ont intégré le collectif, elles ont retrouvé ces mêmes motivations mais à s'engager pleinement dans leur cercle ou leur KAP, ce qui assouvit les trois besoins de la théorie de l'autodétermination : besoin d'autonomie, besoin de compétence, besoin d'appartenance (Deci et Rayan, 1993).

L'investissement, l'engagement et la flexibilité sont des valeurs et des normes fortement véhiculées au sein de ces collectifs de l'animation étudiante et plus un membre les respecte, plus il s'y intègre socialement. Le milieu dans lequel les étudiantes ont évolué jusqu'ici

constitue un réseau d'amis non négligeable qui devient souvent une source de soutien pour beaucoup d'évènements de la vie. Or pour l'AP, elles sont baignées dans un environnement social à tendance peu active sportivement parlant, dont le manque de SSPA peut être un obstacle à la pratique (Van Luchene & Delens, 2021). Pourtant ce mode de vie régi par les normes du collectif semble être globalement accepté par tous les membres perpétuant les normes sociales parfois délétères pour leur santé (Cislaghi et Heise, 2020). Ainsi ce besoin d'appartenance (Deci & Ryan, 1993) devient parfois exacerbé dans ce milieu qui enferme les étudiantes dans un canevas de normes, règles tacites qui influencent leur choix, leur mode de vie jusqu'à leur comportement en santé. De la parole des étudiantes et de l'observation du terrain, trois facteurs peuvent expliquer ce manque de considération pour l'AP dû à leur engagement dans les collectifs :

Primo, plusieurs thématiques, comme l'excès de consommation d'alcool ou les comportements délétères pour la santé sexuelle sont déjà pris en charge par des instances de santé (Univers Santé et le service d'AIDE) en collaboration avec l'animation étudiante (surtout les cercles et les régionales) pour tenter de favoriser des comportements plus sains. En revanche, le manque d'AP dans les collectifs ne fait l'objet d'aucune mise en évidence (connue) par les institutions de promotion de santé, mais elle est déjà considérée par les cercles qui ont créé un poste « responsable sport » qui organise parfois, en fonction des cercles, des activités physiques pour son groupement.

Secundo, lorsque les étudiantes expliquent le rapport qui lie leur collectif à l'AP sportive, on comprend qu'il exerce plutôt une pression sociale qu'un soutien à l'AP. Les étudiantes qui veulent parfois privilégier l'AP à une activité prévue par le cercle ou le KAP se retrouvent devant un choix cornélien qui penche presque à chaque fois en faveur du collectif et débouche d'ordinaire pour la majorité des étudiantes sur un sentiment de culpabilité lorsqu'elles font le premier choix. Une étudiante a tout de même fait le choix d'accorder un peu de temps pour son AP sportive ce quadrimestre, mais il a fallu passer par une conversation avec le collectif. Les étudiantes s'imposent avant tout beaucoup de pression pour leurs activités personnelles, perçues comme entrant en conflit avec les activités du collectif, mais ce sentiment de culpabilité vient tout de même d'un climat malsain délétère pour la liberté voire la santé (mentale, sociale et physique) de chacun.

Tertio, leur diminution drastique d'AP n'est pas perçue par elles-mêmes comme délétère pour leur santé car elles projettent toutes de se remettre assidument à l'AP intensive

lorsqu'elles auront quitté l'université pour un train de vie plus calme et régulier. Alors qu'en parallèle le cercle ou le KAP est perçu comme une expérience unique éphémère à côté de laquelle il ne faut pas passer.

Ces trois raisons expliquent principalement leur résignation à mettre de côté pour un temps l'AP sportive de leur vie. Dans ce cas-ci, nous pouvons employer la théorie du support social à l'AP (Van Luchene et Delens, 2021) uniquement dans un sens négatif car les amis appartenant au collectif, considérés comme des sources de support social dans plusieurs domaines, ne le sont pas pour le cas de l'AP. Néanmoins, pour les études, ils exercent une influence significative sur leur comportement car ils ont eux-mêmes aussi la volonté de réussir et ils leur apportent un soutien émotionnel.

