

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ÉTUDE COMPARATIVE DES SOURCES DE MOTIVATION À LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS  
PHYSIQUES ET SPORTIVES CHEZ DES ENFANTS MUSULMANS EN TUNISIE ET AU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PAR

HANNACHI OUSSAMA

FÉVRIER 2024

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

Je suis profondément reconnaissant à mon directeur de recherche, le professeur **Pierre Sercia**, pour son soutien spécial, ses conseils précieux, sa générosité inestimable et surtout sa patience sur la longue période que j'ai consacré à la rédaction de ce modeste travail. Dès les premiers pas de ma demande d'admission à l'université du Québec à Montréal, Monsieur **Pierre** m'a énormément soutenu et ne cesse de m'éclaircir concernant toutes les démarches nécessaires pour réussir mon cheminement.

Je suis particulièrement reconnaissant à mon ancienne professeure en premier cycle universitaire, Madame **Mejda Jradi**, qui fut la première à me faire découvrir le monde de la physiothérapie et qui m'a incité à aller plus loin dans mes études académiques (paix à son âme).

Je suis très reconnaissant envers la faculté des Sciences de m'avoir généreusement accordé une bourse d'exemption des frais de scolarité supplémentaires, ce qui a conforté ma motivation à réussir ma maîtrise.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers tous les enseignants et le personnel du département des sciences de l'activité physique de l'UQAM, qui ont mis tout en œuvre pour que ma formation soit couronnée de succès.

Je voudrais exprimer ma reconnaissance envers mes parents, Madame **Hannachi Zohra** et Monsieur **Hannachi Mohamed**, pour leur confiance sans faille, pour leur appui financier et moral de tous les instants et pour leurs encouragements inlassables.

Je voudrais remercier ma chère jumelle, **Hannachi Asma**, et mon frère **Hannachi Housseem**, pour leur soutien et pour l'intérêt qu'ils ont manifesté pour mes travaux.

Le moment me semble opportun pour exprimer ma gratitude envers ma grand-mère, **Khadija Rouag**, qui m'a pris sous son aile dès ma naissance et qui m'a donné tout son amour.

Merci à toi, mon cher **Jonathan Tougas-Ouellette**. Grâce à ton soutien quotidien et à ton enthousiasme, j'ai réussi ma maîtrise. Merci pour le partenaire que tu as été tout au long de cette longue période.

J'adresse aussi mes remerciements à ma famille canadienne : Tante **Christine Dolbec**, Tonton **Jean Ouellette**, mes belles sœurs **Julie Ouellette & Kyrienne Ouellette**, et à ma chère amie **Magali De Marre** pour leur soutien indéfectible auquel les mots ne sauraient rendre justice. Grâce à vous, je n'ai jamais senti que je suis un étranger, au contraire, je me suis senti toujours comme si je faisais partie de la famille.

Pour terminer, je remercie tous mes amis et mes collègues en Tunisie et au Canada, ainsi que toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce travail.

J'ai toujours à cœur de trouver les mots justes, mais je n'en connais aucun qui soit suffisamment fort pour remercier tout le monde.

**HANNACHI OUSSAMA**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'HANNACHI OUSSAMA', with a long horizontal line extending to the right.

## DÉDICACE

Louange à *ALLAH* pour ses bienfaits innombrables, pour ses dons abondants dont il m'a comblé, du plus profond de moi, je remercie notre grand seigneur Allah, exalté soit-il, qui m'aide à avancer dans ma vie. Je dédie ce travail à ma chère tante, madame ***Hannachi Fathia***, qui nous a quittés en mars 2022 après une longue lutte contre le cancer.

Je ne t'oublie jamais. Repose-toi en paix.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
DÉDICACE.....	iv
LISTE DES FIGURES.....	x
LISTE DES TABLEAUX.....	xi
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES .....	xii
RÉSUMÉ .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE 1 LA PROBLÉMATIQUE .....	3
1.1 Activités physiques et sportives .....	3
1.2 Enfants et APS .....	4
1.3 Éducation physique au Québec.....	4
1.4 Santé et APS .....	5
1.5 Questions et intérêt de recherche .....	5
1.6 Objectifs de la recherche.....	5
1.7 Hypothèse .....	6
CHAPITRE 2 REVUE DE LITTÉRATURE.....	7
2.1 L'enfant .....	7
2.2 L'activité physique.....	7
2.3 Le sport et l'exercice physique .....	8
2.3.1 L'exercice physique .....	8
2.3.2 Le sport.....	8
2.4 La pratique sportive au Québec .....	9
2.5 Concept de la motivation .....	9
2.5.1 Définition.....	9
2.6 Théories générales de la motivation .....	10
2.6.1 Approche behavioriste .....	10
2.6.2 Approche anticipative .....	11
2.6.3 Approche humaniste.....	12
2.6.4 L'approche cognitiviste .....	13

2.6.5	L'approche organismique.....	13
2.6.6	L'approche néobéhavioriste.....	13
2.6.7	L'approche sociale cognitive .....	13
2.7	Théorie de l'autodétermination .....	14
2.7.1	La motivation intrinsèque .....	14
2.7.2	La motivation extrinsèque.....	14
2.8	L'amotivation.....	15
2.9	Continuum d'autodétermination et questions de recherche .....	16
2.10	La sédentarité.....	16
2.10.1	Définition.....	16
2.11	Le comportement sédentaire.....	16
2.12	Sédentarité et statistiques .....	17
2.12.1	La sédentarité à l'échelle mondiale.....	17
2.12.1.1	Chez les adultes .....	17
2.12.1.2	Chez les enfants.....	17
2.12.2	Activité sédentaire à l'échelle canadienne.....	17
2.12.2.1	Chez les adultes .....	17
2.12.2.2	Chez les enfants au Canada .....	18
2.12.2.3	Chez les enfants immigrants.....	19
2.13	Pratique d'activités physiques.....	20
2.13.1	Niveaux d'activité physique à l'échelle mondiale .....	20
2.13.1.1	Chez les adultes .....	20
2.13.1.2	Chez les enfants.....	20
2.13.2	Niveaux d'activité physique à l'échelle canadienne.....	20
2.13.2.1	Chez les adultes .....	20
2.13.2.2	Chez les enfants.....	21
2.13.2.3	Chez les enfants immigrants.....	22
2.13.3	Niveau d'activité physique à l'échelle tunisienne .....	22
2.13.3.1	Chez les adultes .....	22
2.13.3.2	Chez l'enfant.....	23
2.14	L'inactivité physique.....	23
2.14.1	Définition.....	23
2.14.2	Inactivité physique et statistique .....	23
2.14.3	Inactivité physique à l'échelle mondiale .....	23
2.14.4	Inactivité physique à l'échelle canadienne.....	24
2.14.4.1	Chez les adultes .....	24
2.14.4.2	Chez les enfants.....	25
2.15	La pratique des activités physiques et la COVID-19 .....	26
2.15.1	Impact de la pandémie à l'échelle mondiale.....	26
2.15.2	Impact de la pandémie à l'échelle canadienne .....	27
2.15.2.1	Impact sur les adultes .....	27
2.15.2.2	Impact sur les enfants.....	27

2.16	Recommandations mondiales sur pratique des AP.....	27
2.17	Recommandations canadiennes sur la pratique des AP .....	28
2.17.1	Pour les adultes.....	28
2.17.2	Pour les enfants.....	29
2.18	Bienfaits de la pratique à des APS.....	29
2.19	<i>L'islam</i> .....	30
2.19.1	Définition.....	30
2.19.2	La foi en <i>Islam</i> .....	30
2.19.3	Sources de législation dans <i>l'islam</i> .....	31
2.19.3.1	Le <i>Coran</i> .....	31
2.19.3.2	La <i>Sunnah</i> .....	31
2.19.3.3	Le <i>Hadith</i> .....	31
2.19.4	Activités physiques et sportives du point de vue islamique.....	32
2.19.5	Tenue vestimentaire dans <i>l'islam</i> .....	33
2.19.5.1	Notion de la <i>Awra</i> .....	33
2.20	La compétition sportive.....	34
2.20.1	Définition.....	34
2.20.2	La compétition sportive dans <i>l'islam</i> .....	34
2.21	Consignes de <i>l'islam</i> pour la pratique des APS.....	35
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE .....		37
3.1	Approche méthodologique .....	37
3.2	Population de l'étude .....	38
3.2.1	Critères d'inclusion :.....	38
3.2.2	Critères d'exclusion :.....	39
3.3	Instrument de mesure et collecte des données.....	39
3.4	Déroulement .....	41
3.5	Étapes à suivre pour la collecte et l'analyse des données.....	41
3.6	Analyse des données .....	42
CHAPITRE 4 RÉSULTATS .....		47
4.1	Perceptions des enfants .....	48
4.1.1	APS et enfants en Tunisie.....	48
4.1.1.1	Facteurs socioculturels.....	48
4.1.1.2	Facteurs climatiques .....	50
4.1.1.3	Facteurs religieux .....	50
4.1.1.4	Facteurs de santé .....	50
4.1.1.5	Facteurs pédagogiques .....	51
4.1.1.6	Autres Facteurs .....	51
4.1.2	APS et enfants au Québec.....	51
4.1.2.1	Facteurs socioculturels.....	52
4.1.2.2	Facteurs climatiques .....	53

4.1.2.3 Facteurs religieux .....	53
4.1.2.4 Facteurs de santé .....	54
4.1.2.5 Facteurs pédagogiques .....	54
4.1.2.6 Autres Facteurs .....	55
4.2 Perceptions des parents .....	55
4.2.1 APS et parents en Tunisie .....	55
4.2.1.1 Facteurs socioculturels.....	55
4.2.1.2 Facteurs socioéconomiques.....	57
4.2.1.3 Facteurs climatiques .....	57
4.2.1.4 Facteurs religieux .....	58
4.2.1.5 Facteurs de santé .....	58
4.2.1.6 Autres Facteurs .....	58
4.2.2 APS et parents au Québec.....	59
4.2.2.1 Facteurs socioculturels.....	59
4.2.2.2 Facteurs socioéconomiques.....	60
4.2.2.3 Facteurs climatiques .....	61
4.2.2.4 Facteurs religieux .....	61
4.2.2.5 Facteurs de santé .....	62
4.2.2.6 Autres Facteurs .....	62
4.2.3 Autodétermination et facteurs impactant .....	63
CHAPITRE 5 DISCUSSION .....	67
5.1 Perceptions des enfants .....	67
5.1.1 Facteurs socioculturels.....	68
5.1.2 Facteurs climatiques .....	70
5.1.3 Facteurs religieux .....	70
5.1.4 Facteurs de santé .....	71
5.1.5 Facteurs pédagogiques .....	72
5.1.6 Autres facteurs.....	72
5.2 Perceptions des parents.....	73
5.2.1 Facteurs socioculturels.....	73
5.2.2 Facteurs socioéconomiques .....	74
5.2.3 Facteurs climatiques .....	74
5.2.4 Facteurs religieux .....	75
5.2.5 Facteurs de santé .....	75
5.2.6 Autres facteurs.....	76
5.3 Limites, forces et retombées.....	76
CONCLUSION .....	78
ANNEXE A GRILLE DE CODAGE DES ENFANTS.....	83
ANNEXE B GRILLE DE CODAGE DES PARENTS.....	88
ANNEXE C GUIDE D'ENTREVUES AVEC LES PARTICIPANTS EN FRANÇAIS.....	95

ANNEXE D GUIDE D'ENTREVUES AVEC LES PARTICIPANTS EN ARABE.....	96
ANNEXE E FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES PARENTS .....	97
ANNEXE F FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES ENFANTS .....	102
ANNEXE G CERTIFICAT ÉTHIQUE EPTC 2 : FER .....	107
ANNEXE H CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE.....	108
RÉFÉRENCES.....	109

## LISTE DES FIGURES

Figure 2.1 Les sous-domaines de l'activité physique.....	9
Figure 2.2 Classification des forces du processus de changement.....	11
Figure 2.3 La classification des besoins de Maslow.....	12
Figure 2.4 La motivation et l'amotivation(Ryan & Deci, 2000a, p. 72).....	15
Figure 2.5 Temps sédentaire des adultes au Canada .....	18
Figure 2.6 Temps sédentaire des enfants au Canada .....	19
Figure 2.7 Enfants immigrants et comportement sédentaire .....	19
Figure 2.8 Les adultes et la pratique des AP au Canada .....	21
Figure 2.9 Les enfants et la pratique des AP Canada.....	21
Figure 2.10 Les enfants immigrants et la pratique des AP au Canada.....	22
Figure 2.11 Activité physique et adultes au Canada.....	24
Figure 2.12 Activité physique au Canada selon le sexe .....	24
Figure 2.13 Niveau d'activité physique des adultes au Canada.....	25
Figure 2.14 Niveau d'activité physique des enfants au Canada .....	26
Figure 2.15 Recommandations canadiennes sur l'activité physique pour les adultes .....	28
Figure 2.16 Recommandations canadiennes sur l'activité physique pour les enfants .....	29

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 3.1 Liens entre les guides d’entrevues et les variables à mesurer de notre étude.....	40
Tableau 4.1 Caractéristiques des participants de l’étude.....	47
Tableau 4.2 Perceptions des enfants tunisiens en Tunisie sur la pratique des activités physiques et sportives .....	64
Tableau 4.3 Perceptions des enfants tunisiens au Québec sur la pratique des activités physiques et sportives .....	65
Tableau 4.4 Perceptions des parents tunisiens en Tunisie et au Québec sur la pratique des activités physiques et sportives .....	66

## **LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES**

**AP** : Activité(s) physique(s).

**CS** : Comportement(s) sédentaire(s).

**APS** : Activité(s) physique(s) et sportive(s).

**HAS** : Haute Autorité de Santé.

**MET** : Équivalent métabolique de la tâche.

**OMS** : Organisation mondiale de la Santé.

## RÉSUMÉ

La sédentarité est un phénomène très répandu, d'où l'importance de documenter les facilitateurs et les obstacles à la pratique de l'activité physique. La catégorie de la population canadienne constituée d'enfants immigrants est sans cesse croissante et représente un objet de recherche fort intéressant, leur santé tout particulièrement. Notre étude s'intéresse particulièrement aux enfants tunisiens musulmans vivant dans leur pays d'origine et au Québec. Étant donné notre intérêt pour leur santé, nous avons choisi d'identifier différents facteurs motivants et démotivants à la pratique de l'activité physique chez ces enfants dans une perspective comparative. Notre hypothèse était que ces facteurs dépendraient largement de l'environnement, et que, par conséquent, nous obtiendrions des éléments différents entre les deux pays. Pour cette étude, nous avons utilisé la méthode de recherche qualitative et avons effectué des entrevues semi-dirigées avec des enfants âgés de 9 à 10 ans, ainsi qu'avec leurs parents, afin de mieux comprendre le lien entre parents, enfants et religion. Les résultats des perceptions des enfants en Tunisie et au Québec au sujet de la pratique d'activités physiques révèlent plusieurs points. D'abord, les enfants musulmans d'origine tunisienne vivant au Québec pratiquent plus d'activité physique que ceux vivant en Tunisie. Ensuite, que les garçons sont plus actifs que les filles, que ce soit en Tunisie ou au Québec. L'étude a également montré que la religion a un impact très important chez les enfants et chez leurs parents puisque, selon ces derniers, les devoirs religieux sont prioritaires à l'activité physique. En effet, les activités physiques pratiquées doivent être conformes aux normes de l'Islam. Les résultats révèlent aussi que la situation financière de la famille influe sur l'intérêt des parents et des enfants à l'activité physique et que l'absence d'infrastructures sportives en Tunisie empêche les enfants d'être physiquement actifs. Finalement, sans surprise, la pandémie de la COVID-19 a été un obstacle majeur quant à cette pratique dans les deux pays.

Mots clés : Activités physiques et sportives, motivation, intrinsèque, extrinsèque, enfants, parents, amotivation, obstacles, facilitateurs, religion, islam, Coran, nudité.

## ABSTRACT

Sedentary lifestyle has become increasingly prevalent, hence the importance of documenting facilitators and barriers to physical activity. Canada's immigrant child population is growing constantly and represents a very interesting research object, particularly in relation to their health. Our study focuses on Tunisian Muslim children living in their country of origin and in Quebec. Given our interest in their health, we chose to identify different facilitators and barriers to physical activity in these children from a comparative perspective. Our hypothesis was that these factors would depend largely on the environment, and therefore we would get different elements from one country to another. For this study, we used the qualitative research method and conducted semi-structured interviews with children aged 9 and 10, as well as their parents, to better understand the relationship between parents, children, and religion. The results of children's perceptions of physical activity in Tunisia and Quebec reveal several points. First, Muslim children of Tunisian origin living in Quebec are more physically active than those living in Tunisia. Second, boys are more active than girls, whether in Tunisia or Quebec. The study also showed that religion has a very important impact on children and their parents since, according to the latter, religious duties are a priority over physical activity. Physical activities must conform to the norms of Islam. Results also show that a family's financial situation influences the interests of parents and children regarding physical activities. In addition, the lack of sports facilities in Tunisia prevents children from being physically active. Finally, not surprisingly, the COVID-19 pandemic has been a major obstacle to this practice in both countries.

Keywords : Physical and sports activities, motivation, intrinsic, extrinsic, children, parents, motivation, obstacles, facilitators, religion, Islam, Quran, nudity.

## INTRODUCTION

Être physiquement actif est primordial pour maintenir un bon état de santé et pour avoir une meilleure qualité de vie par la prévention des maladies chroniques. Or, chez les Canadiens, on observe un niveau de sédentarité et d'inactivité physique très important, un problème qui préoccupe le système de santé au Canada. En 2016, 9,6 % des enfants canadiens âgés de 6 à 11 ans ont été considérés comme obèses (Rao et al., 2016). Selon Colley *et al.*, 33 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations mondiales de pratique des activités physiques (AP) (60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée par jour) (Colley et al., 2017). Selon Boukthir *et al.* (2011), le pourcentage d'enfants tunisiens âgés de 6 à 12 ans en surpoids est de 19,7 % et celui d'enfants obèses est de 5,7 %.

Plus d'une étude démontre que les facteurs motivants et démotivants, intrinsèques et extrinsèques à la pratique de l'activité physique et sportive (APS) dépendent du milieu socioculturel (Dupont et al., 2009; Kelso et al., 2020; Millstein et al., 1994). Les APS contribuent à améliorer la santé de telle sorte que les dépenses en soins de santé peuvent être réduites dans l'avenir. De plus, elles aident à créer une routine de vie durable qui prévient l'obésité chez les enfants (Tremblay & Willms, 2003).

Par ailleurs, avec l'augmentation constante du taux d'immigration depuis le milieu des années 90, la société québécoise devient progressivement diversifiée et il en est de même pour les habitudes socioculturelles de ses habitants (Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion, 2015, p. 11), surtout à Montréal (Sercia & Girard, 2009). Ainsi, selon le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion, l'immigration est la composante principale qui contribuera pour les prochaines années à la croissance démographique du Québec et nous en savons encore très peu sur les habitudes de ces groupes culturels, particulièrement au sujet des enfants tunisiens (Ministère de l'Immigration de la Francisation et de l'Intégration, 2021, p. 13).

Chez l'enfant, l'identité et l'estime de soi commencent à se développer dans le milieu familial qui aide à découvrir et à adopter un mode de vie (Millstein et al., 1994). Plusieurs études ont démontré l'importance du rôle des parents quant à la participation des enfants à des APS (Côté & Hay, 2002; Guinhouya, 2010; Tremblay et al., 2012). Si nous avons une bonne idée des habitudes de nos familles québécoises, soulignons une fois de plus que la situation est tout autre chez les familles immigrantes.

De même, le ministère de l'Immigration a déclaré en 2006 que 7 870 personnes d'origine tunisienne résidaient au Québec. En fait, 68,4 % de ces Tunisiens sont d'origine unique, contre 31,6 % d'origine tunisienne avec au moins une autre origine ethnique (Ministère de l'Immigration, 2006). Ceci dit, il est intéressant de se demander s'il existe des facteurs d'ordre socioculturel, religieux ou économique qui pourraient interférer sur les comportements des enfants tunisiens en matière de pratique d'APS. Ensuite, se demander si ces facteurs seraient différents pour les enfants résident au Québec par rapport à leurs pairs en Tunisie.