Pour affiner la compréhension du cas de Louvain-la-Neuve et adopter un autre angle de vue sur ce qui a été analysé précédemment, nous partons du postulat que l'AP n'est pas exemptée de normes sociales mettant en tension les relations sociales qui existent entre les acteurs de la santé, l'UCLouvain et les étudiantes. Selon la théorie de l'étiquette de Becker (1985), une majorité va étiqueter un autre groupe comme déviant par rapport à la norme. Celle-ci est régie par un ensemble de valeurs, croyances qui sont propres à un environnement social, une temporalité et un contexte particuliers (Cislaghi et Heise, 2020). Les systèmes de valeurs propres à chaque acteur ainsi que des normes réelles et perçues par les étudiantes et des professionnels de la santé créant des malentendus et des freins à la PAP pour tous.

Dans ce cas-ci la norme principale est régie par l'université. De ce que perçoivent les étudiantes, l'étudiant type doit être celui qui réussit en 5 ans ses études avec un grade le plus élevé possible et qui dans le cadre de son parcours académique arrive à s'impliquer dans une activité bienfaitrice pour la réussite. Or, partant de ce constat, les étudiantes sont catégorisées déviantes car leur engagement intensif dans un projet, parfois au détriment de la réussite et d'autres activités extra-universitaires, est perçu par elles comme une façon positive de s'élever personnellement. Du point de vue de l'AP, les acteurs de la santé accentuent cette déviance car selon la responsable de la PAP il est très surprenant que le sport soit un frein à la réussite universitaire et d'après le directeur du service des sports, l'étudiant qui pratique régulièrement l'AP sportive s'organise mieux que les autres de façon hebdomadaire, les temps prévus pour l'étude sont bien planifiés. Pour ces deux derniers acteurs, le sport est un instrument pour la réussite qui peut remplir deux fonctions : l'apport de bien-être et l'organisation efficace du planning. Tandis que pour les étudiantes, elles ont délibérément décidé de mettre de côté le

sport pour s'investir pleinement dans leur KAP/cercle car il est vu comme un frein à leur projet et par extension au temps accordé à l'étude.

Ces divergences de normes et de systèmes de représentation de l'AP mènent à une mécompréhension des uns et des autres : UCL sport souhaiterait attirer un maximum d'étudiants au sein du service des sports, quelle que soit l'AP sportive ou de bien-être. Univers Santé organise des activités pour atteindre des objectifs d'AP selon les recommandations de l'OMS. Les étudiantes se suffisent avec leur AP, du moment qu'elles arrivent à maintenir leur engagement et qu'elles soient épanouies. Ainsi, un cadre d'AP sportive est proposé par l'UCL, mais n'est pas employé par les étudiantes qui souhaitent une plus grande flexibilité dans les horaires pour atteindre leurs objectifs, ce à quoi UCL sport ne veut pas répondre car cela va à l'encontre de son corp business (moniteur, programme de sport, esprit de groupe étudiant, etc.). Et la PAP par Univers Santé n'est pas connue des étudiantes, elles n'y ont donc jamais été sensibilisées. En conclusion, la réalité des étudiantes ne coïncide pas avec les ressources mises à disposition défavorisant la PAP générale.

8.1.3. La promotion de l'AP, les acteurs de la PAP et les étudiantes

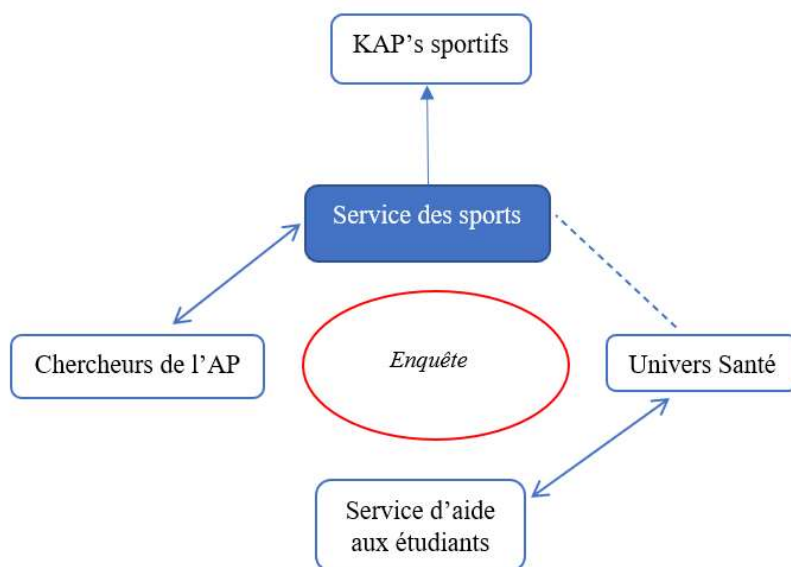
« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci » (Charte d'Ottawa, 1986). Pour discuter de la promotion de l'AP à l'UCLouvain par le biais des étudiantes, nous devons nous référer au cadre de lecture proposé par la Déclaration de Jakarta (1997)²⁹ qui entérine la nécessité d'agir par une approche globale et d'intégrer la participation de la population dans le processus de PAP. La déclaration énonce cinq priorités dont trois sont discutables avec les données récoltées pour ce mémoire.

Une des cinq priorités pour atteindre des résultats en santé est le *développement des partenariats pour la promotion de la santé* (collaboration, intersectorialité, association, etc.). L'AP à l'UCLouvain est régie par trois grands acteurs qui agissent à leur niveau sur la prévention et PAP en général (US) et la promotion de l'AP sportive et de bien-être (service des

²⁹ « La conférence de Jakarta est la première conférence à se dérouler dans un pays en développement. C'est l'occasion de réexaminer les déterminants de la santé dans un nouveau contexte de mondialisation, de réfléchir sur l'efficacité de la promotion de la santé et de définir les orientations et stratégies à adopter pour relever les défis de la promotion de la santé au 21^e siècle (4^e Conférence internationale sur la promotion de la santé) » (Promosanté, 2022).

sports et les KAP's sportifs). Deux autres acteurs complètent le tableau par l'aide qu'ils apportent aux acteurs principaux de l'AP pour la prise en charge globale de la promotion.

Figure 7 : La relation entre les acteurs de la PAP



(Martou, 2022)

Le service des sports est l'acteur principal de l'AP de bien-être et sportive de l'UCLouvain, il possède un pouvoir d'action et de gestion qui le rend central dans les décisions sur cette thématique. Il appuie ses initiatives sur la base des envies des étudiants, des petites enquêtes d'appréciation réalisées au sein du service et grâce aux analyses des chercheurs de l'AP à l'UCLouvain. Cette *collaboration* leur est également bénéfique car le service des sports constitue un terrain florissant pour l'obtention de données probantes sur l'activité physique et sportive.

Les KAP's sportifs bénéficient du soutien émotionnel et instrumental de la part du service des sports, toujours enclin à aider ces KAP's à développer leurs activités sportives. Les bonnes relations entretenues entre les acteurs étudiants et le directeur des sports favorise l'amélioration de la PAP sportive et de bien-être sur le campus.

Univers Santé proposant l'offre complémentaire au service des sports, ne travaille pas régulièrement avec le service, excepté pour quelques actions : « je bouge pour ma forme », en tant qu'acteurs de terrain pour l'initiative « Bouger-Manger »³⁰. Les connaissances actuelles

³⁰ Le groupe Manger-Bouger, une initiative de la FWB pour sensibiliser via les informations validées scientifiquement, contribue à l'empowerment de l'ensemble de la population et aide les professionnels de la santé pour les thématiques de l'activité physique et de l'alimentation (cf. annexe).

sur la relation qui unit les deux acteurs ne nous permet pas de la définir de partenariat ou de collaboration (Moreau et al., 2005).

Le pôle santé du service d'AIDE aux étudiants collabore avec Univers Santé sur diverses thématiques de santé, le premier acteur apportant sa vision centrée sur l'individu et le deuxième menant des actions collectives. Nous ne possédons pas d'informations sur la nature de cette collaboration, et surtout sur ce qu'il en est pour la PAP.

L'intersectorialité décloisonne les secteurs et met en relation les acteurs par une approche horizontale créant une dynamique de partage des pouvoirs et des savoirs sur une même thématique (Bantuelle et al., 1998). Or, la compréhension des relations qui unissent les acteurs de l'UCLouvain met en lumière la faible intersectorialité qui existe pour la thématique de l'AP. Chaque acteur noue une relation privilégiée avec le service des sports qui lui apporte essentiellement des ressources (données, soutien, accès aux infrastructures, etc.). Les acteurs ne sont donc pas dans une démarche de coopération pour traiter l'AP dans sa globalité, excepté pour la création de l'enquête « alimentation et activité physique ». Cependant elle exclut totalement les KAP's sportifs et pour une partie de la construction de l'enquête, la responsable de la PAP. En somme, l'approche en PAP n'a pas encore établi un travail en intersectorialité, même si certains partenariats entre acteurs sont plus forts que d'autres.