# CHAPITRE 1

## LA PROBLÉMATIQUE

L'intérêt du rôle de l'activité physique et sportive dans le domaine de la santé a été largement démontré dans les années 80 (Duda et al., 1992). Depuis, les changements dans les modes de vie familiale, le travail et les nouvelles technologies ont développé chez les gens un style de vie plus sédentaire et ont diminué toutes sortes de motivation à pratiquer des AP pendant leurs temps libres ou dans leur routine journalière.

Les recherches empiriques concernant les habitudes de pratiques d'AP chez les enfants nous permettent de mieux saisir la problématique depuis les années 90, mais plusieurs limites subsistent quant à l'exactitude des statistiques pour les plus jeunes, entre autres à cause des techniques de collecte de données souvent mal adaptées à ce groupe (Duda et al., 1992). La littérature scientifique qui est devenue plus abondante récemment en matière d'influence des AP sur la santé, qu'elle soit physique (Duclos *et al.*, 2010) ou psychologique (Costes, 2021). Mais une fois de plus, la majorité des travaux concernant les enfants semblent moins complets si on les compare à ceux qui concernent les adultes (Biddle, 1993). D'ailleurs, le National Institute of Mental Health (Institut national de la santé mentale) américain avance que la pratique d'AP est bénéfique pour toutes les tranches d'âges (Morgan & Goldston, 2013).

La littérature s'est aussi intéressée aux facilitateurs et aux obstacles à la pratique des AP (Weatherson et al., 2017). Actuellement, nous pouvons supposer que le contexte entourant la pandémie de la COVID-19 a fait en sorte que l'on s'y intéresse davantage.

### 1.1 Activités physiques et sportives

L'AP est définie par Powell et Christenson, comme l'ensemble des mouvements produits par le corps qui donnent par la suite des contractions musculaires dont les dépenses énergétiques augmentent par rapport à celles au repos (Caspersen et al., 1985).

Ces mouvements peuvent se dérouler dans différents contextes comme les activités de loisirs (jeux, sport, etc.), le travail d'agriculture (jardinage), les tâches domestiques (ménage), le transport (marche, vélo, etc.) (Grélot, 2016). Par ailleurs, les activités sportives (AS) présentent en plus des modalités de pratique souvent codifiées et dont l'organisation est majoritairement institutionnalisée par des fédérations (Grélot, 2016). Nous retiendrons dès lors deux niveaux de définitions des APS : un, l'ensemble des pratiques

physiques codifiées et institutionnalisées, réalisées pour développer des performances, pour une préparation à une compétition ou dans un but fonctionnel. Deux, les pratiques physiques avec un cadre règlementaire simple à des fins récréatives ou compétitives.

## 1.2 Enfants et APS

L'AP est très importante pour un bon développement mental et physique. Selon LeBlanc et Dickson (1997), l'enfant doit s'habituer à pratiquer des AP dès l'enfance pour prévenir toutes sortes de problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, troubles du système endocrinien, obésité, etc.). Ces dernières affirment également que les enfants moins actifs sont à risque, à l'âge adulte, de souffrir des maladies telles que l'obésité, le cancer du côlon et les maladies cardiaques (LeBlanc & Dickson, 1997).

En plus, tout genre d'AP et sportive, quelle que soit son intensité, aide l'enfant à améliorer ses capacités en lecture, en mathématique et même en mémorisation (LeBlanc & Dickson, 1997). D'ailleurs, l'AP agit sur les aspects psychosociaux de l'enfant. En effet, elle développe son estime de soi et sa confiance en soi (LeBlanc & Dickson, 1997). De plus, selon LeBlanc et Dickson (1997), le sport favorise l'intégration de l'enfant dans les groupes et son acceptation par les personnes qui l'entourent. Des recherches affirment que les enfants préfèrent les AP de nature sportive. À titre d'exemple, il a été démontré, d'après une étude faite aux États-Unis, qu'exceller dans le sport était préférable au fait d'exceller dans d'autres matières chez les jeunes garçons et les jeunes filles (LeBlanc & Dickson, 1997). En outre, la pratique du sport est basée sur l'encouragement des parents et des entraîneurs, ce qui motive l'enfant à être plus actif.

Par conséquent, l'enfant devient plus sociable à travers la pratique du sport en groupe, ce qui facilite par la suite son intégration sociale et sa valorisation. Ainsi, grandir harmonieusement est un des bienfaits du sport. Ce dernier aide l'enfant à acquérir un bon esprit d'équipe, une bonne communication et la capacité à résoudre des problèmes. Enfin, l'AS aide l'enfant à diriger son énergie et sa compétitivité vers un sens bénéfique sur le plan social (Bloom et al., 2005).

## 1.3 Éducation physique au Québec

Afin de favoriser les AS dans l'éducation nationale, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec a mis en place, en 2018, un nouveau programme scolaire au primaire et au secondaire pour sensibiliser à l'importance de l'éducation physique. Ce programme recommande 120 minutes d'éducation physique par semaine pour diminuer la sédentarité (Ministre de l'Éducation du Loisir et du Sport, 2018).

#### 1.4 Santé et APS

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) donne une grande priorité au développement et à la préservation de la santé de la population mondiale (enfants, adultes, personnes âgées). Afin d'atteindre cet objectif, cette dernière a émis des directives mondiales sur la pratique des APS pour chaque tranche d'âge.

En effet, pour les enfants, l'OMS recommande 60 minutes par jour d'AP d'intensité modérée à élevée. Pour les adultes, les directives sont de faire 150 minutes par semaine d'AP d'intensité modérée ou 75 minutes d'activités de haute intensité (Organisation mondiale de la Santé, 2010). Curieusement, l'OMS ne fournit pas de protocole d'AP par tranches d'âge, ce qui aiderait à en développer la pratique, surtout chez les enfants et les adolescents. Une des raisons qui expliquent cette recommandation est que l'APS est un élément indispensable du développement physiologique, psychologique et social des enfants et des adolescents. Une deuxième raison est que le manque d'AP est devenu aujourd'hui un facteur causal de morbidité et de mortalité précoce chez l'adulte (Grélot, 2016).

L'OMS avance dans son rapport mondial de la santé de 2002 que l'inactivité physique est parmi les principales causes de mortalité, puisque celle-ci est responsable d'environ 1,9 million de morts par an (Organisation mondiale de la santé, 2002b).

#### 1.5 Questions et intérêt de recherche

Considérant ce qui précède, notre question de recherche est la suivante : quels sont les obstacles et les facilitateurs à la pratique des AP et sportives chez des enfants musulmans en Tunisie et au Québec ? Quelles sont les différences et les similarités entre ces deux réalités ?

Y aurait-il d'autres facteurs qui pourraient être révélés en matière d'obstacles et de facilitateurs, mis à part la pandémie de COVID-19 que nous venons de traverser ?

#### 1.6 Objectifs de la recherche

Notre objectif principal est de comparer les sources de motivation chez les enfants musulmans d'origine tunisienne quant à la pratique des APS en Tunisie et au Québec. En effet, on cherche à comprendre l'influence de la religion musulmane sur leur vie physique et sportive en se basant sur leurs perceptions

tout en tenant compte de la nature conservatrice et très croyante de la culture tunisienne qui respecte les règles du *Coran*.

Un autre objectif est de mieux comprendre les perceptions des parents face à la pratique des APS et si ces perceptions dirigent les choix des enfants quant à ces pratiques. Finalement, un dernier objectif consiste non seulement à observer les différences entre les facilitateurs et les obstacles dans les deux pays, mais également, nous nous intéressons aux autres facteurs qui influencent la vie physique et sportive des enfants et de leurs parents (les facteurs socioculturels, les facteurs socioéconomiques, les facteurs de santé et les facteurs pédagogiques, etc...).

### 1.7 Hypothèse

Notre hypothèse de départ consiste d'abord à considérer que la pratique des APS dans la culture musulmane est soumise à certaines notions et coutumes, comme la notion de la nudité ou encore la coutume de concevoir certaines APS comme étant destinées aux filles alors que d'autres sont pour les garçons. En effet, nous supposons qu'il y a des facteurs motivants à la pratique des APS dans la culture musulmane et, au contraire, d'autres limitent cette pratique.

En outre, nous supposons aussi que les enfants musulmans d'origine tunisienne vivant au Québec sont beaucoup plus actifs que les enfants musulmans en Tunisie, étant donné que la société québécoise est davantage ouverte aux autres cultures et que, par le fait même, les notions et les coutumes propres à la culture musulmane y sont atténuées. Par contre, nous supposons que les enfants musulmans d'origine tunisienne vivant au Québec sont davantage sédentaires en hiver à cause du froid. De même, en Tunisie, la tendance à être physiquement actif chez les enfants est moins importante à cause de la société traditionnelle qui observe beaucoup les normes du *Coran*, ce qui limite la participation aux APS.

## CHAPITRE 2

### REVUE DE LITTÉRATURE

Pour une meilleure compréhension, nous présenterons les définitions de certaines notions, des exemples et les modèles conceptuels en rapport avec notre problématique. Aussi, nous mettrons l'accent sur les points importants permettant de structurer une méthodologie et sur les limites rencontrées. Pour cela, nous devons présenter les termes principaux comme l'enfant, la motivation, le sport, l'exercice physique, la sédentarité et la religion musulmane en lien avec la pratique des APS chez l'enfant.

#### 2.1 L'enfant

Selon l'UNICEF « tout être humain âgé de moins de 18 ans est considéré comme un enfant, sauf si la majorité est atteinte plutôt en vertu de la législation nationale qui lui est applicable » (UNICEF, 1989).

#### 2.2 L'activité physique

Selon Caspersen *et al.*, l'activité physique (AP) se définit comme suit : « L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraînent une dépense d'énergie. La dépense énergétique peut être mesurée en kilocalories. » [Traduction libre] (Caspersen *et al.*, 1985). Cependant, l'AP n'est pas l'exercice physique, car chacun des termes définit un concept bien précis malgré les liens de similarités. En fait, l'exercice est une sorte d'AP dont le rôle est d'améliorer ou de maintenir un capital physique. Cette dernière, aussi appelée *condition physique*, permet à un individu d'accomplir les tâches de la vie quotidienne (Caspersen *et al.*, 1985).

Les AP ont plusieurs classifications selon leurs contextes. En milieu professionnel, on parle d'AP professionnelles et pendant le temps libre, on parle d'AP de loisir. Ces activités sont subdivisées en sous-catégories qui dépendent de leur nature ou de leur fonction. À titre d'exemple, les exercices d'entraînement physique peuvent prendre la forme d'exercices de musculation, d'étirement, etc. Les AP peuvent également prendre la forme d'activités ménagères, de transport, etc. (Ainsworth *et al.*, 2000; Caspersen *et al.*, 1985).

Pour les enfants et les jeunes, les AS sont généralement réparties dans les catégories suivantes : les activités scolaires (l'éducation physique), les activités de loisirs (les AS parascolaires ou les sports organisés) et les activités de déplacement (le transport actif) (Barnes *et al.*, 2016; Beighle *et al.*, 2006).

Pour la plupart des enfants, le temps libre est le moment privilégié pour profiter des diverses AS (Arundell et al., 2016; Gidlow et al., 2008). L'intensité de l'AP peut également être un facteur de classification. En effet, certaines AP sont classées selon leur coût énergétique calculé en unités métaboliques (MET : Équivalent métabolique de la tâche). La littérature avance qu'une AP d'intensité faible correspond à un coût énergétique de 2,9 MET au maximum. Pour une AP d'intensité moyenne, les dépenses énergétiques se situent entre 3 et 5,9 MET, et pour une AP de haute intensité, les dépenses énergétiques sont de 5,9 MET ou plus (Pate et al., 2008; Troiano et al., 2008; Trost et al., 2002). La marche, l'écriture ou les travaux ménagers sont quelques exemples d'activités à faible intensité, tandis que la course à pied, par exemple, est une activité d'intensité moyenne à haute. Dans ce contexte, Howley (2001) a avancé que les AP peuvent être classées selon d'autres indicateurs comme le type, la méthode, la durée et la fréquence (Howley, 2001).

## 2.3 Le sport et l'exercice physique

### 2.3.1 L'exercice physique

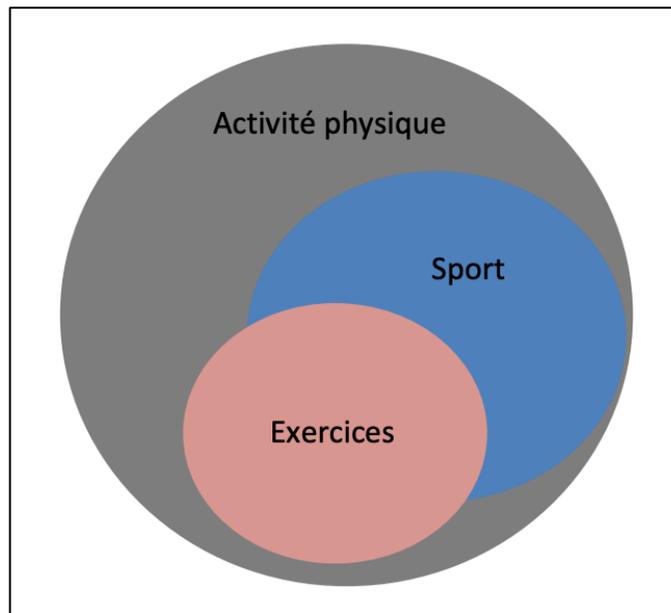
Selon l'organisation française Haute Autorité de santé (HAS), l'exercice physique est une AP qui n'exige pas d'équipements spécifiques, basée sur un plan, une structure et une répétition et dont le but principal est d'améliorer ou de maintenir le capital physique (Haute Autorité de santé, 2022).

### 2.3.2 Le sport

Le sport est « un ensemble d'exercices physiques ou mentaux se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. » (Kuldachova N. B., 2018) Quand on parle du sport, on parle de la performance et aussi de l'entraînement qui est une AP basée sur un plan bien structuré (Grélot, 2016).

Selon la HAS, le sport, appelé aussi *activité sportive*, est défini comme « une forme particulière d'AP où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes), et dans laquelle un objectif, le plus souvent de performance, est clairement défini » (Haute Autorité de santé, 2022). D'ailleurs, d'après les études de Caspersen *et al.* (1985) et Khan et ses collaborateurs, il existe une sorte de points de croisement entre l'AP, le sport et l'exercice physique. (Khan et al., 2012) (Figure 2.1).

Figure 2.1 Les sous-domaines de l'activité physique



Source : Langlois (2017)

## 2.4 La pratique sportive au Québec

Au Québec, la pratique des APS est définie selon cinq piliers (Ministère de l'Éducation, 2019) :

- La découverte : premier contact avec la discipline sportive.
- L'initiation : programme pédagogique qui facilite la compréhension du jeu.
- La récréation : expérimentation de l'univers du jeu plutôt que de l'univers de la performance.
- La compétition : expérimentation de l'univers de performance.
- Le haut niveau : recherche de l'amélioration des performances dans une discipline sportive.

## 2.5 Concept de la motivation

### 2.5.1 Définition

Dans la littérature de la psychologie sociale, le concept de la motivation est l'un des concepts les plus ciblés. Grâce à cela, plusieurs définitions de ce terme ont été proposées. En effet, pour une meilleure compréhension de la définition du terme *motivation*, il est indispensable de partir de son étymologie. Le mot *motivation* vient du terme *motivus* qui est un mot d'origine latine et qui signifie *mobile*.

Il existe plusieurs définitions du concept de la motivation dans la littérature. Archambault et Chouinard ont défini la motivation comme l'ensemble des facteurs, intrinsèques ou extrinsèques, qui poussent l'enfant à être plus actif dans son apprentissage scolaire (Archambault & Chouinard, 2006). Selon Pritchard et Payne, « la motivation est un processus psychologique résultant de l'interaction entre l'individu et l'environnement » [Traduction libre] (Imam Hafiz Abu Dawud Sulaiman bin Ash'ath, 2008, p. 245).

Dans le même contexte, Laming a avancé que « la motivation signifie l'activation d'un certain modèle de comportement, d'un programme d'action spécifié au sein de l'individu » [Traduction libre] (Laming, 2003). D'après Vallerand et Thill (1993), « la motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement dirigé vers un but » (p. 3-39).

À la lumière des caractéristiques précisées ci-dessus, nous définirons la motivation comme une force intrinsèque (psychique) qui donne à l'individu une énergie qui le pousse pour atteindre un objectif bien déterminé.

## 2.6 Théories générales de la motivation

Depuis plusieurs années, les chercheurs en psychologie portent un grand intérêt à la motivation des individus, ce qui a mené au développement de plusieurs théories pour comprendre son processus.

Pour mieux comprendre la motivation, il faut tout d'abord passer par les théories de base à son sujet qui ont été regroupées sous forme d'approches qui sont les suivantes : behavioriste, humaniste, cognitive, anticipative, organismique et sociocognitive.

### 2.6.1 Approche behavioriste

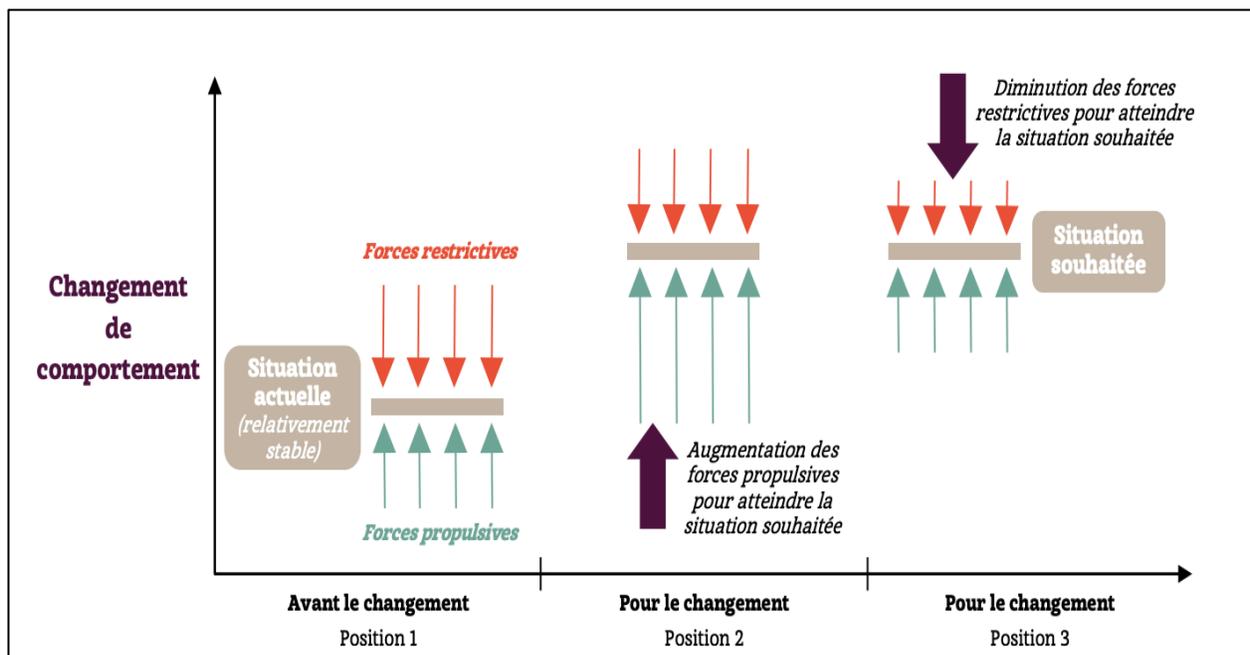
Le behaviorisme est défini comme un courant de la psychologie scientifique qui considère l'apprenant comme un élément passif qui dépend d'un stimulus externe. Cette approche ne prend pas en considération ce qui se passe dans la tête d'un individu ; ce dernier est vu comme une boîte noire (Richelle, 1976).

## 2.6.2 Approche anticipative

Cette approche adopte l'idée que les gens agissent en fonction de ce qu'ils prévoient pour atteindre un objectif bien précis. En effet, deux théories sont regroupées sous cette approche : la théorie de l'accomplissement d'Atkinson (1958) et la théorie du champ de force de Lewin (1951).

L'activité du groupe dépend des forces existantes dans son propre environnement, forces qui peuvent être des éléments motivants ou des freins au changement voulu. Grâce à l'intensité opposée et égale de ces forces, le groupe se trouve dans un état d'équilibre (Lewin, 1951). Autissier et ses collaborateurs (2010) ont décrit ces forces dans un schéma qui les classifie en forces restrictives (en orange) et forces propulsives (en vert) (Figure 2.2).

Figure 2.2 Classification des forces du processus de changement



Source : Le GRAINE Auvergne-Rhône-Alpes (s. d.)