Une autre priorité concerne *l'augmentation des capacités des communautés et donner des moyens d'agir aux individus*. Pour le cas des étudiants évoluant dans la communauté de l'animation étudiante dans leur cercle/KAP, un ensemble de commissions (ex : Charte Aune³¹) et de services (service d'AIDE aux étudiants, US, etc.) les cadrent pour agir collectivement, s'ils le souhaitent, sur les déterminants de la santé qui les concernent dans le but d'améliorer leur qualité de vie commune. Par exemple, des formations sur le consentement, les premiers secours, les risques liés à la consommation en guindaille sont des sujets d'actualité dans ces collectifs car une prise de conscience au niveau de l'UCLouvain et des collectifs mène à des plans d'actions augmentant les capacités de prévention et de réaction des cercles/KAP's. La plupart des thématiques s'effectue via la participation passant par plusieurs étapes : la sensibilisation, la formation et puis le partenariat entre US et les QG. Quant à l'AP, un des déterminants de la santé, elle est prise en charge par le service des sports qui confère des moyens individuels aux étudiants pour agir sur leur santé physique, mais elle ne fait pas l'objet

³¹ Charte Aune : charte animation universitaire étudiante. Les protagonistes de la charte sont les cercles/régionales et l'université.

aujourd'hui d'une approche communautaire. Pourtant le focus group a mis en lumière la volonté des étudiantes d'incorporer cette thématique dans leur milieu de vie : leur milieu social et d'investissement.

La troisième priorité qui nous concerne est la mise en place d'une *infrastructure de promotion de santé* impliquant tous les services, ressources, organisations qui facilitent la promotion d'une politique de santé. L'UCLouvain, en accord avec ses missions et ses valeurs, a développé plusieurs services pour la PAP répondant autant que possible aux besoins d'AP existants ou non de la population estudiantine. Le service des sports développe une offre de grande qualité concernant les ressources, l'offre sportive, le coût etc. essentielle pour assurer un accès à tout un chacun, garant d'équité sociale. Univers Santé, face à cette offre AP sportive et de bien-être, développe une faible offre de service car la population étudiante trop vaste n'a pas été cernée pour engager une action en promotion de la santé, d'où l'intérêt de proposer un travail communautaire avec les collectifs, ceci ayant suscité l'engouement des étudiantes concernées par l'enquête de ce mémoire.

Finalement, la participation des étudiantes, un des piliers de la démarche de promotion de la santé, n'est pas effective dans les projets de promotion sur l'AP des étudiants. D'un côté, les KAP's sportifs promeuvent l'AP par leurs activités et événements. Cependant, leur rôle dans la gestion globale de l'AP des étudiants se limite à ces activités et ne fait pas l'objet d'un partenariat avec l'ensemble des acteurs de l'AP, ceux qui ont le pouvoir de décision et de gestion. D'un autre côté, les étudiants des collectifs ne sont pas intégrés dans une démarche de participation avec les acteurs de l'AP pour améliorer leur santé physique car la vision principale de l'université se base sur une approche individuelle.

8.2. Les limites de l'étude

La non-utilisation des données de la première enquête sur « L'AP et l'alimentation » de 2017 et le peu d'informations sur le type d'étudiants qui fréquentent le service des sports nous donnent peu d'informations quantitative sur l'AP de l'UCLouvain à l'heure actuelle. Ces deux faits laissent la place à davantage d'écueils et de points d'interrogations qui mettent en déroute la partie qualitative du mémoire et par la suite la précision du raisonnement de la discussion. En effet, il n'était pas aisé de pointer une problématique spécifique à l'AP car il existait peu de chiffres pour éclairer la réflexion. Il a donc fallu baser les hypothèses sur une observation de

terrain et des acteurs de l'AP qui n'était pas spécialement réalisable, créant beaucoup de questionnements car l'information était lacunaire.

Dans cette approche entièrement basée sur l'observation de terrain, il aurait été pertinent d'interviewer d'autres acteurs comme la responsable principale du pôle santé du service d'AIDE aux étudiants et la personne responsable des budgets pour Univers Santé. Ceci aurait permis d'affiner la compréhension de la gestion de la PAP pour les étudiants visés par la problématique de l'inactivité physique. De plus, approfondir la compréhension de la collaboration qui existe entre les acteurs aurait permis d'affiner davantage la discussion de ce mémoire.

8.3. Les pistes de réflexions

L'initiative de réaliser un mémoire-action sur la question de l'AP dans l'animation étudiante a déjà permis d'initier l'action :

- Deux étudiantes du focus group ont été élues responsables du poste de santé dans leur collectif lors de l'année académique 2022-2023 et elles m'ont expliqué être très motivées à développer la thématique de l'AP dans leur collectif.
- La future responsable du sport et de la santé au GCL (groupement des cercles louvanistes) m'a également contactée pour discuter de cette thématique dans l'optique d'insuffler une dynamique coopérative entre les cercles, les régionales et US ainsi que de redonner une impulsion pour le poste sport dans les collectifs.

La mentalité presque sectaire des cercles et des KAP's freine les étudiants-membres dans la recherche de leur équilibre personnel de la santé mentale, sociale et physique, cet équilibre est d'une certaine manière imposée par le collectif. Même si le choix appartient à l'étudiante de s'engager là où elle le souhaite et que cette dynamique sociale n'est pas spécialement perçue comme contraignante, peut-être serait-il intéressant de sensibiliser les responsables de cercles, régionales, KAP's de cet excès de déséquilibre dont ils n'ont peut-être pas conscience.

Les collectifs étudiants sont des hauts lieux de sociabilisation et de soutien social pour d'autres domaines que l'AP, il serait pertinent d'user de cette force en faveur de la PAP de divertissement. Pour ce faire, l'initiation au changement devrait passer par une intervention sur les normes sociales et la perception qu'ont les membres de ce que les autres approuvent comme « normal ».

Ce mémoire avait pour objectif de faire un état des lieux du point de vue et des besoins des acteurs dans le but de favoriser plus tard le dialogue entre les professionnels de l'AP et les étudiants. Ainsi, la prochaine personne qui souhaitera s'atteler à ce sujet bénéficiera d'une base pour faire rencontrer les protagonistes et engranger un programme de PAP à visée communautaire.

La promotrice de l'AP d'US est actuellement accaparée par la gestion de la comptabilité au détriment du développement de la promotion de l'AP, garant du bien-être global (cf. charte Ottawa) pour les étudiants. Il serait pertinent qu'US redéfinisse le rôle de la responsable de l'AP pour donner plus de poids à la promotion de l'AP pour tous dans la gestion globale de l'UCLouvain.

9. La conclusion

Nous avons pour objectif d'investiguer sur la promotion de l'AP à l'UCLouvain par le regard des étudiantes qui appartiennent à des collectifs de l'animation étudiante. En parallèle une recherche a été effectuée auprès des acteurs de l'AP pour comprendre l'organisation et la dynamique autour de l'AP à l'UCLouvain.

Il est très vite ressorti que l'analyse de l'AP par le prisme du genre étaient divergent de la littérature par rapport au terrain de l'UCLouvain et dans les collectifs car une déconstruction des stéréotypes et des inégalités est en cours de réflexion et d'action. Cependant, recueillir la parole des étudiantes de l'animation étudiante a permis de mettre en exergue un certain mal-être lié au manque d'AP sportive dû à leur implication forte dans leur collectif. L'offre d'AP sportive et de bien-être proposée par le service des sports aurait pu combler ce besoin, mais la volonté de vivre pour et selon la vie du collectif empêche la gestion individuelle de la santé physique. Ainsi Univers Santé, promoteur de santé, pourrait répondre davantage au besoin d'AP sportive et de vie communautaire via la mise en place d'un programme d'action en partenariat avec les collectifs. Finalement, pour amorcer un changement, une réflexion sur les normes en jeu dans les collectifs par les collectifs est nécessaire. De plus, un approfondissement des directives de la promotion de la santé peut amener à de nouvelles pistes d'action

10. Bibliographie

Bandura, A. (2005). The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245-254.

Bantuelle, M., Morel J., Dargent D. (1998). Le diagnostic communautaire. *Santé communautaire et promotion de la santé*.

Barreto, P. de S. (2013). Why are we failing to promote physical activity globally? *Bulletin of the World Health Organization*, 91(6), 390-390A.

Becker, H. S. (2012). *Outsiders. Études de sociologie de la déviance*. Paris : Éditions Métailié. 247 p.

Blais, M., Vallerand, R., Brière, N., Gagnon, A., Pelletier, L. (1990). Significance, structure, and gender differences in life domains of college students. *Sex Roles*, 22, 199-212.

Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une AP : Une étude prospective sur six mois. *Psychologie Française*, 52, 417-430.

Brown, D. M. Y., Bray, S. R., Beatty, K. R., & Kwan, M. Y. W. (2014). Healthy Active Living : A Residence Community–Based Intervention to Increase Physical Activity and Healthy Eating During the Transition to First-Year University. *Journal of American College Health*, 62(4), 234-242.

Charte d'Ottawa (1986). Disponible sur le site Web du Gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/population-health/ottawa-charter-health-promotion-international-conference-on-health-promotion/chartre.pdf>

Chauvin, B. (2014). Chapitre 1. Définitions. Dans : , B. Chauvin, *La perception des risques: Apports de la psychologie à l'identification des déterminants du risque perçu* (pp. 12-22). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.

Cislaghi, B. and Heise, L. (2018) Four avenues of normative influence. *Health Psychology*, 37, 562–73.

Cislaghi, B. and Heise, L. (2020), Gender norms and social norms: differences, similarities and why they matter in prevention science. *Sociology of Health & Illness*, 42(2), 407-422.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US, 372 p.

Conseil de l'Europe (16 mai 2001). *Du comité des ministres aux états membres sur la Charte européenne du sport révisée*. art 2.1. Disponible sur le site Web du Conseil de l'Europe : https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectId=09000016804ca89a

Conseil exécutif OMS, O. (2018). *Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'AP 2018-2030 : Projet de résolution proposé par l'Équateur, la France, l'Indonésie, Israël, le Kenya, le Luxembourg, le Panama, les Philippines, le Portugal et la Thaïlande*. Organisation mondiale de la Santé. Disponible sur le site Web de l'Organisation Mondiale de la Santé : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274469>.

Fuhrmann, M. M. (2018). Factors motivating participation in physical activity in students of Warsaw Univeristy by gender. *Health Problems of Civilization*, 12(4), 272-277.

Gilow, M. (2015). Déplacements des femmes et sentiment d'insécurité à Bruxelles : Perceptions et stratégies, In : *Brussels Studies*, Numéro 87, 1^{ier} juin 2015, www.brusselsstudies.be.

Guthold, R., Stevens, G., Riley L., Bull , F. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10, e1077-e1086.

Inserm. (2019). Motivation et barrières à l'activité physique chez la personne malade chronique : processus motivationnels, antécédents et stratégies d'intervention. In Inserm (Ed) *Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques*. Collection Expertise collective. Montrouge : EDP Science. Consulté sur le site Web d'Inserm : <https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/9690/Sommaire.html>

INSPQ (2022). *Déterminants de la santé*. Disponible sur le site Web d'INSPQ : <https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/determinants-de-la-sante>

Irwin, J. D. (2004). Prevalence of University Students' Sufficient Physical Activity : A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3), 927-943.

Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Changes in Children's Self-Competence and Values : Gender and Domain Differences across Grades One through Twelve. *Child Development*, 73(2), 509-527.

- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health: J of ACH*, 54(2), 116-125.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity : Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Klingman, A. (1998). Psychological education : Studying adolescents' interests from their own perspective. *Adolescence*, 33(130), 435-446.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity : Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Kotarska, K., Paczyńska-Jędrzycka, M., Sygit, K., Kmieć, K., Czerw, A., Nowak, M.A. (2021). Physical Activity and the Quality of Life of Female Students of Universities in Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18, 5194.
- Laird, Y., Fawcner, S., Kelly, P., McNamee, L., Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* 13, 79.
- Leslie, E., Owen, N., Sallis, J. (1999). Inactive Australian College Students' Preferred Activities, Sources of Assistance, and Motivators. *Am J Health Promot*, 13(4), 197-199.
- Mernier, L. (2021). *Agressions mottasexistes et sexuelles à Louvain-la-Neuve : des initiatives étudiantes aux autorités compétentes*. Louvain-la-Neuve : Corps écrits : genre, familles, sexualités. 77 p.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2010). Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants : résultat d'une réflexion commune. Québec : ministère de la Santé et des Services sociaux. 35 p.
- Mota, J., & Esculcas, C. (2002). Leisure-time physical activity behavior : Structured and unstructured choices according to sex, age, and level of physical activity. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9(2), 111-121.
- Organisation Mondiale de la Santé (1999). *Glossaire de la promotion de la santé*. Genève, 25 p.