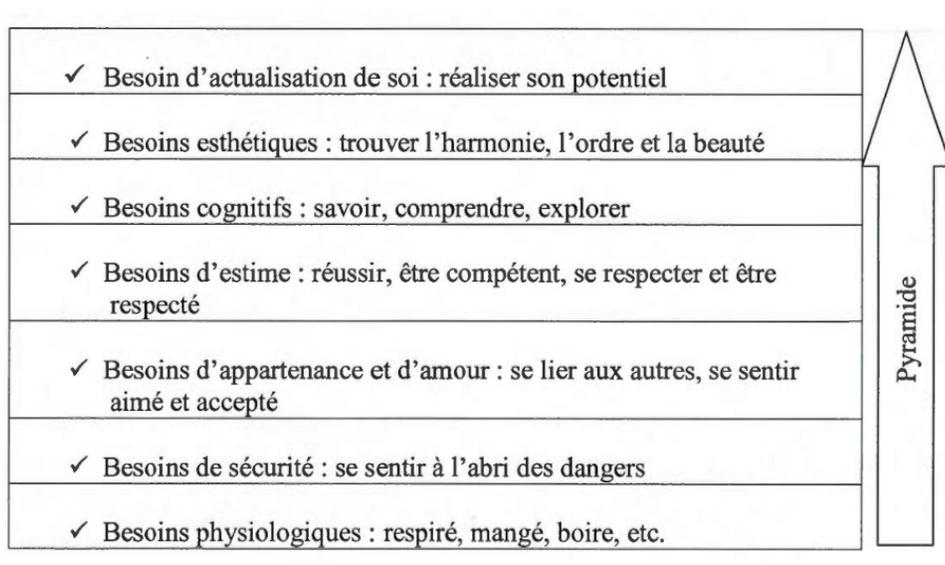
La théorie de l'accomplissement d'Atkinson est basée sur la tendance ou la volonté à atteindre un but bien précis et sur la peur de l'échec, ce qui peut donner lieu à une sensation de fierté en cas de réussite de l'individu ou à une sensation de honte en cas d'échec (Atkinson, 1958).

### 2.6.3 Approche humaniste

Cette approche a été développée grâce à Maslow (1970) et Nuttin (1980), des chercheurs qui appartiennent au courant humaniste en psychologie. Maslow (1970) a développé cette approche pour une meilleure compréhension de la motivation par sa théorie hiérarchique des besoins (Figure 2.3).

Selon Maslow, Papalia et ses collaboratrices se sont référées à l'étude de Maslow pour qui les besoins sont classés selon un ordre hiérarchique. En effet, quatre besoins sont classés comme étant fondamentaux : les besoins physiologiques, de sécurité, d'estime de soi et d'affection et d'appartenance. D'autres besoins sont également considérés, comme des besoins d'actualisation de soi, les besoins cognitifs et les besoins esthétiques. Ce modèle hiérarchique considère que la situation de l'individu définit ses besoins. Par exemple, une personne qui n'a pas mangé depuis des jours mettrait fort probablement sa vie en danger juste pour se nourrir. Dans ce cas-ci, on parle d'un besoin physiologique qui est plus important que les autres besoins. Également, cette théorie considère que la progression de l'être humain se fait selon ce modèle hiérarchique en procédant du bas vers le haut de la pyramide. Ainsi, la satisfaction des besoins qui sont au sommet de la pyramide repose sur la satisfaction des besoins qui les précèdent. Puis, en cas d'insatisfaction de ses besoins, l'individu peut revenir à un niveau initial (bas) de la pyramide (Figure 2.3) (Papalia et al., 2010).

Figure 2.3 La classification des besoins de Maslow



Source : Papalia et Olds (2019) cité dans Bouzelata (2013), p. 28.

#### 2.6.4 L'approche cognitiviste

Cette approche considère que l'action de l'organisme est dirigée par les processus cognitifs. Pour comprendre le fonctionnement cognitif, Irwin (1971) et son élève Festinger (1959) ont développé deux théories.

La première théorie, développée par Leon A. Festinger, s'appelle la théorie de la discordance. Selon cette théorie basée sur la consonance et la dissonance, les actions de l'individu sont dirigées par les contradictions cognitives. Ainsi, lorsqu'il y a un lien entre les connaissances de l'individu et la réalité, on parle d'une consonance cognitive, mais dans le cas contraire, il s'agit d'une dissonance cognitive (Festinger & Carlsmith, 1959). La deuxième théorie, la théorie du comportement intentionnel, a été développée par Irwin (1971). Elle affirme que les décisions résultent du choix d'une action et de son résultat attendu. En fonction du résultat souhaité, les individus choisissent d'agir de telle ou telle manière. Ses choix comportementaux sont intentionnels.

#### 2.6.5 L'approche organismique

Cette approche adopte l'idée que l'individu est poussé à agir grâce à la motivation intrinsèque. Elle est basée sur des facteurs motivationnels qui sont : l'autonomie de soi, l'image et l'actualisation de soi ainsi que le besoin de se développer. Dans le même sens, Deci et Ryan (1985) postulent que l'autodétermination de la motivation dépend du type de la motivation elle-même. En effet, une motivation intrinsèque est plus autodéterminée alors qu'une motivation extrinsèque l'est moins (Deci & Ryan, 1985).

#### 2.6.6 L'approche néobéhavioriste

La théorie pulsionnelle avance que le besoin est le créateur de la motivation. Le modèle Stimulus-Variables-Réponses traduit cette théorie qui considère que la tension créée sur l'individu par un besoin est un stimulus qui le pousse à retrouver son équilibre par différents moyens (Hull, 1943; Miller, 1959).

#### 2.6.7 L'approche sociale cognitive

Cette approche comporte trois théories principales : la théorie de l'auto-efficacité, la théorie de l'attribution causale et la théorie des buts.

D'abord, la théorie des buts est souvent utilisée dans le domaine de la recherche scolaire ou sportive. Selon elle, l'individu accomplit ses tâches en fonction de ses buts. Dans cette théorie, il est possible de

distinguer deux types de buts : les buts de maîtrise et les buts de performance (Dweck, 1986). Ensuite, Bernard Weiner et ses collaborateurs (1992) avancent dans leur théorie de l'attribution causale qu'après un succès ou un échec, l'attribution qu'un individu fait influence sa motivation, ses réactions cognitives et affectives. En d'autres mots, la motivation de l'individu dépend principalement de sa perception des facteurs de succès ou d'échec. Enfin, la théorie de l'auto-efficacité stipule que la motivation de l'individu dépend de ses croyances pour réaliser ses activités (Bandura, 2001).

## 2.7 Théorie de l'autodétermination

Cette théorie sert à mieux comprendre le dynamisme de la motivation. Cette dernière avance que l'individu a toujours une tendance à trouver un équilibre psychologique. Cet équilibre peut être établi quand ses besoins sont satisfaits. Cette théorie admet aussi qu'il y a plusieurs facteurs qui influent sur la motivation de l'individu quant à la pratique d'une activité (Ryan & Deci, 2000c, 2002).

Entre les années 2000 et 2002, Ryan et Deci ont postulé qu'il y a trois sortes de besoins psychologiques : le besoin de compétence, d'appartenance sociale et d'autonomie. Selon ces mêmes auteurs, il y a trois sortes de motivation (Ryan & Deci, 2000c, 2002) : la motivation extrinsèque, la motivation intrinsèque et l'amotivation. Les trois besoins sont différenciés par leur degré d'autodétermination (Figure 2.4).

### 2.7.1 La motivation intrinsèque

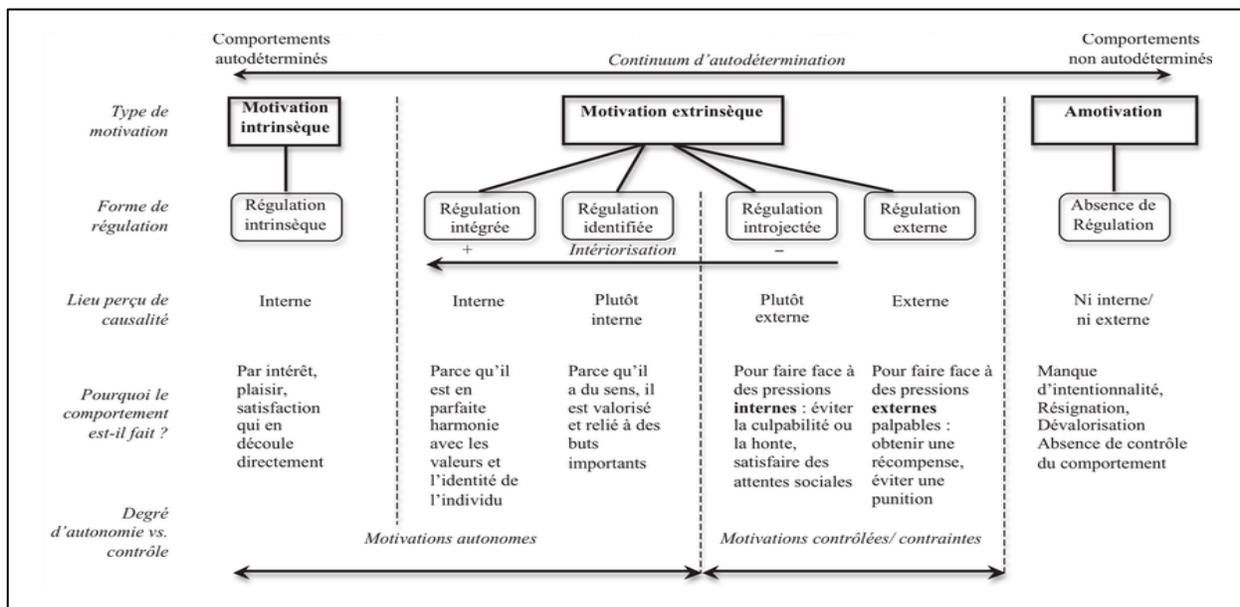
La motivation intrinsèque signifie la réalisation des activités recherchées par un individu qui répondent à ses besoins. Autrement dit, « le sujet pratique une activité parce qu'il en retire du plaisir et une certaine satisfaction » (Ryan & Deci, 2000b). Elle contient trois sous-groupes (Vallerand, 1997) : la motivation intrinsèque à la connaissance, la motivation intrinsèque à la stimulation et la motivation intrinsèque à l'accomplissement. En outre, selon Ryan et Deci (2000a, 2007), il n'existe pas seulement la motivation intrinsèque, puisqu'il y a des facteurs externes qui agissent sur l'individu au niveau de son besoin de pratique d'une activité.

### 2.7.2 La motivation extrinsèque

La motivation extrinsèque signifie que plusieurs facteurs externes agissent sur l'individu pour réaliser une activité, tels que la pression sociale, le stress, la santé, la compétition, etc. Il existe quatre formes de motivation extrinsèques qui sont classées en ordre décroissant selon leur degré de motivation autodéterminée (Figure 2.4) :

1. La motivation extrinsèque à régulation intégrée où l'individu choisit lui-même de réaliser une activité sans aucune pression.
2. La motivation extrinsèque à régulation identifiée où l'individu croit qu'il est important de réaliser cette activité.
3. La motivation à régulation introjectée où l'individu, pour prévenir les sentiments négatifs, réalise certaines activités.
4. La motivation extrinsèque à régulation externe où l'individu cherche à réaliser une activité pour un objectif matériel ou bien pour éviter une perte (Ryan & Deci, 2000a).

Figure 2.4 La motivation et l'amotivation (Ryan & Deci, 2000a, p. 72)



Source : Van Hoye (2010)

## 2.8 L'amotivation

L'amotivation est définie comme « l'absence de toutes motivations chez l'individu » (Ryan & Deci, 2000a). En d'autres mots, c'est l'absence de la motivation à réaliser une activité.

À la lumière des caractéristiques précisées ci-dessus et dans le cadre de la pratique des APS chez l'enfant, nous pouvons dire que l'amotivation peut développer un état de sédentarité, de comportement sédentaire et d'inactivité physique en parallèle. Pour mieux comprendre la différence entre ces trois grands termes, nous allons présenter la définition de chaque phénomène et les statistiques qui y sont associées.

## 2.9 Continuum d'autodétermination et questions de recherche

Selon le modèle d'autodétermination et nos questions de recherche, nous prévoyons des liens qui se traduisent par les points suivants :

- Au sujet de la motivation intrinsèque, des connaissances comme les coutumes, les traditions et les lois de l'Islam peuvent être un stimulus ou pas à la pratique des AP.
- Au sujet de la motivation extrinsèque, selon la conscience de l'importance de l'AP, les parents vont stimuler ou pas leurs enfants à pratiquer des AP.

## 2.10 La sédentarité

### 2.10.1 Définition

Selon l'OMS, en 2010, on entend par la sédentarité toutes activités que l'individu exécute avec une dépense énergétique qui ne dépasse pas 1,5 MET en position assise, allongée, voire couchée (Organisation mondiale de la Santé, 2021). De même, la sédentarité est aussi définie comme toute AP de faible intensité (Must & Tybor, 2005).

### 2.11 Le comportement sédentaire

Le terme *comportement sédentaire* (CS) est d'origine latine et vient du mot *sedere* qui signifie *assis*. Il existe plusieurs définitions de ce terme, puisque cette définition a évolué à travers le temps. En effet, le CS peut être identifié par la quantité d'énergie nécessaire pour les exécuter (Owen et al., 2000). De même, la sédentarité a été définie comme un genre de comportement où les dépenses énergétiques sont faibles (Biddle et al., 2004). Également, le CS est défini par une dépense énergétique équivalente à celle au repos où l'individu ne fait pas d'activités qui augmentent cette dépense (Pate et al., 2008).

D'ailleurs, ce comportement englobe certaines activités quotidiennes comme s'asseoir, dormir, s'allonger et inclut même le temps passé devant l'écran (Pate et al., 2008). De plus, la sédentarité est toute activité qui nécessite une dépense énergétique entre 1 et 1,5 METs (Throp et al., 2011).

Dans le même sens, Chevance et ses collaborateurs ont défini le comportement sédentaire comme une situation d'éveil, que ce soit en position assise ou allongée, où l'individu a une dépense d'énergie métabolique très faible (Chevance et al., 2016). D'ailleurs, l'OMS (2021) a défini le comportement sédentaire comme étant le temps que l'individu passe en éveil, en position assise ou couchée, avec une

dépense énergétique faible. En effet, cette dépense peut être dans un contexte professionnel, éducatif ou dans un contexte de la vie quotidienne comme le transport (Organisation mondiale de la Santé, 2021).

## 2.12 Sédentarité et statistiques

### 2.12.1 La sédentarité à l'échelle mondiale

#### 2.12.1.1 Chez les adultes

Selon l'OMS, le mode de vie de la population mondiale a radicalement changé. En effet, la tendance vers un mode de vie sédentaire touche 60 % à 85 % des peuples, surtout dans les zones urbanisées (Organisation mondiale de la Santé, 2002a). L'OMS indique qu'en 2016, presque le tiers des adultes de 18 ans et plus sont insuffisamment actifs, plus précisément 23 % des hommes et 32 % des femmes (Organisation mondiale de la santé, 2020).

Selon la même source, on constate que 26 % des hommes et 35 % des femmes ne font pas d'AP de façon suffisante dans les pays riches. Au contraire, dans les pays en développement, les pourcentages sont de 12 % pour les hommes et de 24 % pour les femmes. Ainsi, le niveau de sédentarité est moins important dans les pays en développement par rapport aux pays riches (Organisation mondiale de la santé, 2020).

#### 2.12.1.2 Chez les enfants

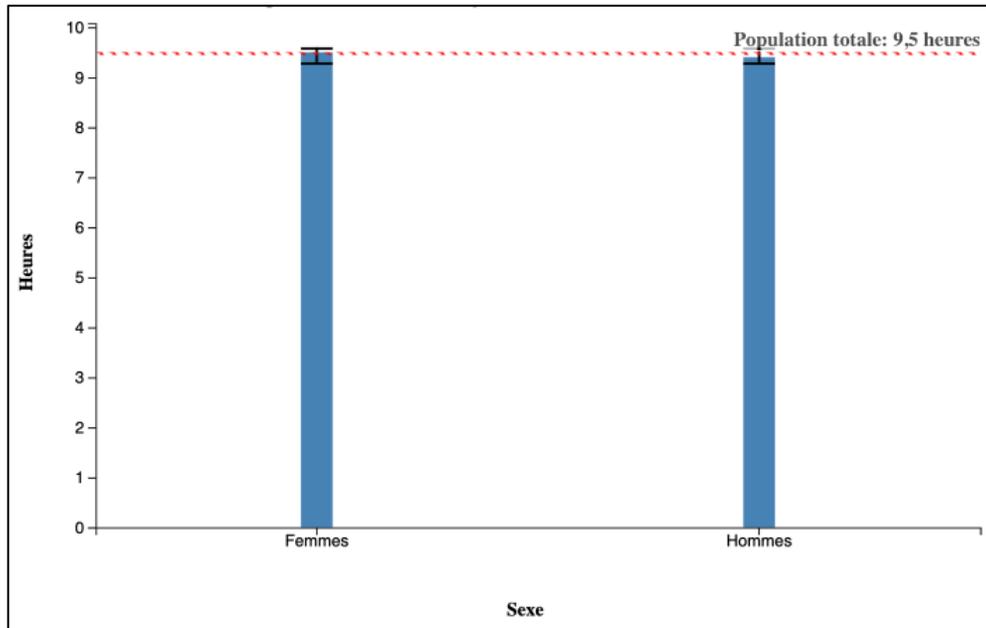
À l'échelle mondiale, peu de statistiques précises pour le groupe d'âge de 5 à 11 ans ont été publiées. En France, le temps considéré comme sédentaire pour les enfants est jugé comme étant excessif. En effet, 45 % des enfants de 6 à 10 ans consacrent plus de trois heures devant un écran (Duclos, 2021). Une étude faite en Tunisie en 2015 sur des enfants âgés de 15 à 18 ans rapporte que 71,3 % des enfants passent plus de quatre heures de temps sédentaire (Regaieg et al., 2015).

### 2.12.2 Activité sédentaire à l'échelle canadienne

#### 2.12.2.1 Chez les adultes

Selon le Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023), en 20016-2017, les adultes canadiens âgés de 18 à 79 ans sont sédentaires neuf heures et demie par jour (Figure 2.5).

Figure 2.5 Temps sédentaire des adultes au Canada



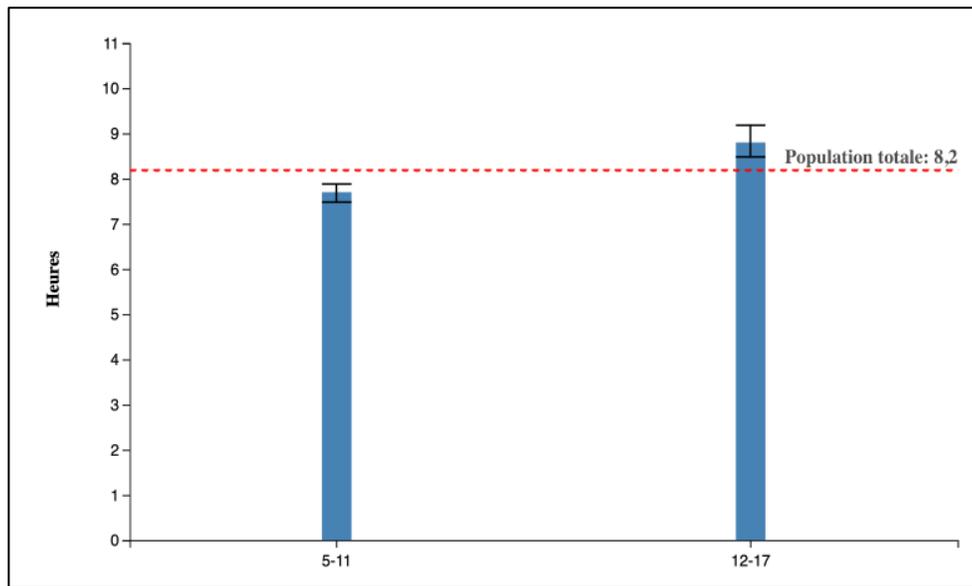
Source : Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023)

#### 2.12.2.2 Chez les enfants au Canada

Selon Derome *et al.*, en 2004, il y a 26,5 % des garçons et 49,2 % des filles qui consacrent moins de sept heures par semaine à des AP. Selon la même source, pour un enfant d'âge entre 6 et 11 ans, il y a au moins de sept heures par semaine consacrées aux AP.