Organisation Mondiale de la Santé. (2020, 26 nov). *Activité physique*. Consulté sur le site Web de l'Organisation Mondiale de la Santé : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Organisation Mondiale de la Santé. (2022). *Promotion de la santé et du bien-être*. Consulté sur le site de l'Organisation Mondiale de la Santé : <https://www.euro.who.int/fr/health-topics/health-policy/european-programme-of-work/core-priorities/promoting-health-and-well-being>.

Poriau, S. (2017). *Évolution de l'activité physique et sportive dans la transition vers les études supérieures*. Thèse de doctorat en sciences de la motricité, UCL - Université Catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy : Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288.

Promosanté (2022). *Chartes et Déclarations : De la Charte d'Ottawa (1986) à la Déclaration de Shanghai (2016)*. Consulté sur le site Web de Promosanté : <http://promosante.org/promotion-de-la-sante-en-bref/chartes-et-declarations/>.

Ridde, V. (2007). Réduire les inégalités sociales de santé : Santé publique, santé communautaire ou promotion de la santé ? *Promotion & Education*, 14(2), 111-114.

Riutort, P. (2013). La socialisation : Apprendre à vivre en société. In : P. Riutort, *Premières leçons de sociologie*. Paris : Presses Universitaires de France. pp. 63-74.

Rondier, M. (2004). A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 33(3), 475-476.

Sallis, J. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1598–1600.

Scarapicchia, T. M. F., Sabiston, C. M., & Faulkner, G. (2015). Exploring the prevalence and correlates of meeting health behaviour guidelines among university students. *Canadian Journal of Public Health*, 106(3), e109-e114.

Schwarzer, R., Sniehotka, F. F., Lippke, S., Luszczynska, A., Scholz, U., Schüz, B., Wegner, M., & Ziegelmann, J. P. (2003). *On the Assessment and Analysis of Variables in the Health Action Process Approach : Conducting an Investigation*. Berlin : Freie Universität Berlin, 18 p.

- Schwarzer, R. (2014). *The Health Action Process Approach (HAPA)*. Disponible sur le site Web : <http://www.hapa-model.de/>
- Tafticht, N., & Csillik, A. S. (2013). Nouvelles applications du modèle transthéorique : La pratique d'une AP régulière. *Annales Médico-psychologiques*, 171(10), 693-699.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
- The Lancet Public Health. (2019). Time to tackle the physical activity gender gap. *The Lancet Public Health*, 4(8), e360.
- UCLouvain. (2022). *Missions, vision, valeurs*. UCLouvain. Consulté sur le site Web UCLouvain : <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/missions-vision-valeurs.html>
- ULaval. (2022). *Sédentarité : mon équilibre UL*. Université Laval. Disponible sur le site Web ULaval : <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/sedentarite>
- Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Laval : Éditions Études Vivantes. *Revue des sciences de l'éducation*, 20(2), 411. <https://doi.org/10.7202/031733ar>
- Van Campenhoudt, L., & Marquis, N. (2014). *Cours de sociologie*. Louvain-la-Neuve : Dunod. 368 p.
- Van Luchene, P. V., & Delens, C. (2021). The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students : A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 737-747.
- Wattanasit, P. (2009). *Determinants of physical activity in Thai adolescents : Testing the youth physical activity promotion model*. Thèse de doctorat en Nursing, Prince of Songkla University.
- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity : A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262.
- Wilson, O., Colinear, C., Guthrie, D., Bopp, M. (2020). Gender differences in college student physical activity, and campus recreational facility use, and comfort. *Journal of American College Health*, 70(5), 1315-1320.

11. Annexes

1. Sites internet

- Les repères SEPSAC publiés par l’Institut Renaudot

<https://institut-renaudot.fr/download/2-ReperesSepsacDCPS.pdf>

- Classements 5 et 10 miles LLN 2022

<https://www.chronorace.be/Classements/ListeRapports.aspx?eventId=1186596384843599&fbclid=IwAR2ADMaelleYXHP4bx3zhx2tAVx6JB2QNeWBIfxtTsrpiSByd0EAE0ttjXdNid8>

- Classement trail du KAP Expé 2022

<https://www.betrail.run/race/trail.du.kap.expe/2022/overview>

- Site internet Guindaille 2.0

<https://www.guindaille2-0.be/>

- Site internet Manger Bouger

<http://mangerbouger.be/Manger-Bouger>

- Outdoor Louvain-la-Neuve

<https://uclouvain.be/fr/etudier/sport/outdoor.html>

- Le Comac

https://www.comac-etudiants.be/comac-c_est-quoi

- Etudiant PEPS

<https://uclouvain.be/fr/etudier/peps>

2. Guides d’entretien

2.1 Guide d’entretien pour les acteurs de la PAP

Univers Santé

Présentation	
	Pouvez-vous vous présenter et expliquer et en quoi consiste votre travail ?

	Comment Univers Santé conçoit la promotion de la santé dans ses projets ?
Projets d'US	
	Qu'est-ce qui a déjà été mis en place pour l'AP des étudiants à Univers Santé ces dernières années ? - Qu'en est-il du résultat de ces interventions aujourd'hui ? - Comment la question de genre (s'il y a) est prise en compte ?
AP des étudiants	
	Que pensez-vous de l'AP de la population étudiante sur le site de LLN ?
Etude UCLouvain	
	Qu'en est-il de la prochaine étude menée par l'UCLouvain sur l'AP ? - Quels sont leurs objectifs ?

Le service des sports

Présentation	
	Pouvez-vous vous présenter et expliquer en quoi consiste votre travail ?
Les étudiantes	
	Que pouvez-vous me dire de l'AP des étudiants à l'UCLouvain, plus spécifiquement sur les femmes ?
L'offre du service des sports	
	L'offre de service est présente, mais qu'en est-il de la réelle utilisation par rapport au nombre d'étudiants qui prennent la carte sport ?
	Quels sont les objectifs d'une offre aussi variée ?
	Quel genre de profils retrouve-t-on dans les séances de sport ? débutant, avancé, etc.
La promotion de l'A	
	Que pouvez-vous me dire de la promotion de l'AP à l'UCLouvain

2.1. Guide d'entretien pour les KAP sportifs

Présentation	
	Pouvez-vous présenter le KAP course/expé et ses activités ?
Le public cible	
	Quels types de profils étudiants participent à vos activités ?
	Quelles activités fonctionnent le mieux pour les étudiants plutôt inactifs ? - Qu'est-ce qui les motive à participer ? - Que recherchent-ils dans vos activités ?
Le genre	
	Que pouvez-vous me dire concernant la participation des femmes et de leur motivation ?

	- Comparée à celle des hommes
Le mode de vie actif	
	Comment lier l'investissement dans le KAP (soirées, projets) et une vie physiquement active ?
UCLouvain	
	Quelle est votre impression par rapport à la sensibilité de l'UCLouvain à la promotion de l'AP ?
Autre	
	Comment le covid a influencé vos activités ?

2.2. Guide d'entretien pour le focus group

L'activité physique	
	Qu'est-ce qu'être physiquement active ?
	Si je vous dis « sport », cela vous inspire quel sentiment ?
	Quelle importance accordez-vous au fait d'être physiquement active aujourd'hui et après l'université ?
Genres et normes	
	Les études tendent à montrer que les femmes sont moins actives physiquement que les hommes. Qu'en pensez-vous ?
	Qu'est-ce qu'une « bonne étudiante » selon : - L'université - Votre collectif - Vous-même
Support social	
	A quel point le fait d'être en KAP ou en cercle influence sur votre envie de bouger ?
	Quelle est l'influence des membres de vos comités/équipes de KAP sur votre AP ?
	Quelles autres personnes peuvent avoir une influence sur votre AP ?
Motivation	
	Qu'est-ce qui vous motive à parfois aller à une séance de sport ou à s'activer sur votre journée ?
	Qu'est-ce qui vous motiverait à augmenter votre AP à l'université ?
Action	
	Si l'université décide de mettre en place un programme pour rendre les étudiants plus actifs au quotidien, de quelle façon auriez-vous envie que cela se passe ? - Par rapport à la création du programme en tant que tel - Quel type de milieu devrait être mobilisé pour mettre en place un tel programme (facultés, collectifs étudiants, etc.)
	Les hommes et les femmes n'ont en général pas les mêmes préférences, par les mêmes motivations ni les mêmes objectifs personnels à pratiquer l'AP. Qu'est-ce qui fédérerait les femmes autour de l'AP ?
	A quel point êtes-vous prêtes à vous impliquer dans d'autres réunions comme celles-ci pour mettre en place un programme qui concerne l'AP de tous les étudiants des collectifs ?

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Si non, qui imagineriez-vous participer afin d'aider à la construction d'un projet ? |
|--|--|