Entre 2007 et 2008, chez les enfants âgés de 12 à 17 ans, 47,5 % des garçons ont consacré moins de sept heures par semaine à des AP (Derome, et al., 2012). Le taux est supérieur chez les filles, avec un pourcentage de 64,7 %, ce qui est très peu (Figure 2.6) (Kino-Québec, 2011). Dans le même contexte, le Centre de surveillance et de recherche appliquée, (2023), en 2016-2017, avance que les enfants canadiens âgés de 5 à 11 ans ont consacré 7,7 heures par semaine à des activités sédentaires (Figure 2.6).

Figure 2.6 Temps sédentaire des enfants au Canada

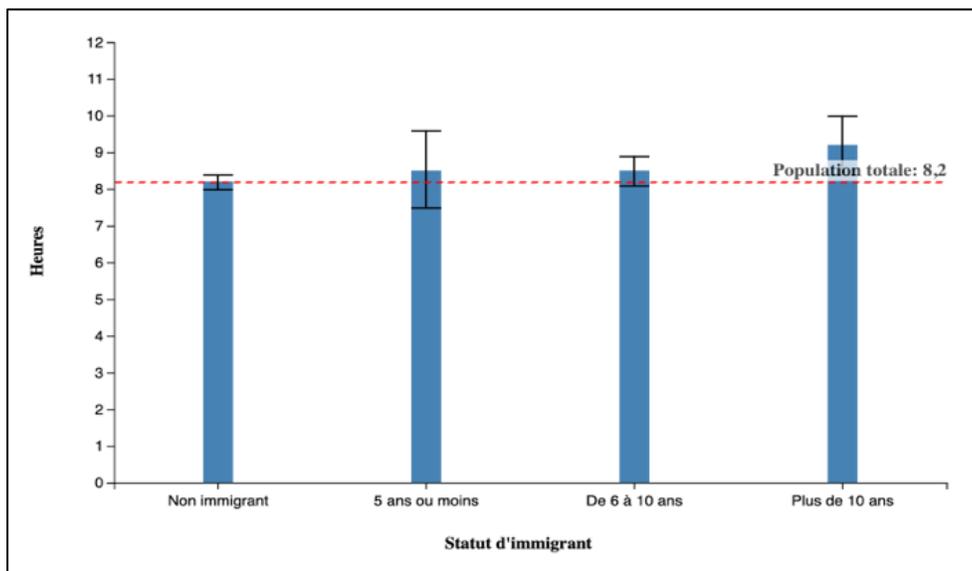


Source : Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023)

### 2.12.2.3 Chez les enfants immigrants

Selon le Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023), en 20016-2017, les enfants immigrants âgés de 5 à 17 ans passent près de huit heures et demie par semaine à des activités sédentaires (Figure 2.7).

Figure 2.7 Enfants immigrants et comportement sédentaire



Source : Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023)

## 2.13 Pratique d'activités physiques

### 2.13.1 Niveaux d'activité physique à l'échelle mondiale

#### 2.13.1.1 Chez les adultes

Selon l'OMS, à l'échelle mondiale, 25 % des adultes ne sont pas suffisamment actifs physiquement. En effet, une seule femme sur 3 est physiquement active alors que pour les hommes, on parle de 1 sur 4 (Organisation mondiale de la santé, 2020). Aucune amélioration n'a été remarquée pour 2001 en lien avec la pratique des AP. D'ailleurs, selon la même source, entre 2001 et 2006, le niveau d'inactivité physique a augmenté de 31,6 % à 35,8 % dans les pays riches. Il s'agit d'une augmentation de 5,2 % à l'échelle mondiale pour l'insuffisance de pratique d'AP (Organisation mondiale de la santé, 2020).

#### 2.13.1.2 Chez les enfants

Comme mentionné plus haut, peu de statistiques précises sont disponibles pour le groupe des 5 à 11 ans à l'échelle mondiale et de façon générale. Cependant, des statistiques sont disponibles pour certains pays d'Europe (Belgique, France). Selon Verdot et ses collaborateurs, en France, plus de 68 % des garçons âgés de 6 à 10 ans suivent les recommandations mondiales contre 56 % des filles (Verdot et al., 2020). En Belgique, dans le groupe d'âge de 6 à 9 ans, les garçons suivent les recommandations de l'OMS avec une pratique de 66 minutes par jour en moyenne versus 54 minutes par jour pour les filles (Bel et al., 2014).

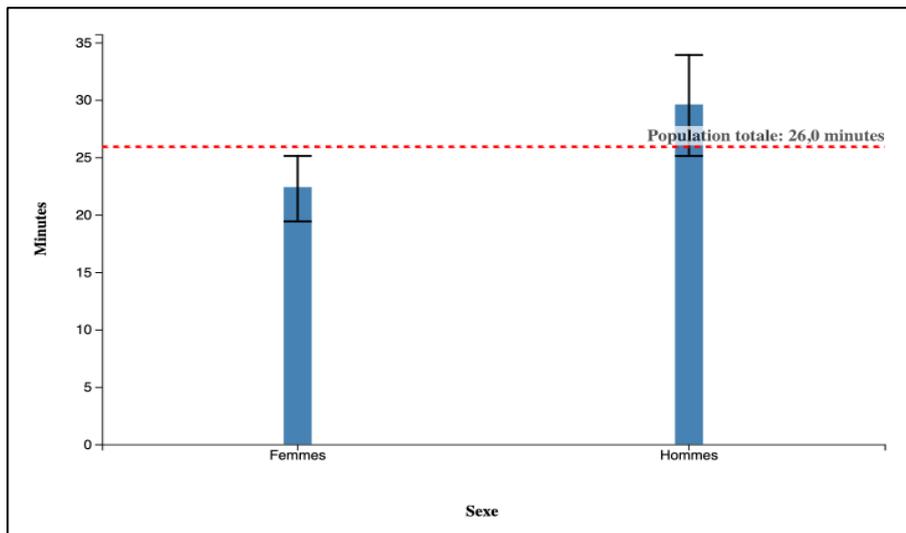
Selon l'OMS (2019), à l'échelle mondiale, une légère baisse du manque de pratique d'AP pour les garçons de 11 à 17 ans a été observée entre 2001 et 2016, passant de 80 % à 78 %. Par contre, aucune amélioration n'a été constatée chez les filles pendant la même période, dont le pourcentage a été constant à 85 %.

### 2.13.2 Niveaux d'activité physique à l'échelle canadienne

#### 2.13.2.1 Chez les adultes

Selon le Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023), en 20016-2017, les adultes d'âge entre 18 et 79 ans consacrent 26 minutes par jour à des AP d'intensité modérée à élevée (Figure 2.8).

Figure 2.8 Les adultes et la pratique des AP au Canada

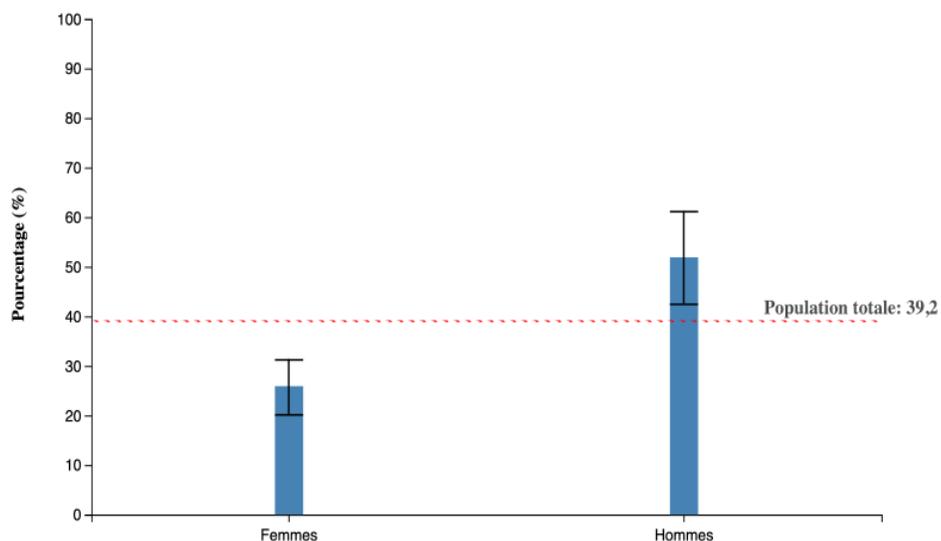


Source : Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023)

### 2.13.2.2 Chez les enfants

À Montréal, les garçons semblent plus actifs si on les compare aux filles. En effet, le respect du nombre de minutes recommandées en APS est inférieur de 26 % chez les filles par rapport aux garçons (Centre de surveillance et de recherche appliquée, 2021). Selon la même source, entre 2016 et 2017, 39,2 % des jeunes ont atteint les recommandations canadiennes de pratique d'AP (Statistique Canada, 2020) (Figure 2.9).

Figure 2.9 Les enfants et la pratique des AP Canada

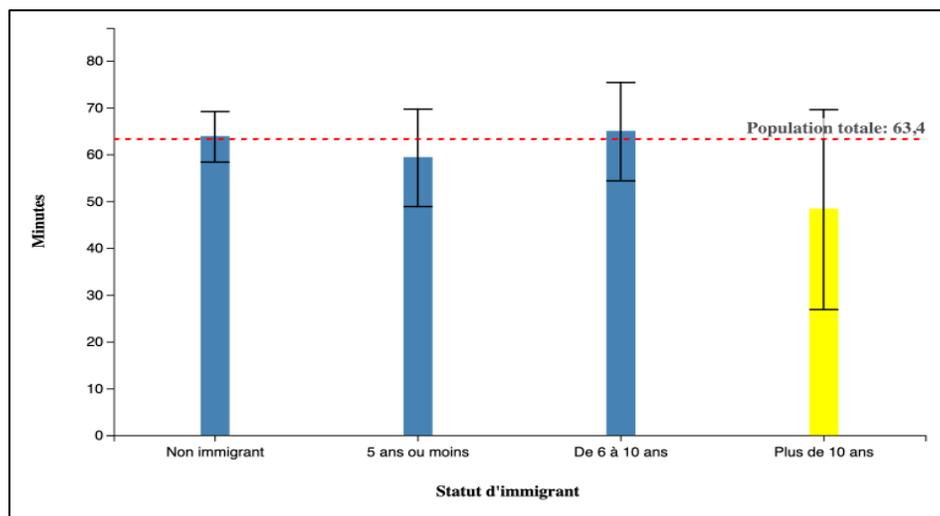


Source : Centre de surveillance et de recherche appliquée (2021)

### 2.13.2.3 Chez les enfants immigrants

Selon Clark (2014), en 2005, 32 % des enfants immigrants faisaient des APS par rapport à 55 % pour l'ensemble des enfants canadiens. De plus, même pour les sports populaires, les enfants immigrants participent moins que les enfants canadiens. À titre d'exemple, pour le soccer, les enfants immigrants participent avec un pourcentage de 10 % contre 23 % de participation pour les enfants canadiens (Clark, 2014). Pendant 2016-2017, les enfants entre 5 et 17 ans consacrent par jour une moyenne de 60 à 65 minutes pour une pratique d'AP d'intensité moyenne à élevée (Statistique Canada, 2020) (Figure 2.10).

Figure 2.10 Les enfants immigrants et la pratique des AP au Canada



Source : Centre de surveillance et de recherche appliquée (2023)

Selon une étude de Sercia et de ses collaborateurs, à Montréal, la pratique régulière de l'AP chez la population immigrante non européenne et récente passe de 51 % avant l'immigration à 19 % après l'immigration (Sercia et al., 2018).

### 2.13.3 Niveau d'activité physique à l'échelle tunisienne

#### 2.13.3.1 Chez les adultes

Selon une étude réalisée en 2015, 5 % des élèves de poids normal ne font pas d'AP au lycée, contre 8 % des élèves considérés comme en surpoids ou obèses. Par contre, en prenant les statistiques dans l'autre sens, on voit que 7 % des élèves de poids normal font de l'AP contre 1,5 % des élèves en surpoids ou obèses (Regaieg et al., 2015).

### 2.13.3.2 Chez l'enfant

À l'échelle tunisienne, trop peu d'études nous donnent des statistiques claires sur l'enfant et la pratique des APS. On sait par contre que 17 % des enfants tunisiens âgés d'environ cinq ans sont considérés comme obèses à cause du manque d'AP (UNICEF, 2021, p. 18).

Selon la même source, l'association tunisienne de défense des droits de l'enfant a révélé qu'il y avait une diminution importante des pratiques et des licences sportives, surtout chez les filles dans les dernières années. De ce fait, les filles ne sont pas obligées de suivre les cours de l'éducation physique et sportive à l'école (UNICEF, 2021, p. 64).

## 2.14 L'inactivité physique

### 2.14.1 Définition

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (2022), l'inactivité physique est « un niveau insuffisant d'activité physique n'atteignant pas le seuil d'activité physique recommandé ».

Selon l'OMS, en 2010, l'inactivité physique est l'une des causes majeures de l'obésité, des maladies chroniques et des maladies non transmissibles. On estime que l'inactivité physique est la quatrième cause de mortalité à l'échelle mondiale avec un pourcentage de 6 %. Elle serait également en cause dans 21 à 25 % des décès par cancer du côlon et du sein. De plus, l'inactivité physique est considérée comme la cause principale des maladies cardio-ischémiques (30 %) et du diabète (27 %) (Organisation mondiale de la Santé, 2008).

### 2.14.2 Inactivité physique et statistique

#### 2.14.3 Inactivité physique à l'échelle mondiale

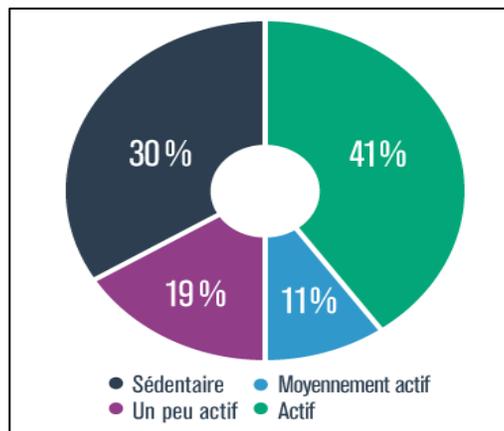
Selon un communiqué de presse fait par l'OMS, à l'échelle mondiale, la majorité des adolescents scolarisés sont loin du minimum de minutes recommandées par cette dernière, 60 minutes par jour, en matière de pratique d'AP. En effet, 85 % des filles ne respectent pas ces recommandations par rapport à 87 % des garçons (Organisation mondiale de la santé, 2019).

## 2.14.4 Inactivité physique à l'échelle canadienne

### 2.14.4.1 Chez les adultes

Selon l'enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015, au Québec, les adultes de 15 ans et plus qui atteignent les recommandations mondiales d'AP sont de 41 %. Finalement, 30 % sont sédentaires (Camirand et al., 2016) (Figure 2.11).

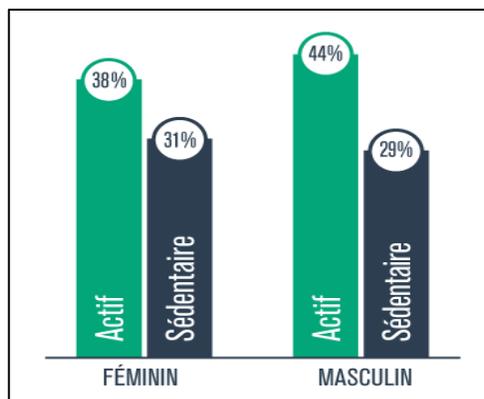
Figure 2.11 Activité physique et adultes au Canada



Source : Institut de la statistique du Québec (2020a)

Selon la même enquête, les hommes suivent beaucoup plus les recommandations mondiales d'AP que les femmes. En effet, il y a 44 % des hommes qui atteignent les recommandations et 38 % des femmes. Ceci se traduit par un taux élevé de sédentarité chez elles par rapport aux hommes, avec un pourcentage de 31 % de femmes sédentaires et de 29 % d'hommes sédentaires (Camirand et al., 2016) (Figure 2.12).

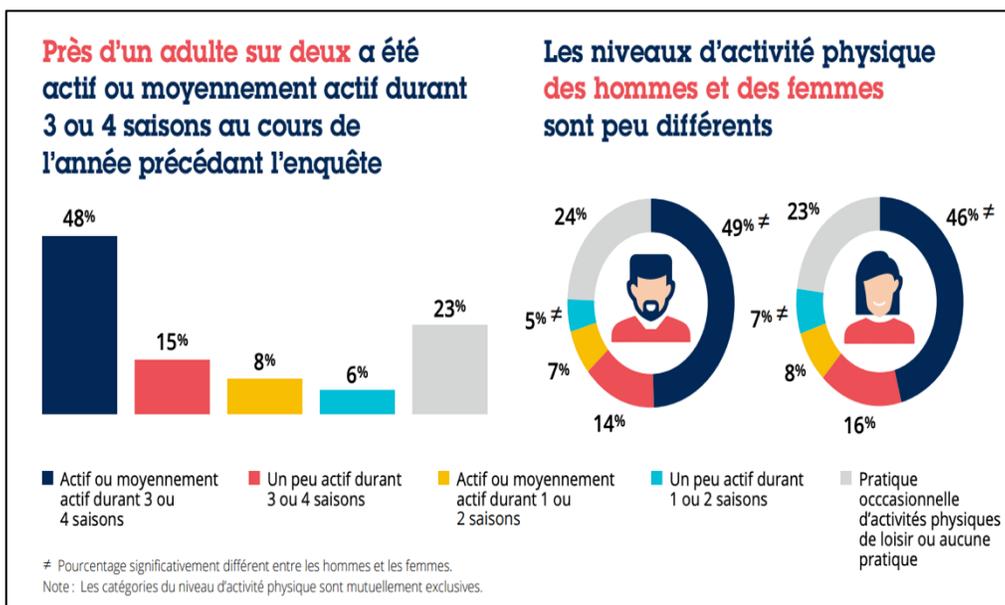
Figure 2.12 Activité physique au Canada selon le sexe



Source : Institut de la statistique du Québec (2020a)

Selon l'enquête québécoise sur l'AP et le sport (2018-2019), 48 % des adultes ont été actifs ou moyennement actifs durant les 3-4 saisons qui précédaient l'enquête ; 15 % sont un peu actifs, 8 % sont actifs ou moyennement actifs durant 1 à 2 saisons, 6 % sont un peu actifs et 23 % sont avec une pratique occasionnelle d'AP (Contreras et Joubert, 2022). D'après la même enquête, les hommes semblent toujours plus actifs que les femmes. En effet, les hommes sont actifs ou moyennement actifs durant 3 à 4 saisons à 49 %, alors que le pourcentage est de 46 % pour les femmes (Figure 2.13).

Figure 2.13 Niveau d'activité physique des adultes au Canada



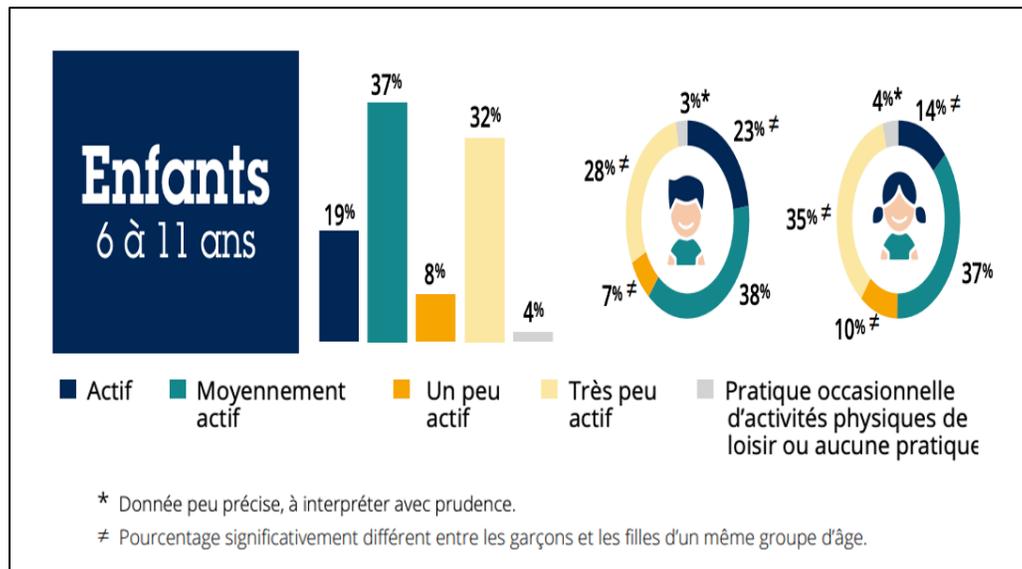
Source : Institut de la statistique du Québec (2020a)

#### 2.14.4.2 Chez les enfants

Selon l'enquête québécoise sur la santé de la population (2018-2019), 19 % des enfants entre 6 et 11 ans sont actifs, 37 % plus ou moins actifs, 8 % peu actifs, 32 % très peu actifs et 4 % ne pratiquent des AP qu'occasionnellement (Contreras et Joubert, 2022).

Selon la variable sexe, les garçons semblent plus actifs que les filles avec un pourcentage de 23 %. Les filles sont moins actives avec un pourcentage de 14 %. Les résultats pour la catégorie moyennement active sont de 38 % pour les garçons et 37 % pour les filles. Aussi, 7 % des garçons sont physiquement actifs par rapport à 10 % des filles. De plus, 28 % des garçons pratiquent occasionnellement les AP contre 35 % des filles (Contreras et Joubert, 2022) (Figure 2.14).

Figure 2.14 Niveau d'activité physique des enfants au Canada



Source : Institut de la statistique du Québec (2020 b)

## 2.15 La pratique des activités physiques et la COVID-19

### 2.15.1 Impact de la pandémie à l'échelle mondiale

La pandémie de la COVID-19 a obligé le monde entier à mettre en place des mesures restrictives en entrant dans un confinement sévère dès le début de 2020. Les restrictions de confinement ont limité les déplacements hors domicile voire hors chambre pour les cas testés positifs. Les écoles, les universités, les sociétés industrielles, et toutes sortes de services publics ont été fermés.

Le travail est devenu à distance, les cours également. Cela a eu un impact psychologique et physiologique sur toutes les tranches d'âges, qu'il s'agisse des enfants, des adultes ou même des personnes âgées. Selon une étude faite en Tunisie par Bourgou et ses collaborateurs (2022), 87,2 % des pères et 79,8 % des mères ont changé leurs modalités de travail. Selon le même auteur, dans 13 % des cas étudiés, on constate que le père ou la mère n'habite pas avec la famille. Hormis cela, 60 % des enfants de 12 ans et plus ont eu une modification de leur comportement (Bourgou et al., 2022).

Cette situation est fortement favorable à la sédentarité, avec une tendance à passer des heures et des heures en position assise ou allongée. Selon Martinez et ses collaborateurs, la pandémie a des conséquences métaboliques énormes comme l'accumulation de graisse abdominale et de la graisse corporelle et le développement du syndrome métabolique, ce qui augmente par le fait même les risques

de maladies chroniques (Martinez-Ferran et al., 2020). Selon Weinstein et ses collaborateurs (2017), les comportements sédentaires peuvent donner des troubles psychologiques graves comme la dépression et l'anxiété.

### 2.15.2 Impact de la pandémie à l'échelle canadienne

En 2020, les statistiques montrent que la pandémie a eu un impact sur l'APS chez les Canadiens (Statistique Canada, 2020b).

#### 2.15.2.1 Impact sur les adultes

Selon l'institut Vanier de la famille, au Canada, 33 % des hommes et 38 % des femmes ont déclaré avoir fait moins d'AP depuis le début de la pandémie. Le Québec rapporte une diminution plus importante par rapport aux autres provinces (Institut Vanier de la famille, 2020). De plus, pendant le confinement, 75 % des Canadiens âgés de 15 à 49 ans passaient plus de temps sur Internet qu'auparavant. Également, pour la même tranche d'âge, 66 % des Canadiens passaient la majorité de leur temps devant la télévision. Hormis cela, 35 % des Canadiens consacraient la majorité de leur temps aux jeux vidéo et 20 % ont affirmé avoir augmenté leur consommation d'alcool (Statistique Canada, 2020a).

#### 2.15.2.2 Impact sur les enfants

Selon une étude menée par Moore et ses collaborateurs, seulement 23,8 % des enfants au Canada âgés de 5 à 11 ans ont respecté les recommandations mondiales. Ces derniers ont constaté une diminution du temps consacré à la pratique d'AP pendant le confinement ainsi qu'un pourcentage de temps consacré aux écrans de 79 %. Le même auteur a révélé que les filles ont pratiqué moins d'APS que les garçons. (Moore et al., 2020).

### 2.16 Recommandations mondiales sur pratique des AP

L'OMS a émis des recommandations mondiales sur la pratique des APS qui sont classées selon la tranche d'âge (Organisation mondiale de la santé, 2020). En effet, pour les personnes âgées de 5 à 17 ans, il faut faire 60 minutes par jour d'AP d'intensité modérée à élevée et trois fois par semaine des AP de renforcement avec une limitation du temps de sédentarité.

Puis, pour les personnes de 18 à 64 ans, il est recommandé de faire 150 à 300 minutes d'AP d'intensité modérée à élevée par semaine et 75 à 150 minutes d'AP de forte intensité.

Ainsi, pratiquer des activités de renforcement musculaire trois fois par semaine, en évitant les habitudes sédentaires ou faire au moins une activité de faible intensité par semaine (Organisation mondiale de la santé, 2020). Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, il faut les mêmes recommandations que pour les adultes, avec une pratique régulière trois fois ou plus par semaine d'exercices physiques de renforcement musculaire et d'équilibre pour prévenir les chutes et les effets négatifs associés à l'âge (Organisation mondiale de la santé, 2020).

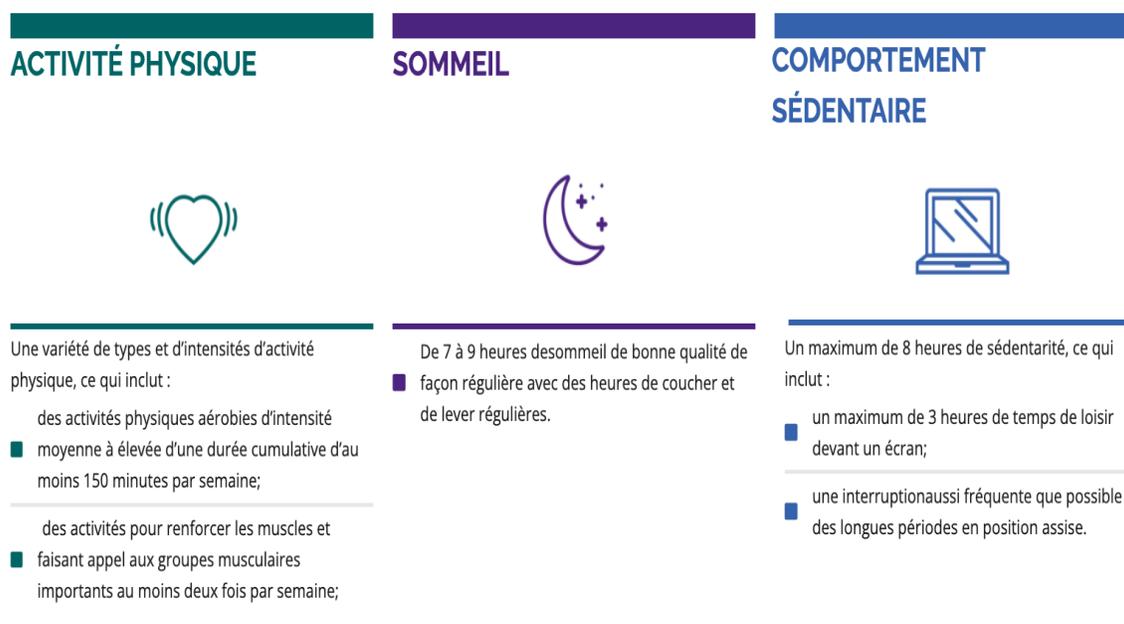
## 2.17 Recommandations canadiennes sur la pratique des AP

Les recommandations canadiennes sur l'AP selon la Société canadienne de physiologie de l'exercice (2020, 2021) sont présentées dans les paragraphes qui suivent, que ce soit pour les adultes ou les enfants.

### 2.17.1 Pour les adultes

Pour les adultes, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (2020) a recommandé de faire au moins 150 minutes par semaine d'AP d'intensité modérée à élevée et au moins deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire. En plus, 7 à 9 heures de sommeil, huit heures d'activités sédentaires par jour et trois heures comme un maximum de temps devant un écran (Figure 2.15).

Figure 2.15 Recommandations canadiennes sur l'activité physique pour les adultes

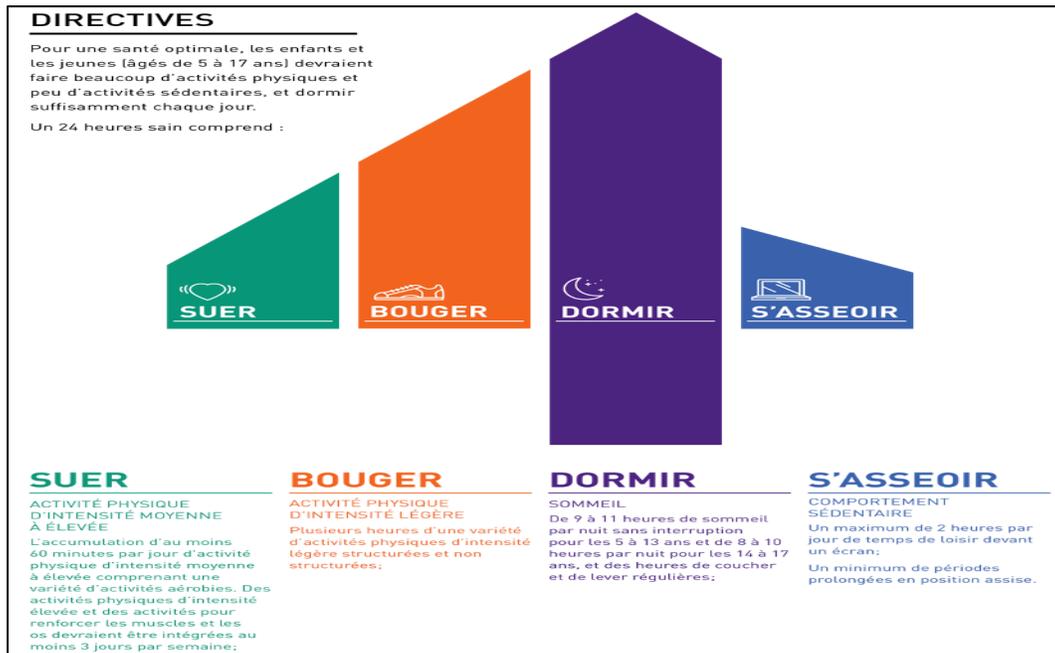


Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice (2020)

## 2.17.2 Pour les enfants

La Société canadienne de physiologie (2021) a recommandé de faire 60 minutes par jour d'AP d'intensité modérée à forte, 9 à 11 heures de sommeil et deux heures d'activités sédentaires par jour (Figure 2.16).

Figure 2.16 Recommandations canadiennes sur l'activité physique pour les enfants



Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice (2021)

## 2.18 Bienfaits de la pratique à des APS

Selon l'OMS, la pratique régulière des AP améliore la santé, puisque la sédentarité présente un risque majeur de mortalité. Selon l'organisation, les personnes qui font des AP de façon insuffisante sont associées à un risque de décès allant jusqu'à 30 % de plus quand on les compare aux personnes qui atteignent les recommandations mondiales de pratique d'AP (Organisation mondiale de la santé, 2020).

L'OMS (2020) a avancé que la sédentarité a plusieurs effets néfastes sur la santé, comme : réduire la qualité du sommeil, provoquer certaines pathologies cardiovasculaires, du système endocrinien, etc. et provoquer l'obésité. De plus, elle génère un déséquilibre cardiométabolique. Toujours selon l'OMS (2020), une pratique régulière d'AP améliore les fonctions cardiorespiratoires et les fonctions musculo-squelettiques (le capital musculaire, fonctionnel et osseux). De plus, elle aide à réduire le risque d'atteinte par les pathologies cardiaques, neurologiques, du système endocrinien, ainsi que par certains types de tumeurs.

De surcroît, l'amélioration de l'état mental et la diminution du risque des maladies psychologiques comme l'anxiété et la dépression. En outre, l'amélioration de la qualité du sommeil et la diminution des facteurs de risque de décès comme la fracture du col de fémur pour les personnes âgées.

La pratique des APS est reconnue comme un moyen efficace pour l'amélioration du bien-être et la prévention des maladies mentales (Mandolesi et al., 2018). Elles sont aussi un moyen permettant de diminuer les effets négatifs liés à l'âge et à la sédentarité associés à la pandémie de la COVID-19 (Dean et al., 2020). Selon l'OMS, la pratique des AP diminue le risque d'obésité. Inversement, les activités sédentaires augmentent le risque de prise de poids (OMS, 2003).

Une étude a également démontré que la pratique d'une AP régulière de 30 minutes par jour, trois fois par semaine, assure l'équilibre des paramètres métaboliques et diminue les risques de maladies cardiovasculaires (Chelbi et al., 2018).

## 2.19 L'islam

### 2.19.1 Définition

Selon Al-Hamad, dans son livre *L'islam* traduit par Abdelhak Boussaboune, le mot *islam* signifie « le fait de se soumettre à Allah, de se plier aux prescriptions des prophètes et d'exprimer cette obéissance par ses actes » (Al-Hamad, 2015, p. 22). L'auteur Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, dans son livre *Foi et Islam* traduit par Hüseyin Hilmi Işık, présente l'islam comme étant l'ensemble des devoirs humains qu'Allah ordonne (Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, 2012, p. 23).

### 2.19.2 La foi en *Islam*

Selon Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, la foi, aussi appelée « Iman » consiste à croire à tout ce qu'Allah ordonne aux humains à travers son prophète Mohamed (Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, 2012, p. 146). Imam AL Nawawi dans son livre *Les 40 hadiths*, traduit par Rachid Maach, rapporte que le prophète Mohamed a dit « Il s'agit de croire en Allah, ses anges, ses livres, ses messagers, au jour dernier et de croire au destin, que ses conséquences soient favorables ou défavorables » (Imam An Nawawi, 2021).

Selon *Foi et Islam*, la foi est basée sur cinq piliers qui sont : l'attestation qu'il y a une seule divinité, faire la prière à l'heure, donner l'aumône, faire le jeûne et le pèlerinage (Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, 2012, pp. 23-26).

### 2.19.3 Sources de législation dans l'*islam*

Les sources de législation dans l'*islam* sont le *Coran* et la *Sunnah* (traditions prophétiques) (Al-Hamad, 2015, p. 59).

#### 2.19.3.1 Le Coran

Dans son livre *Foi et islam*, Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî (2012) avance que « Le Qur'ân-al karîm (le Saint *Coran*) est la parole divine. » Le même auteur rapporte que le *Coran* présente les paroles divines formées par des lettres et des mots en langue arabe sous forme de versets coraniques (Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, 2012, p. 13).

#### 2.19.3.2 La Sunnah

Selon le Pr Mahmoud Ismail Saleh, toutes les pratiques du prophète Mohamed représentent la *Sunnah* (Mahmoud Ismail Saleh, 2011, p. 224). Hassan Amdouni (2003), avance pour sa part que la *Sunnah* « chez les juristes (“al fouqaha’ou”), ce terme désigne la qualification légale : le recommandé (“al mandoubou” ou “al moustahabbou”).

Certains disent qu'elle est l'équivalent de tout acte surérogatoire ou volontaire par lequel l'individu est loué (Hassan Amdouni, 2003, p. 161). L'auteur Muhammad Ibrâhîm Al-Hamad prétend plutôt que le mot *Sunnah* signifie les ordres du prophète Mohamed, qu'il s'agisse de paroles ou d'actes (Al-Hamad, 2015, p. 67).

#### 2.19.3.3 Le Hadith

Djevdet Pacha (2018), dans son livre *L'islam et la voie de sunna*, avance que le terme *hadith* et le terme *Sunnah* sont très similaires, mais ils n'ont pas la même définition. Selon ce dernier, le mot *hadith* désigne les paroles et les actes du prophète Mohamed. Toujours selon le même auteur, les paroles du prophète Mohamed sont appelées *Hadith Sharif* (p. 134). Il existe, toujours selon le même auteur, une sorte de *hadith* qui s'appelle *Hadith sacré*, elle « concerne les *hadiths* dont le sens est à Allah et la parole est au prophète Mohamed » (Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, 2012, p. 13).

Il existe plusieurs livres de *hadith* dont les deux les plus connus sont Sahih al Bukhari et Sahih Muslim (Mawlânâ Khâlid al-Baghdâdî, 2012, p. 14).

Mais plusieurs autres livres de *hadith* existent, soit : *Sunans d'Abu Dawud*, *Sunans d'al Nasa'i*, *Sunans d'al Tarmidhi* et *Sunans d'Ibn Madja* (Guessoum Abderrazak, 1998, pp. 41-42).

#### 2.19.4 Activités physiques et sportives du point de vue islamique

Dans la culture musulmane, peu d'espace et peu de références sont consacrés au sport (Abu-Sahlieh, 2004, p. 94). À partir des livres de *hadith*, on peut constater qu'aux premiers temps de *l'islam*, certaines AS que nous connaissons aujourd'hui n'existaient pas, c'est le cas du football, du tennis, etc. Dans la vie du prophète Mohamed et de son entourage (famille, compagnons, auxiliaires, etc.), les AP les plus connues et les plus pratiquées étaient le tir à l'arc, les courses hippiques, la course à pied, etc.

Pour bien comprendre la place des APS dans *l'islam*, il faut s'arrêter sur un point clé qui est la classification des actes chez les musulmans. En effet, les actes de la vie courante ont plusieurs classifications dans *l'Islam*. Ils peuvent être permis, interdits, obligatoires, recommandés, etc. D'ailleurs, cette classification est la base du choix d'actes pour que chaque musulman se réfère aux sources de législation dans *l'islam* qui sont le *Coran* et la *Sunnah* (Abu-Sahlieh, 2004, p. 93).

Dans ce passage de Surate Joseph, on lit : « Ils dirent à leur père : Nous avons fait une compétition de course après avoir laissé Joseph à côté de nos affaires. C'est alors que le loup l'a dévoré. Tu ne nous croiras pas même si nous disons la vérité. » (Chebel, 2009, 12 :17). D'après ce verset, on constate que la course était permise, même avant la naissance de *l'islam*, et qu'elle fut une activité pratiquée par Joseph et ses frères (Abu-Sahlieh, 2004). De plus, *l'islam* impose de prendre soin de soi, qu'il soit question du corps ou de l'âme, pour les rendre plus forts et plus sains. AL Imam AL Bukhari rapporte dans son livre *Sahih Al Bukhari*, cité par Abu-Sahlieh que le prophète Mohamed a dit : « Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible, mais dans les deux il y a un bien » (Abu-Sahlieh, 2004).

Selon un *hadith* dans le livre *Sahih Al Bukhari* d'Imam Al Bukhari, cité par Abu-Sahlieh, le prophète Mohamed a dit « Enseignez à vos enfants à nager, à lancer des flèches et à monter à cheval » (Abu-Sahlieh, 2004). Donc, d'après ce passage, il semble que *l'islam* encourage les musulmans à enseigner à leurs enfants différents types de sports pour les rendre physiquement forts et actifs.

### 2.19.5 Tenue vestimentaire dans l'*islam*

Le comportement vestimentaire dans l'*islam* est défini selon la notion de *la Awra*, c'est-à-dire la nudité, et cette notion diffère en fonction du sexe.

#### 2.19.5.1 Notion de la *Awra*

Selon Chaumont, la notion de la *Awra* « désigne de manière générale les parties de son corps qu'elle ne peut dévoiler, qu'elle ne peut laisser apparaître et qu'autrui ne peut regarder » (Éric Chaumont, 2006). Selon Amdouni, la notion de la *Awra* concerne « toute chose que la personne cache par pudeur, mais ce terme désigne plus spécialement les parties intimes du corps » (Hassan Amdouni, 2003, p. 204).

Étant donné que nous nous intéressons à l'exercice physique chez des groupes de population provenant de milieux à croyances religieuses islamiques dans deux pays différents, et ce, pour une tranche d'âge précise, il est intéressant d'évoquer l'habillement dans l'*Islam*. En effet, pour en analyser la compatibilité avec les règles des différents types de sport et l'habillement qui leur est associé et le rôle de ces croyances par rapport à la pratique des AP.

Le concept de la *Awra* (nudité) pour l'homme doit être respecté à partir de la puberté ; l'impubère n'y est pas soumis. Pour le sexe masculin, on considère que la nudité s'étend de l'ombilic jusqu'aux genoux. De ce fait, l'homme a le droit de laisser apparaître ce qui est au-dessus du nombril et en dessous des genoux (Éric Chaumont, 2006).

Pour la femme, on considère que la nudité concerne son corps en entier, sauf pour son visage, ses mains et ses pieds. Comme pour l'homme, la notion de la *Awra* ne s'applique pas aux filles avant la puberté. Par contre, elles doivent être éduquées petit à petit à la notion du *Hijab (la voile)*. (Éric Chaumont, 2006).

À ce propos, on cite le verset coranique suivant :

Dis aux croyantes de baisser leurs regards, d'être chastes, de ne montrer de leurs atours que ce qui peut être vu, de rabattre leurs voiles sur leurs poitrines, de ne montrer leurs atours qu'à leurs époux, ou à leurs pères, aux pères de leurs époux, à leurs fils, aux fils de leurs époux, à leurs frères et aux fils de ces derniers, aux fils de leurs sœurs, à leurs suivantes, aux eunuques ou aux garçons impubères. Il n'est pas permis aux croyantes de frapper le sol de leurs pieds pour dévoiler leurs ornements cachés. Ô vous tous, croyants, revenez à Dieu, peut-être saurez-vous être des bienheureux (Chebel, 2009, 24:31).

## 2.20 La compétition sportive

### 2.20.1 Définition

Le mot *compétition* est défini comme une « rencontre officielle où des sportifs entrent en concurrence au cours d'une ou de plusieurs épreuves afin d'accomplir les meilleures performances conformément aux règles explicites des différents sports, et dont l'objectif est de reconnaître les gagnants tout en homologuant leurs résultats et les records éventuels. » (Office québécois de la langue française, 2023) Pour Stigler, la compétition est définie comme étant une sorte de concurrence entre des individus ou des groupes dans un but qui ne peut pas être obtenu par tous (Stigler, 1987, cité dans Berta et al. 2012) (Palgrave et al., 1998)

Selon le livre *Lisan Al Arab* de Ibn Manzur et cité par Ashraf bin Hashim, la compétition désigne le fait d'être en tête d'une situation de concurrence comme la course (Ibn Manzur dans Hashim, 2003).

### 2.20.2 La compétition sportive dans l'*islam*

La définition du terme *compétition* varie d'un domaine à un autre, mais nous nous intéresserons ici au sens de ce mot dans le contexte des APS, et ce, du point de vue islamique, une religion qui a sa propre vision des compétitions sportives. Comme nous le verrons, tout dépend de la possibilité d'y gagner des prix ou non.

- La compétition avec prix à gagner

Dans ce contexte, Ibn Dawud, dans son livre *Sunans Ibn Dawud*, traduit par Nasiruddin al-Khattab (2008), a rapporté : « Il a été rapporté par Nāfi' bin Abi Nāfi', d'AbU Hurairah qui a dit : Le Messenger d'Allah a dit : Les enjeux ne sont autorisés que dans les courses entre chameaux, chevaux et dans les tirs de flèches » [Traduction libre] (Imam Hafiz Abu Dawud Sulaiman bin Ash'ath, 2008, p. 245). Donc, d'après ce *hadith*, on constate que la *Sunnah* considère que les prix sont permis pour seulement trois catégories de sport.

Dans le même contexte, Al Tarmidhi a rapporté dans son livre *Sunans Al Tarmidhi*, cité par Hashim, que le prophète Mohamed a dit : « Ce qui amène un musulman à devenir inconscient est interdit, sauf lorsqu'il pratique son tir à l'arc ou entraîne son cheval, ou joue (jeux) avec sa famille. Tout cela fait partie de la justice » [Traduction libre] (Hashim, 2003).

Ce passage permet de constater que l'*islam* est ouvert à certains types d'APS, les activités ayant pour but de préparer le musulman en cas de guerre, mais pas très ouvert aux activités de loisir, sauf pour les trois activités ci-haut mentionnées. Selon Al Hattab dans son livre *Mawahib AL-Jalil*, cité par Hashim (2003), les quarts imams sunnites ne sont pas d'accord sur les types de compétitions permises. En effet, les juristes Hanafites et Maliki considèrent que les compétitions avec prix ne sont autorisées que dans les courses de chevaux, de chameaux et dans le tir à l'arc (Hashim, 2003).

- La compétition sans prix à gagner

La *Sunnah* permet de clarifier que tous les types de sports compétitifs sans aucun prix à gagner sont permis.

Selon un *hadith* rapporté par Ibn Dawud et jugé authentique :

Il a été rapporté d'Aishah, qu'elle était avec le Prophète en voyage, elle a dit : et j'ai fait une course à pied contre lui et je l'ai battu. Quand j'ai pris du poids, nous avons (re)fait une course, et il m'a battue. Il a dit : Cette (victoire) est pour cette course [Traduction libre] (Imam Hafiz Abu Dawud Sulaiman bin Ash'ath, 2008, p. 246).

D'après ce *hadith*, il est clair que le prophète avait fait une course à pied avec sa femme, ce qui prouve que l'*Islam* permet plusieurs types d'APS et que le prophète a eu une vie active avec sa femme.

## 2.21 Consignes de l'*islam* pour la pratique des APS

L'*Islam* interdit aux musulmans de faire toute activité qui leur nuise. Dans ce contexte, Allah dit : « Dépensez dans la voie d'Allah ce que vous pouvez, mais ne vous mettez pas en situation de péril. Faites le bien, Dieu aime ceux qui font le bien » (Chebel, 2009, 2:195).

Al Qurtubi a avancé dans son livre *Tafsir Al Qurtubi*, traduit par Aisha Bewley, que ce verset indique que chaque musulman doit éviter de se mettre dans toute situation ou de faire des activités qui lui nuiraient (Qurtubi, 2003, 230).

L'*Islam* n'accepte pas le fait d'avoir une dépendance au sport et de négliger ses obligations religieuses comme la prière et le jeûne. Dans ce contexte, Allah dit :

Après avoir prié, pensez à Allah de toutes les manières possibles, debout, assis ou sur le côté. Mais si vous avez le sentiment d'être de nouveau en sécurité, observez le rite en vous tenant debout, car la prière est une prescription déterminée pour tous les croyants (Chebel, 2009, 4:103).

Ibn Kathir, dans son livre *Tafsir du Saint Coran*, traduit par Harkat Abdou, avance que ce verset signifie que la priorité est toujours de mentionner le nom d'Allah après chaque prière et que la prière elle-même doit être faite dans ces moments bien déterminés (Ismail Ibn Kathir, 2013, p. 301).

L'*Islam* n'accepte pas la séparation entre les frères musulmans et la création des communautés séparées qui perturbent l'unité. Il encourage l'unité et déteste la dispersion et la discorde. Dans ce contexte, Allah dit :

Tenez tous fermement la corde d'Allah et ne vous divisez pas. Rappelez-vous les bienfaits qu'Allah vous a accordés. Vous étiez des ennemis, Il a établi la concorde entre vos cœurs au point que, par sa grâce, vous deveniez des frères. Vous étiez sur le bord d'un gouffre de feu et il vous a sauvés (Chebel, 2009, 3:103).

Ibn Kathir avance que par ce verset, Allah ordonne aux musulmans de rester unis et interdit de se séparer (Ismail Ibn Kathir, 2013, 217).

## **CHAPITRE 3**

### **MÉTHODOLOGIE**

Afin d'atteindre les objectifs de notre étude, nous utiliserons une démarche méthodologique bien précise. Pour ce faire, nous présentons dans ce chapitre l'approche méthodologique, la population d'étude, l'instrument de mesure, la collecte et l'analyse de données.

#### 3.1 Approche méthodologique

Pour atteindre ces objectifs, des entretiens semi-dirigés ont été réalisés dans le but de comprendre les points de vue des enfants et de leurs parents au sujet de l'AP. Dans ce chapitre, nous définirons d'abord la méthode de recherche qualitative, puis nous exposerons les raisons pour lesquelles nous l'avons choisie comme un moyen efficace pour comprendre l'impact des multiples facteurs (socioéconomiques, religieux, pandémiques [COVID-19], socioculturels, etc.) sur la pratique des AP. Par la suite, nous décrirons la population d'étude ainsi que la méthode utilisée pour effectuer la collecte des données et l'analyse de ces données. Enfin, nous terminerons par une description des grilles d'analyses, qui comportera les termes clés servant à comprendre la question de recherche de notre étude.

Voyons d'abord la définition du concept de recherche qualitative selon Creswell et ses collaborateurs (2007) :

La recherche qualitative est un processus d'enquête visant la compréhension fondée sur une tradition méthodologique d'enquête distincte qui explore une problématique sociale ou humaine. Le chercheur construit une image complexe et holistique, analyse les mots, rapporte les points de vue détaillés des sources et mène l'étude dans un cadre naturel [Traduction libre].

Conformément à cette définition, il est essentiel de souligner l'importance de deux points : l'existence d'actions d'exploration et l'expression d'une problématique psychosociale.

Plusieurs facteurs ont un impact sur la motivation des enfants en matière de pratique des APS. D'ailleurs, pour mieux comprendre le phénomène, il est primordial de mettre en lumière ces facteurs et de trouver des moyens d'intervenir (Clark, 2014).

Dans le cadre de cette recherche exploratoire, le phénomène social abordé est celui des sources de motivation et des obstacles à la pratique des APS chez les enfants tunisiens musulmans âgés de 9 à 10 ans en Tunisie et au Québec. L'utilisation de termes définis a pour but de décrire ce phénomène qualitativement. D'ailleurs, dans cette étude, nous cherchons à comprendre ce qui facilite ou empêche la pratique de l'AP chez les enfants. Selon nous, la meilleure façon d'y parvenir est de laisser les enfants exprimer leurs opinions et de récolter également les points de vue de leurs parents, étant donné qu'il s'agit de personnes mineures.

### 3.2 Population de l'étude

Le recrutement de nos participants a été fait à travers une publication sur le réseau social Facebook, plus précisément dans des pages et des groupes de Tunisiens, tant en Tunisie qu'au Québec. Le recrutement de nos participants se fait à travers une publication sur le réseau social Facebook, plus précisément dans des pages et des groupes de Tunisiens, tant en Tunisie qu'au Québec.

En effet, nous visons le recrutement de trois groupes d'enfants en Tunisie et de trois groupes d'enfants au Québec, chaque groupe étant formé de deux garçons et de deux filles, ainsi que quatre couples parmi leurs parents en Tunisie ainsi qu'au Québec, pour un total de huit couples de parents. Nous recruterons également deux groupes supplémentaires d'enfants en Tunisie et 2 au Québec pour nous assurer de la saturation empirique.

#### 3.2.1 Critères d'inclusion :

Notre étude tient compte de certains critères d'inclusion et d'exclusion en lien avec le recrutement.

Les enfants :

- Être âgé de 9 à 10 ans lors du recrutement (c'est-à-dire des élèves du primaire).
- Être d'origine tunisienne.
- Habiter en Tunisie (pour les participants représentant la Tunisie).
- Habiter au Québec (pour les participants représentant le Québec).
- Avoir un bon état de santé physique et mental.

Les parents :

- Être d'origine tunisienne.
- Habiter en Tunisie (pour les participants représentant la Tunisie).
- Habiter au Québec (pour les participants représentant le Québec).
- Avoir un bon état de santé physique et mental.
- Être capable de comprendre le français (pour les parents en Tunisie).

### 3.2.2 Critères d'exclusion :

Nous avons choisi d'exclure les enfants et les parents anxieux.

### 3.3 Instrument de mesure et collecte des données

La méthode de recherche qualitative nous aide à mieux comprendre les facilitateurs et les obstacles à la pratique des APS chez les enfants et les parents (Foster et al., 2007).

Dans ce contexte, nous utilisons des entrevues semi-dirigées comme outil de mesure dans notre étude. Ces entrevues sont basées sur des guides d'entrevues préparés au préalable afin d'atteindre les objectifs spécifiques de notre étude.

Nous les commençons d'abord par les entrevues avec les enfants, puis nous procédons aux entrevues avec les parents. Nos entrevues, d'une durée de 30 minutes maximum, se déroulent en arabe avec les enfants et les parents tunisiens qui résident en Tunisie et en français pour les enfants et les parents tunisiens vivant au Québec. Conformément à ce que l'on trouve dans la littérature, les entrevues sont réalisées par un chercheur à travers une prise de notes ou des enregistrements vocaux, après avoir reçu le consentement des participants (Jamshed, 2014). Pour notre étude, les entrevues se dérouleront en ligne via la plateforme ZOOM et l'audio de ces dernières sera enregistré à l'aide d'une application sur un téléphone cellulaire.

Le tableau 3.1 présente les variables à mesurer faisant partie des questions des guides d'entrevues des participants :

Tableau 3.1 Liens entre les guides d'entrevues et les variables à mesurer de notre étude

Catégorie des participants	Questions des guides d'entrevues	Variable à mesurer
<b>Parents</b>	Pouvez-vous vous présenter : nom, prénom, âge, niveau académique, travailleur ou en chômage, état de santé, situation familiale et situation financière ?	Facteurs socioculturels. Facteurs socioéconomiques
	Selon vous, quelle est l'importance de la pratique d'APS ?	Connaissances en APS
	Quels sont les APS que vous pratiquez ? Si ce n'est pas votre cas, pourquoi pas ?	Pratiques en APS
	Que faites-vous et que font vos enfants en hiver par rapport aux APS ?	Facteurs climatiques
	Comment choisissez-vous le type de sport de votre enfant ?	Autres facteurs
	Selon quelles mesures pouvez-vous respecter les normes sociales et religieuses en matière de pratique d'APS ?	Facteurs religieux
	Comment les notions de la <i>Awra</i> , du <i>Ramadan</i> et du <i>Hijab (la voile)</i> contribuent-elles à votre choix d'APS pour vous ou pour votre enfant ?	Facteurs religieux
	Comment était le rythme de vie, vos pratiques des APS pendant la pandémie de COVID-19 ?	Facteurs de santé
<b>Enfants</b>	Pouvez-vous vous présenter : nom, prénom, âge, niveau d'étude ?	Facteurs socioculturels
	Quels sont les APS que vous pratiquez et pourquoi ce choix ?	Pratiques en APS
	Comment la pratique des APS contribue-t-elle dans votre vie ?	Connaissances en APS
	Que faites-vous comme APS en hiver ? Si vous n'en faites pas, pourquoi ?	Facteurs climatiques
	Si on vous donne le choix entre pratiquer le football, le rugby, la gymnastique ou la danse que choisissez-vous et pourquoi ?	Facteurs religieux Autres facteurs
	Parlez-nous de vos cours d'éducation physique et sportive à l'école ?	Facteurs pédagogiques
	Comment était la vie, vos pratiques des APS pendant la pandémie de COVID-19 ?	Facteurs de santé

### 3.4 Déroulement

La première étape consiste à rencontrer les parents des participants. Dans un premier lieu, nous leur expliquons la procédure, la nature et le déroulement des entrevues. Dans un deuxième temps, nous leur demandons leur consentement pour faire les entrevues avec eux et avec leurs enfants.

Il faut rappeler que le formulaire de consentement et les guides d'entrevues distribués aux parents et aux enfants contiennent un langage très simple. Pour les participants au Québec, les formulaires et les guides d'entrevues sont distribués en français. Pour les participants en Tunisie, le formulaire de consentement est traduit verbalement vers l'arabe au moment de la signature, et le guide d'entrevue est traduit par écrit en arabe pour s'assurer de la compréhension des questions.

Les participants et leurs parents seront informés verbalement et par écrit de leur droit de participation ou de retrait à l'étude et de la confidentialité des informations personnelles et des résultats recueillis. Ainsi, des risques de la recherche (morales ou physiques). En plus, nous les rassurons que l'utilisation des résultats serve exclusivement à la présente en spécifiant que les documents associés à la recherche seront détruits à la fin de l'étude.

### 3.5 Étapes à suivre pour la collecte et l'analyse des données

Étape 1 : demande et obtention du certificat d'éthique du Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains.

Étape 2 : lancer une publication sur les réseaux sociaux pour recruter des participants.

Étape 3 : demander l'accord des parents et de leurs enfants en faisant signer les formulaires de consentement.

Étape 4 : réaliser les entrevues semi-dirigées en ligne avec les participants de la Tunisie et du Québec et enregistrer l'audio à l'aide de l'application Dictaphone sur un téléphone cellulaire.

Étape 6 : transcrire les entrevues en verbatims.

Étape 7 : identification et catégorisation des unités de sens dans les grilles de codage des participants, selon les composantes, les catégories et les sous-catégories préconstruites.

Étape 8 : synthétiser les propos des participants pour repérer les composantes, les catégories et les sous-catégories préconstruites.

### 3.6 Analyse des données

La méthode des catégories conceptualisantes est effectuée pour l'analyse des données selon trois étapes. En effet, cette méthode est basée sur un ensemble de catégories, de propriétés et de relations qui permet de comprendre les conduites (Paillé & Mucchielli, 2012).

#### **Étape 1 : Codifier et définir des composantes, des catégories et des sous-catégories préconstruites**

Afin de mener efficacement notre collecte de données, nous avons identifié les composantes, les catégories et les sous-catégories qui correspondent aux deux catégories de participants.

En nous basant sur notre cadre conceptuel, nous avons déterminé deux grandes composantes préconstruites, une pour les parents et une pour les enfants, puis huit catégories et six sous-catégories.

Les composantes et les catégories sont classées comme suit :

Composante 1 : Activités physiques et sportives et parents

Catégorie 1 : Les facteurs socioculturels

⇒ Sous-catégorie 1 : Informations personnelles

Cette sous-catégorie vise à comprendre le lien entre la pratique des APS et les variables dépendantes comme l'âge, le sexe, etc., afin de déterminer si ces variables peuvent influencer leur pratique ou leur choix d'activités.

⇒ Sous-catégorie 2 : Connaissances et pratiques sportives

Cette sous-catégorie vise à comprendre l'importance de la présence ou de l'absence de connaissances et de pratiques sportives chez les parents pour encourager leurs enfants à être physiquement actifs afin de déterminer si les participants ont un minimum de culture et de connaissances sur les APS et comment cela peut affecter leur participation.

#### Catégorie 2 : Facteurs socioéconomiques

Cette catégorie vise à comprendre le lien entre la situation financière des parents et leur intérêt envers la pratique des APS. En effet, notre objectif était de mieux comprendre l'influence de la situation socioéconomique de la famille sur ces pratiques et quel rôle peut jouer quant à la motivation de la famille à être physiquement active.

#### Catégorie 3 : Facteurs climatiques

Cette catégorie vise à comprendre l'impact du climat du pays sur la pratique et le choix des APS selon la saison. En effet, nous avons voulu prendre connaissance de l'impact du climat, qui est à la base très différent entre les deux pays, sur la motivation de la famille à être physiquement active.

#### Catégorie 4 : Facteurs religieux

Nous avons choisi de mettre l'accent sur ce point sensible, car on suppose que la religion a un grand impact sur la pratique des APS des parents et sur l'orientation que donnent ces derniers à leurs enfants quant au choix de sport à pratiquer. En effet, notre population d'étude est considérée comme très croyante au niveau religieux, c'est la raison pour laquelle nous avons voulu avoir plus d'idée sur l'impact de l'héritage religieux sur l'intérêt de la famille envers les APS.

#### Catégorie 5 : Facteurs de santé

Cette catégorie vise à comprendre l'état de la santé des parents comme facteur qui motive ou limite la compréhension de l'importance de la pratique des APS et de la sensibilisation de leurs enfants. Nous avons mis un accent particulier sur la pandémie de COVID-19 et son effet sur la vie active pour savoir s'il a été un facteur motivant ou un obstacle majeur à la pratique des APS pour la famille.

#### Catégorie 6 : Autres facteurs

Cette catégorie vise à comprendre s'il y a d'autres facteurs qui ont un impact sur le phénomène de la pratique des APS chez les parents et leurs enfants.

### Composante 2 : Activités physiques et sportives et enfants

#### Catégorie 1 : Facteurs socioculturels

Cette catégorie vise à comprendre l'héritage culturel familial et son effet sur la vie active des enfants.

⇒ Sous-catégorie 1 : Informations personnelles

Cette sous-catégorie vise à comprendre le lien entre la pratique des APS et les variables dépendantes comme l'âge, le sexe, etc. dans le but de déterminer si ces variables peuvent influencer leur pratique ou leur choix d'activités.

⇒ Sous-catégorie 2 : Connaissances et pratiques sportives

Cette sous-catégorie vise à comprendre non seulement le lien entre le niveau de connaissances chez l'enfant et sa tendance à être physiquement actif, mais encore d'identifier si ce facteur joue le rôle d'un obstacle ou d'un facteur motivant quant à la pratique des APS.

Catégorie 4 : Facteurs religieux

Nous avons fait le choix de mettre en avant ce point sensible, car nous supposons que la religion a un impact majeur dans la pratique des APS chez les parents et sur l'influence que ces derniers ont sur leurs enfants lorsqu'il s'agit de choisir un sport à pratiquer. Dans ce contexte, nous avons voulu prendre connaissance du niveau de connaissances religieuses de l'enfant. Et plus particulièrement, l'influence de cet héritage socioculturel sur leur vie physique et sportive, le rôle qu'il joue face à leur motivation et à leur choix de type de sport.

Catégorie 2 : Facteurs de santé

Cette catégorie vise à comprendre l'effet de l'état de santé de l'enfant sur le choix d'être physiquement actif ou non tout en mettant l'accent sur la période de la pandémie de la COVID-19 afin de déterminer si la pandémie a impacté positivement ou négativement leur vie physique et sportive.

Catégorie 3 : Facteurs pédagogiques

Cette catégorie vise à comprendre s'il y a un lien entre l'éducation physique et sportive et la tendance d'un enfant à être actif ou sédentaire. En effet, nous avons cherché à en savoir plus sur l'éducation physique et sportive de nos participants et son influence sur leur propension à être physiquement actifs ou non.

Catégorie 4 : Autres facteurs

Cette catégorie vise à comprendre s'il y a d'autres facteurs motivants ou d'autres obstacles qui touchent le phénomène de la pratique des APS.

En résumé, notre étude se fonde sur la théorie de l'autodétermination qui classe tous ces facteurs en facteurs motivants intrinsèques, extrinsèques et obstacles afin de mieux comprendre le rôle joué par ces facteurs et le degré de sévérité, ainsi que les points de similitude et de différence entre eux dans chaque pays.

## **Étape 2 : Identifier et catégoriser les unités de sens sur les grilles de codage**

L'étape qui suit les entrevues avec les participants est celle de la transcription. D'ailleurs, plusieurs méthodes de recherche qualitative utilisent la transcription (interprétation textuelle). C'est le cas des entretiens individuels (Trout & Graber, 2009), des *focus groups* (Lee et al., 2009) et des observations (Jamshed, 2014). Les transcriptions peuvent se faire manuellement ou à l'aide d'un logiciel. Il s'agit des verbatims des témoignages des participants (Lejeune, 2014).

Dans notre étude, les entrevues des participants en Tunisie sont transcrites en arabe, puis elles sont traduites en français. Ensuite, conformément à la théorie ancrée, des grilles d'analyses sont créées pour chaque participant afin d'organiser les composantes, les catégories, et les sous-catégories préconstruites. À cet effet, l'encodage peut être mot à mot ou reformulé par le chercheur pour les organiser par la suite en catégories et sous-catégories (Lejeune, 2014).

Les grilles d'analyse classifient les thèmes ou les questions ayant un contexte ou une structure relative aux objectifs des entrevues (Dicicco-Bloom & Crabtree, 2006). Elles ont comme utilité de recueillir de données systématiques auprès d'un nombre précis de participants (Dicicco-Bloom & Crabtree, 2006). Par la suite, les unités de sens sont extraites à partir des propos codés des participants.

Finalement, ces unités de sens sont classées dans les composantes, les catégories et les sous-catégories construites préalablement et sont mentionnées dans les grilles de codage préconstruites des deux catégories de participants, chaque participant ayant sa propre grille de codage.

Les définitions préétablies des composantes, des catégories et des sous-catégories basées sur la revue de la littérature liée à notre cadre conceptuel aident à bien repérer les unités de sens.

### **Étape 3 : Synthèse des témoignages des participants**

Après le tri et le repérage des unités de sens dans les grilles de codage préparées préalablement, l'étape suivante consiste à synthétiser les propos des participants en tenant compte de chaque groupe individuellement. Cette synthèse contribue à observer les perceptions des participants et de leurs parents sur la pratique de l'AP et sportive dans les deux pays.

Finalement, la synthèse offre une meilleure compréhension de la vision des deux différentes catégories des participants ayant le même contexte religieux et social au sujet de la pratique de l'AP et sportive. La synthèse aide à faire la comparaison entre les groupes des deux pays.

## CHAPITRE 4

### RÉSULTATS

Cette étude qualitative a comme objectif principal de comparer les sources de motivation chez les enfants tunisiens musulmans qui résident dans deux pays différents quant au concept principal de l'impact de la religion musulmane dans leur vie. Cela ne concerne pas seulement les enfants, mais aussi les parents qui font partie des facteurs qui influencent les choix des enfants en matière de pratique d'APS. Il faut tenir compte du fait qu'il existe d'autres facteurs influençant la vie physique et sportive des enfants et de leurs parents, comme les facteurs socioculturels, les facteurs socioéconomiques, les facteurs de santé et les facteurs pédagogiques.

Les résultats de notre étude ont été cueillis auprès d'un nombre de participants bien précis, représenté dans le tableau ci-dessous :

Tableau 4.1 Caractéristiques des participants de l'étude

	Nombre de participants		Âges	
	Enfants	Parents	Enfants	Parents
<b>Tunisie</b>	Filles : 6 Garçons : 6	4 couples	De 9 à 10 ans	De 40 à 49 ans
<b>Québec</b>	Filles : 6 Garçons : 6	4 couples	De 9 à 10 ans	De 43 à 51 ans

Nous avons effectué l'analyse des données des propos des deux catégories de participants à notre étude afin d'atteindre l'objectif principal. De façon plus précise, des unités de sens ont été identifiées, catégorisées et synthétisées à partir des données analysées. En effet, ces unités extraites des verbatims ont été classées dans des grilles de codage préconstruites d'après leur correspondance aux composantes, catégories et sous-catégories construites au préalable auxquelles des codes et des définitions, basés sur la revue de la littérature et le cadre conceptuel de notre étude, ont déjà été attribués.

Dans ce chapitre, nous présentons les résultats obtenus en matière d'objectifs spécifiques, cités dans le premier chapitre, pour mettre en valeur l'aspect comparatif de notre étude.

En premier lieu, nous présentons les résultats des sources de motivation à la pratique des APS chez les enfants en Tunisie et au Québec selon les facteurs présentés plus haut (les facteurs socioculturels, socioéconomiques, de santé et pédagogiques). En deuxième lieu, nous présentons les résultats des perceptions des parents quant aux sources de motivation à la pratique des APS chez leurs enfants.

#### 4.1 Perceptions des enfants

Cette partie est constituée de deux sections : la première section présente les résultats des entrevues avec les enfants en Tunisie quant à la pratique des APS, et la deuxième section présente les résultats des entrevues avec les enfants au Québec quant au même point.

##### 4.1.1 APS et enfants en Tunisie

Cette section présente les facteurs influençant les pratiques physiques et sportives des enfants en Tunisie et leurs composants.

##### 4.1.1.1 Facteurs socioculturels

Nos groupes de participants sont au nombre de trois formés de deux filles et deux garçons chacun.

#### **Informations personnelles**

Nous avons constaté que tous les garçons qui ont participé à notre étude pratiquent des AP de façon régulière. Au contraire, 4 des 6 filles participantes à l'étude disent qu'elles ne pratiquent aucun type de sport. Selon la variable sexe, nous avons conclu que les garçons sont beaucoup plus actifs que les filles. « Chaque weekend, on se rassemble, moi et mes amis, pour jouer au stade qui est à côté de notre maison » (G2G3T).

De plus, tous les enfants en Tunisie ont mentionné qu'ils habitent loin du centre-ville, ce qui peut être un facteur ayant un impact sur leurs pratiques des APS. « J'habite loin de l'école » (G2G2T). « Notre maison est loin du centre-ville, c'est pour ça que je ne peux pas aller à la maison des jeunes » (F2G1T).

#### **Connaissances et pratiques physiques et sportives**

Nous avons remarqué que les garçons des trois groupes pratiquent le même sport : le football. « Moi, je joue chaque jour après l'école au football » (G1G1T). Par contre, les filles sont moins actives que les

garçons, car seulement 2 filles ont mentionné faire du karaté. « Je fais du karaté avec mon amie (...) ça fait un an » (F2G3T). « Je ne fais pas de sport (...) je ne sais pas pourquoi » (F1G2T). « Je n'aime pas le sport (...) j'aime jouer avec ma poupée, sa maison et ses vêtements » (F1G1T).

Au sujet des connaissances sportives, nous avons remarqué que les garçons n'ont mentionné que trois types de sport qu'ils connaissent, soit le football, le tennis et le karaté. « Je connais le football, le karaté et le tennis » (G2G3T). Dans ce sens, nous avons remarqué que les filles mentionnent connaître peu de types de sport : la natation et le football. « Je connais le football, la natation (...) et le karaté, c'est tout » (F1G3T).

### **Raisons de la pratique sportive**

Lorsqu'on s'adresse aux garçons des trois groupes pour leur demander les raisons qui motivent leur choix de pratiquer le football, ils répondent qu'il n'y a pas de raison spécifique à part le fait que leurs amis jouent au football et qu'ils ont une idole pratiquant ce sport. « Quand je rentre chez moi après l'école, je trouve mes amis en train de jouer au football, donc je joue avec eux » (G2G3T). « J'aime le football, car j'aime Cristiano Ronaldo et je rêve de devenir un excellent joueur comme lui » (G2G2T).

Concernant les filles et le karaté, l'une d'elles a dit que son frère faisait du karaté et l'autre a indiqué que ses parents souhaitaient qu'elle pratique ce sport. « Mon frère fait du karaté et je le regarde toujours pour voir comment il joue, donc j'ai voulu faire de même » (F1G3T).

### **Le choix entre football/rugby ou gymnastique/danse et pourquoi**

En ce qui concerne le choix de sport et les raisons expliquant ce choix, les réponses étaient les mêmes pour les garçons et les filles. En effet, tous les garçons ont choisi le football en justifiant qu'il s'agissait d'un sport pour les garçons. « Je choisis le football, car je l'aime (...). Non, la danse, c'est pour les filles » (G2G3T). Toutes les filles, ont répondu qu'elles avaient choisi la gymnastique ou la danse, puisqu'il s'agit d'un sport pour les filles contrairement au football et au rugby qui sont des sports pour les garçons. « Je choisis la danse (...). Je ne peux pas jouer au football, c'est pour les garçons » (F1G3T).

#### 4.1.1.2 Facteurs climatiques

##### **APS et hiver**

Presque tous les garçons ont répondu que l'hiver est froid et qu'ils ne jouent au football que la fin de la semaine ou pendant les vacances. « Je ne peux pas jouer en hiver, car c'est très froid et il y a du vent et de la pluie. Je joue la fin de la semaine s'il fait beau » (G1G2T). De leur côté, les deux filles pratiquant le karaté affirment qu'elles se rendent ensemble à la salle de sport chaque fin de semaine, que ce soit l'hiver ou l'été. « J'ai deux séances de karaté par semaine, le samedi et le dimanche le matin. J'y vais toujours avec mon amie (...) et s'il y a de la pluie, je reste chez moi » (F2G3T).

#### 4.1.1.3 Facteurs religieux

##### **Normes religieuses et APS**

Dans cette partie de nos entrevues, nous avons remarqué que les enfants de cette tranche d'âge font le jeûne de demi-journée pour s'habituer et pour qu'ils deviennent prêts à jeûner toute une journée à l'adolescence. Ils indiquent qu'ils ne pratiquent pas de sports pendant le mois du *Ramadan*, car ils se sentent fatigués et ils préfèrent faire le jeûne que jouer au football ou au karaté. « Je jeûne une demi-journée (...). Je me sens fatigué après l'école, donc je ne peux pas jouer au football » (G2G3T). Même réponse pour les deux filles qui font du karaté : « Je dois manger pour faire du sport (...). C'est interdit de manger pendant le *Ramadan* » (F2G3T).

Au sujet de la pratique de la natation, les garçons et les filles ont presque les mêmes réponses : ils n'aiment pas porter les vêtements de natation puisqu'ils sont interdits dans la religion. « Je ne peux pas porter un maillot (...) mes parents ne me le permettent pas (...) c'est interdit » (G2G1T). « C'est interdit (...) les gens vont rire en me voyant en maillot (...) Dieu n'accepte pas ça » (F1G1T).

#### 4.1.1.4 Facteurs de santé

##### **La pratique des APS pendant la pandémie de COVID-19**

Dans cette section, les réponses des garçons étaient presque les mêmes. En effet, 5 garçons parmi 6 qui ont participé à l'étude ont dit qu'ils ne sont pas sortis du tout de chez eux pendant la période de la COVID-19, puisque leurs parents ne leur permettaient pas.

« Je ne suis pas sorti, car mes parents m’ont dit que si je sortais, j’allais mourir à cause de la pandémie » (G2G2T). Un seul garçon a dit qu’il sortait presque chaque jour, qu’il jouait à côté de sa maison avec son ami. « Moi, je sors chaque jour pour jouer avec mon ami au ballon (...). Mes parents m’ont laissé jouer juste à côté de notre maison » (G1G3T).

Les filles ont toutes les mêmes réponses à ce sujet. En effet, elles disent qu’elles ne sont pas sorties à cause de la pandémie et que leurs parents ne leur ont pas permis de sortir. « Je ne suis pas sortie du tout, car mes parents ne veulent pas que je tombe malade et ils m’ont dit de ne m’approcher de personne » (F2G2T).

#### 4.1.1.5 Facteurs pédagogiques

##### **Les cours d’éducation physique et sportive à l’école**

En ce qui concerne cette question, toutes les réponses étaient les mêmes chez tous les enfants, garçons ou filles. En effet, tous les enfants, même les filles qui ne font pas de sport à l’extérieur de l’école ont dit qu’ils aiment la séance d’éducation physique et sportive à l’école et qu’ils s’amuse bien parce que ça leur paraît moins lourd que les autres cours. « Je me sens très contente quand on fait du sport à l’école pendant la séance d’éducation physique, car le professeur est très gentil, il fait des blagues et nous montre comment faire les mouvements sportifs » (F2G2T). Au sujet de l’importance du sport et de l’AP, les réponses étaient les mêmes, au sens où les APS sont importantes pour maintenir une bonne santé. « Mon professeur dit toujours que le sport est bénéfique pour notre corps » (G2G3T).

#### 4.1.1.6 Autres Facteurs

En allant plus loin dans nos questions avec les enfants, nous avons constaté que le lieu où ils habitaient avait une influence, surtout pour les 4 filles qui ne pratiquaient aucun type de sport. « La maison des jeunes est très loin de chez nous ; je ne peux pas y aller » (F1G1T). Un autre facteur ayant été révélé par l’étude est le manque d’infrastructures sportives où les enfants habitent. « J’aime jouer au tennis, mais dans la salle de sport, on n’a pas de terrain ou d’entraîneur » (G2G2T).

#### 4.1.2 APS et enfants au Québec

Cette section présente les facteurs et leurs composantes influençant la vie physique et sportive des enfants au Québec.

#### 4.1.2.1 Facteurs socioculturels

Comme en Tunisie, nos groupes de participants sont au nombre de trois, chacun étant formé de deux filles et de deux garçons, ce qui donne au total 12 participants : 6 filles et 6 garçons.

#### **Informations personnelles**

Par la collecte des informations personnelles de nos participants, nous avons remarqué que presque tous les enfants pratiquaient des AP de façon régulière, tant les filles que les garçons. « Je fais de la natation au centre sportif de Dorval avec des amis » (G2G1Q). En plus, nous avons constaté que tous nos participants au Québec habitaient dans des centres urbains. « J'habite au centre-ville de Montréal » (F2G1Q). « J'habite à Dorval » (G2G1Q).

#### **Connaissances et pratiques physiques et sportives**

Nous avons remarqué que les garçons participants au Québec pratiquaient différents types de sport comme le soccer, le karaté, la gymnastique, la danse, la natation, etc. « Moi je joue au soccer et je regarde souvent les matchs de l'équipe de l'Espérance sportive de Tunisie avec papa » (G1G3Q). La majorité des filles font du sport, sauf une seule. « Je fais de la natation avec mes deux frères » (F1G2Q). « Je fais de la danse avec mes amis dans le centre sportif de la Petite-Bourgogne » (F2G2Q). « Je ne fais pas de sport. Même quand je rentre en Tunisie pendant les vacances, je reste avec mes parents (...). Je n'ai pas d'amis en Tunisie » (F1G3Q).

Au plan des connaissances sportives, nous avons constaté que les garçons ont mentionné qu'ils connaissaient différents types de sport : le soccer, le tennis, le karaté, le taekwondo, le skateboard, le hockey et la natation. « Je connais le soccer, le taekwondo et le tennis » (G1G3Q). « Les sports que je connais sont le soccer, la natation et le basketball » (G2G1Q). Dans le même sens, nous avons remarqué que les filles connaissaient aussi plusieurs types de sport : la danse, le karaté, le hockey et la gymnastique. « Je connais la danse et la gymnastique (...). Je fais de la gymnastique chaque fin de semaine » (F2G1Q).

#### **Raisons de la pratique sportive**

Au sujet du choix du sport pratiqué, chez les garçons, les réponses étaient en général basées sur deux raisons principales. La première raison, présente dans la majorité des réponses, est le simple fait qu'ils

aiment faire ça. « Je fais du karaté, car j'aime ça (...). Je me sens très fort quand je fais ce sport » (G2G3Q). La deuxième raison est associée aux encouragements de leurs parents à faire un sport spécifique. « Mes parents m'ont montré des vidéos de danse et moi j'ai aimé (...) et ma mère me dit toujours que je suis belle quand je danse » (F1G1Q).

#### **Choix entre football/rugby ou gymnastique/danse et pourquoi**

Pour cette question qui concerne le choix du sport et la raison de ce choix, les réponses étaient les mêmes pour les garçons que pour les filles. En effet, tous les garçons ont choisi le football et la seule raison évoquée était que le football est un sport pour les garçons. « Je préfère le soccer, car je suis un garçon » (G1G3Q). Toutes les filles ont choisi la danse ou la gymnastique, car, selon elles, c'est un sport beaucoup plus féminin que le football ou le rugby qui sont, toujours selon elles, des sports réservés aux garçons. « Je choisis la gymnastique et la danse (...). Je ne peux pas jouer au football, ce n'est pas pour les filles » (F2G1Q).

#### 4.1.2.2 Facteurs climatiques

##### **APS et hiver**

Dans cette partie de nos entrevues, la majorité des enfants ont indiqué qu'ils restaient souvent à la maison à cause du froid et de la neige. « Pendant l'hiver, je ne joue pas. Je reste à la maison à regarder la télévision. (...) Je n'aime pas le froid et la neige. Je n'aime pas sortir » (G2G2Q).

Par contre, deux garçons et deux filles disent que leurs parents les emmènent la fin de la semaine au centre sportif pour s'entraîner. « Chaque semaine, papa m'amène avec sa voiture pour m'entraîner » (F1G1Q).

#### 4.1.2.3 Facteurs religieux

##### **Normes religieuses et APS**

Dans cette étape de nos entrevues, nous avons posé une question sur la possibilité de faire la natation, puisque la pratique de ce sport touche à l'une des normes de la religion musulmane, qui est la notion de la nudité. En effet, cette notion est directement impliquée dans les sports aquatiques. Ceci dit, la majorité des enfants dans nos entrevues n'ont montré aucun problème avec ce sport aquatique. « Je préfère le soccer et j'aime aussi la natation (...), mais je n'ai pas d'amis qui font ce sport » (G1G3Q).

Par contre, deux filles ont dit qu'elles ne pouvaient pas faire de la natation, car elles se sentaient honteuses avec un maillot de bain. « Je ne peux pas faire ça, car je me sens honteuse d'être en maillot » (F2G1Q).

Pour explorer les connaissances religieuses, nous avons questionné la pratique des APS pendant le mois du *Ramadan*. La majorité des enfants ont dit qu'ils pratiquent le jeûne pendant une demi-journée et que leurs parents leur demandent de le faire, étant donné que ce mois est très important pour les musulmans. Ainsi, les enfants ont mentionné qu'ils ne faisaient pas d'APS pendant le mois du *Ramadan*, sauf les jours où ils prennent une pose du jeûne. « Je fais le jeûne avec mes parents et j'ai toujours un cadeau si je le fais toute une journée » (F2G3Q). « Je m'entraîne la fin de la semaine, car je ne fais pas le jeûne de demi-journée le weekend » (G2G2Q).

#### 4.1.2.4 Facteurs de santé

##### **Pratique des APS pendant la pandémie de COVID-19**

Dans cette partie de nos entretiens, les réponses étaient communes pour tous les enfants. En effet, tous les enfants ont mentionné qu'ils sont restés tout le temps à la maison pendant la période de la COVID-19, car leurs parents ne leur permettaient pas de sortir. « On reste toujours à la maison, moi, mes parents et mes frères, pour ne pas tomber malades » (G1G2Q). « Pendant la COVID-19, je ne suis pas sorti de la maison, car mes parents m'ont dit de ne pas sortir » (F1G3Q).

#### 4.1.2.5 Facteurs pédagogiques

##### **Cours d'éducation physique et sportive à l'école**

Dans la partie des cours d'éducation physique et sportive à l'école, les réponses tournent autour de deux points. Le premier point est qu'ils aiment le cours d'éducation physique parce qu'ils aiment l'enseignant. « J'aime beaucoup mon professeur, car il nous montre comment sauter et courir » (G2G3Q). Le deuxième point est qu'ils s'y amusent. « Je me sens content quand on fait du sport à l'école » (F1G1Q).

De plus, en lien avec la question de l'importance du sport et de l'AP, les enfants ont mentionné que les APS sont importantes pour rester fort et en bonne santé. « Le sport est bon pour la santé. (...) Je deviens fort quand je fais du sport » (G1G1Q).

#### 4.1.2.6 Autres Facteurs

Nous avons remarqué d'autres facteurs importants qui ont un impact sur la vie physique et sportive des enfants. D'abord, l'encouragement des parents à faire du sport. « Ma mère me dit que je suis un champion (...). C'est pour ça que je dois faire du karaté » (G2G3Q). La présence d'infrastructures sportives de bonne qualité au Québec a également joué un rôle important comme facteur de motivation.

### 4.2 Perceptions des parents

Cette partie est constituée de deux sections : la première section présente les résultats des entrevues avec 4 couples de parents en Tunisie à propos de la pratique des APS, et la deuxième section présente les résultats des entrevues avec les 4 couples de parents au Québec sur le même sujet.

#### 4.2.1 APS et parents en Tunisie

Cette partie de nos résultats présente les facteurs et leurs composantes ayant un impact sur la pratique des APS des enfants, en partant du fait que nos participants principaux sont des mineurs et qu'on suppose que les parents jouent un rôle très important dans la vie de leurs enfants en matière de pratique des APS.

##### 4.2.1.1 Facteurs socioculturels

Les participants sont majeurs, sont au nombre de 8 (4 couples) et résident en Tunisie.

#### **Informations personnelles**

Lors du premier contact avec les parents en Tunisie, nous avons constaté qu'aucun parent, homme ou femme, ne pratique de sport. « On n'a jamais pratiqué de sport. (...) Les gens bien font ça. (...) Nous, on n'est pas riche pour faire du sport » (P1T). « On n'a pas le temps pour faire du sport. (...) On doit travailler pour vivre, surtout avec l'augmentation des frais de subsistance en Tunisie après la révolution » (P3T).

#### **Connaissances et pratiques physiques et sportives**

Dans cette partie de nos entrevues, nous avons cherché à savoir si les parents avaient des connaissances au sujet des APS, de l'intérêt envers celles-ci, et s'ils pratiquaient eux-mêmes un sport précis.

Les résultats montrent que trois couples avaient des connaissances superficielles sur les APS. « On connaît le football et le handball, c'est tout. (...) On regarde ça à la télévision quand l'équipe nationale joue, pas

plus » (P2T). Dans un couple d'enseignants, les deux membres ont démontré une bonne connaissance du domaine sportif, allant jusqu'à mentionner les noms de certains joueurs de football, de tennis et de natation. « On regarde souvent les compétitions de football, de natation et de tennis. (...) On connaît Ons Jabeur qui est classée 5<sup>e</sup> à l'échelle mondiale. On aime aussi Lionel Messi, le joueur de l'équipe de Barcelone, et Ayoub Hafnaoui qui a gagné une médaille d'or dernièrement aux États-Unis » (P4T). En ce qui concerne la pratique des APS, dès le début des entrevues, les quatre couples ont mentionné qu'ils ne faisaient pas de sport.

Nous avons aussi trouvé que les parents ont de bonnes connaissances de l'importance des APS en mentionnant que c'est bénéfique pour le corps humain et sa santé. « Le sport est très important pour le corps et pour la santé de l'être humain » (P3T). Pour les parents qui travaillent comme enseignants, la réponse était un peu plus développée. En effet, ces derniers voient que le sport peut offrir un meilleur avenir pour l'enfant s'il devient un athlète professionnel, comme c'est le cas de certains athlètes en Tunisie. « Le sport est très important pour maintenir une bonne santé avec un corps athlétique et une vie saine. (...) L'enfant peut développer ses compétences dans un sport qu'il aime, ce qui peut l'aider à voir un excellent avenir. (...) les raisons pour lesquelles on consacre la fin de la semaine à notre fille pour la ramener faire du Karaté » (P4T).

### **Choix de sport pour l'enfant et pourquoi**

Au niveau du choix de sport pour leurs enfants, les parents nous ont offert des réponses très courtes. Les parents dont les enfants ne faisaient pas de sport, mais jouaient seulement avec leurs amis la fin de semaine ont dit qu'il n'y avait pas de choix disponibles, qu'il n'y avait que le football pour les garçons et les jeux traditionnels pour les filles comme la balançoire et les poupées. « Ce n'est pas nous qui choisissons ce que notre enfant veut faire comme sport. C'est souvent lui qui choisit de jouer au football au stade à côté de la maison, car il aime ça » (P3T). « Il n'existe pas de choix pour le sport dans la région. (...) On habite loin du centre-ville. (...) On sait tous que les garçons préfèrent jouer au football et que les filles préfèrent les poupées et la balançoire » (P2T).

Au contraire, les parents qui enseignent dans un lycée secondaire ont mentionné que l'enfant doit faire ses propres choix d'AP selon les infrastructures sportives disponibles. Ils ont aussi confirmé l'idée que le football est une discipline désirée plus souvent par les garçons que les filles.

« Le choix du sport dépend toujours des types d'activités physiques disponibles dans la région. (...) On croit bien que l'enfant doit choisir lui-même le sport à pratiquer, mais on croit aussi que les garçons ont toujours une tendance à choisir le football, car c'est un sport plutôt masculin » (P4T).

#### 4.2.1.2 Facteurs socioéconomiques

Dans cette partie, nous avons demandé aux parents de nous parler de leur profession et de leur situation financière pour vérifier l'impact des facteurs socioéconomiques sur la pratique des APS des parents et de leurs enfants. Trois couples n'avaient pas un travail stable ; ils étaient plutôt des travailleurs journaliers. Parmi ceux-ci, deux couples se trouvaient à être les parents des deux filles qui affirmaient ne pas faire d'APS. « On n'a pas un métier stable. (...) Je fais parfois du jardinage, parfois des livraisons, et ma femme fait du ménage à la demande » (P2T). Au contraire, les membres du quatrième couple, les enseignants dont l'enfant jouait au football, semblaient plus stables financièrement. Nous considérons qu'il s'agit d'un facteur important qui motive les parents à investir dans cet intérêt. « Le coût de vie est cher en Tunisie, mais ça n'empêche pas qu'on a les moyens financiers pour que notre fille fasse ses entraînements de Karaté » (P4T).

#### 4.2.1.3 Facteurs climatiques

##### **APS en hiver**

Pour cet élément, trois couples de parents ont mentionné que le froid, la longueur des journées et les études de leurs enfants sont des thèmes qui font partie des préoccupations des parents. « Nos enfants ne font pas de sport en hiver ni en été. (...) Le froid en hiver est très sec et la journée est très courte. (...) Aussi, les enfants doivent étudier, donc il n'y a pas assez de temps pour faire des activités physiques » (P2T). Au contraire, le couple d'enseignants fait plus d'efforts pour que leur enfant soit physiquement actif.

« Comme vous le savez, le froid en hiver est insupportable et comme enseignants, on préfère que notre fille se concentre sur ses études au cours de la semaine, sachant qu'on l'amène s'entraîner avec ses amis la fin de semaine, sauf dans les périodes des examens » (P4T).

#### 4.2.1.4 Facteurs religieux

##### **Normes religieuses et APS**

Dans cette partie des entrevues qui traite de la religion, un sujet sensible pour les sociétés musulmanes, les réponses étaient pratiquement les mêmes pour tous les répondants. En effet, tous les couples ont démontré une grande considération pour les normes de la religion musulmane en matière de nudité, de jeûne lors du *Ramadan* ainsi que pour la notion du voile en lien avec la pratique et le choix des APS. « Les normes de la religion sont très sacrées pour nous et sont plus importantes que tout. (...) Le sport n'est pas une priorité par rapport à la prière et au jeûne lors du *Ramadan* » (P3T). De plus, tous les couples ont insisté sur l'importance du respect de la notion de la *Awra*, sur le fait qu'ils apprennent ce concept à leurs enfants.

« Le respect de la *Awra* est indispensable. (...) On a hérité ça de nos parents. (...) Le prophète Mohamed nous a dit que l'homme doit toujours couvrir la partie de l'ombilic aux genoux et que la femme, après l'adolescence, doit se voiler et ne pas porter de vêtements courts » (P1T).

#### 4.2.1.5 Facteurs de santé

##### **Pratique des APS pendant la pandémie de COVID-19**

Les réponses des parents à ce sujet étaient les mêmes. Ils ont confirmé qu'aucune AP ou sportive n'a été permise tant pour eux que pour leurs enfants. De plus, avec les restrictions gouvernementales, aucun contact n'était permis. « La COVID-19 est une maladie très grave, on souffre jusqu'à présent de ses séquelles et avec les restrictions du gouvernement, on était toujours coincé à la maison pour notre sécurité » (P1T). « On ne joue pas avec la COVID-19, c'était obligatoire de rester à la maison, donc rien à faire, c'est plutôt bouger moins pour se protéger » (P4T).

#### 4.2.1.6 Autres Facteurs

L'ouverture des parents à nous parler nous a donné des informations supplémentaires sur les autres facteurs ayant eu un impact sur la pratique des APS de leurs enfants (rappelons qu'aucun parent parmi les participants ne pratiquait de sport).

Nous avons remarqué que le niveau d'éducation des parents agissait fortement sur leur conscience de l'importance de la pratique des APS pour eux et pour leurs enfants. « Nous sommes des ouvriers et notre vie n'est pas si simple, donc on a d'autres préoccupations que l'AP, honnêtement » (P1T).

En effet, il y avait une différence de point de vue entre les parents qui travaillent comme enseignants et les parents qui sont des travailleurs journaliers, surtout qu'ils ont mentionné que la priorité est pour les études et le travail pour maintenir une vie stable. « On fait ce qu'on peut pour que notre fille soit physiquement active » (P4T).

Les parents ont également mentionné que l'infrastructure sportive était presque absente. « On n'a pas d'infrastructures sportives dans notre région (...) on a seulement une maison de jeunesse » (P1T). De ce fait, on remarque que l'absence d'infrastructures sportives peut être une raison pour laquelle les enfants ne sont pas pratiquement actifs.

#### 4.2.2 APS et parents au Québec

Dans cette partie, nous allons présenter les différents facteurs et leurs composantes ayant un impact sur la pratique des APS des enfants selon les entrevues faites avec les parents de nos participants principaux pour mieux comprendre si les parents ont un effet direct ou indirect sur leurs enfants en matière de pratique des APS.

##### 4.2.2.1 Facteurs socioculturels

Les participants sont majeurs, sont au nombre de 8 (4 couples) et résident au Québec.

#### **Informations personnelles**

Nous avons constaté qu'aucun parent, femme ou homme, ne pratique de sport. « On travaille entre 35 et 40 heures par semaine et, sincèrement, on n'a pas de temps pour faire du sport, mais parfois, on fait des marches » (P2Q). « On préfère aller souper en famille ou fêter quelque chose dans un restaurant qu'aller à une salle de sport. (...) On n'est pas des jeunes pour faire ça » (P1Q).

### **Connaissances et pratiques physiques et sportives**

Les résultats montrent que les couples ont des connaissances sportives. « On connaît pas mal de types de sport comme la marche, le tennis, le football, le basket et le handball, mais ce n'est pas un intérêt prioritaire dans notre vie puisque la vie au Québec n'est pas facile » (P1Q). « On regarde le tennis quand on s'abonne à la télévision parfois » (P3Q).

En ce qui concerne la pratique des APS, un seul couple au Québec a mentionné faire occasionnellement des marches ou des courses. « On fait des marches ou des courses quand il fait beau, mais seulement quand on a le temps, pas d'une façon régulière » (P4Q).

### **Le choix de sport d'enfant et pourquoi**

Pour la majorité des parents, le choix du sport qu'ils veulent que leur enfant pratique fût basé sur la mentalité orientale masculine. En effet, leur point de vue tenait compte de l'idée selon laquelle certains sports sont destinés aux filles alors que d'autres sont destinés aux garçons. « Généralement, les garçons font du football, du handball, du tennis ou du judo et les filles font de la danse, de la gymnastique ou des sports aquatiques » (P1Q). Un seul couple a énoncé l'idée selon laquelle l'enfant doit choisir lui-même le sport qu'il veut pratiquer. « Il est important de prendre en considération le choix de l'enfant et de le respecter, car ça va l'aider peut-être à développer un talent » (P3Q).

#### 4.2.2.2 Facteurs socioéconomiques

L'information sur la profession et le salaire mensuel approximatif des parents nous a aidé à faire un lien entre la situation financière de la famille et la pratique des APS. Nous avons remarqué que tous les parents de ce groupe ont des métiers stables et que leur situation financière est plus ou moins stable. Ils ont tous indiqué que, malgré les horaires chargés de travail, ils trouvaient important pour leur enfant de faire le sport. « On a un budget bien précis pour les cours de natation de notre enfant » (P2Q).

L'information sur la profession et leur salaire mensuel approximatif des parents nous a aidé à faire un lien entre la situation financière de la famille et la pratique des activités physique et sportive. Nous avons remarqué que tous les parents de ce groupe ont des métiers stables et que leur situation financière est plus ou moins stable.

Ils ont tous indiqué que, malgré les heures de travail chargées, ils trouvaient important pour leur enfant de faire du sport. « On considère un budget mensuel bien précis pour l'entraînement de soccer de notre enfant » (P3Q).

#### 4.2.2.3 Facteurs climatiques

##### **APS en hiver**

Les réponses des participants étaient semblables et se référaient à la sévérité des hivers au Québec. « L'hiver ici est insupportable par rapport à la Tunisie et, sincèrement, si on en avait la possibilité, on ne travaillerait qu'à distance. (...) On préfère que nos enfants jouent avec les jeux vidéo ou regardent la télévision, car on n'a pas de voiture pour se déplacer. On se déplace seulement pour aller travailler ou pour ramener les enfants de l'école » (P4Q). Cependant, un couple des parents a dit qu'ils se rendent à Québec, l'hiver, pour faire du ski de fond. « Pendant les vacances, on voyage à Québec pour s'amuser avec notre fils en faisant du ski de fond » (P3Q).

#### 4.2.2.4 Facteurs religieux

##### **Normes religieuses et APS**

La religion peut être un sujet sensible à aborder avec nos participants, car elle est associée à la question de l'identité. Aussi, les réponses des parents de ce groupe à ce propos étaient claires et directes. Tous les parents ont indiqué accorder une très grande considération aux normes du *Coran* et à la *Sunnah* telles que les prières et le jeûne. « Le respect des normes de l'*islam* est très important, surtout les prières et le jeûne. (...) Nos enfants sont à un âge où ils doivent apprendre à prier et à faire le jeûne de temps en temps, car après la puberté, ces pratiques deviennent des devoirs religieux » (P1Q).

Tout en cherchant un équilibre entre une vie saine et active et le respect des normes religieuses, les parents ont montré une grande priorité à l'apprentissage des normes de l'*Islam* par rapport au fait d'être physiquement actif, qu'il soit question d'eux ou de leurs enfants. « Apprendre à nos enfants comment faire les prières et s'adapter à faire le jeûne avant la puberté est plus important qu'aller s'entraîner. (...) C'est un héritage et c'est une responsabilité devant le bon Dieu » (P4Q). De plus, tous les parents ont mentionné que pour respecter les normes de la religion quant à la pratique des APS, il suffit de respecter et de prioriser les normes et les devoirs religieux comme les prières, la nudité, etc. « Notre prophète

Mohamed nous a conseillé d'être polis et respectueux avec les autres, de faire les prières à temps, de respecter les limites de nudités, car c'est primordial dans notre vie en tant que musulmans, même au sport » (P2Q).

Par ailleurs, au sujet de la notion de nudité, tous les parents du groupe ont montré une tolérance à ce niveau tout en soulignant que le monde a changé et que la génération d'aujourd'hui n'est pas celle d'hier. « On ne peut pas obliger une fille à cet âge-là ou plus à porter le voile. C'est un choix. Et même pour le comportement vestimentaire, on est en 2023. C'est différent des années 90 » (P3Q).

#### 4.2.2.5 Facteurs de santé

##### **Pratique des APS pendant la pandémie de COVID-19**

À ce sujet, nous avons constaté que les parents ont pris la pandémie au sérieux. En effet, ils sont restés confinés pour se protéger eux-mêmes, et pour protéger leurs enfants et leurs proches. Par ailleurs, cette pandémie les a empêchés de sortir à l'extérieur. « Selon les restrictions du gouvernement, on est resté confiné pour se protéger de la propagation du virus » (P1Q).

Deux couples ont ajouté que la pandémie les a affectés psychologiquement, ce qui les a rendus aujourd'hui beaucoup moins actifs qu'auparavant. « On a vécu des moments difficiles pendant la pandémie et on se trouve aujourd'hui avec une tendance à rester à la maison souvent » (P2Q).

#### 4.2.2.6 Autres Facteurs

Les parents ont parlé de la disponibilité des infrastructures sportives près de chez eux, ce qui représente un facteur important qui facilite la pratique des APS. « Ce qu'on trouve efficace au Québec, c'est la disponibilité de plusieurs centres sportifs dans la ville. Ça nous évite, à nous et à notre enfant, de nous déplacer loin » (P3Q). « Au Québec, il existe des dizaines de clubs sportifs par rapport à la Tunisie, ce qui rend les pratiques sportives plus accessibles aux enfants et aux parents » (P4Q).

De plus, selon le niveau académique des parents, nous avons conclu que ce dernier a un impact majeur sur leur conscience et leur culture de l'importance des d'AP. « On nous a toujours appris à l'école, au secondaire, à l'université que l'AP maintient la bonne santé » (P2Q). « Souvent, les articles scientifiques parlent du rapport morbidité et inactivité physique » (P3Q).

#### 4.2.3 Autodétermination et facteurs impactant

Comme mentionné dans le chapitre 2 sur la revue de la littérature, la théorie de l'autodétermination consiste en la présence des facteurs qui poussent la personne à s'engager dans une activité.

Ces facteurs peuvent être externes (motivation extrinsèque) ou internes (motivation intrinsèque). On peut aussi être devant une absence de motivation quand la personne ne fait pas le lien entre l'activité et son résultat.

Dans ce cadre et à partir de notre analyse qualitative des entrevues semi dirigées avec nos participants, nous avons souligné plusieurs facteurs intrinsèques et extrinsèques qui ont affecté leur motivation à être physiquement actif. Ceci dit, nous avons regroupé ces facteurs externes et internes et on les a classifiés soit comme un obstacle ou une source de motivations à la pratique de l'AP. Cela nous a donné une idée claire sur les points de similitude et les points de différence pour chaque facteur entre les deux pays.

Les tableaux 4.2, 4.3 et 4.4 présentent les différentes sortes de motivation chez nos participants interviewés.

Tableau 4.2 Perceptions des enfants tunisiens en Tunisie sur la pratique des activités physiques et sportives

Facteurs	Enfants en Tunisie			
	Garçons		Filles	
	Type de motivation	Nature de facteur	Type de motivation	Nature de facteur
Âge				
Sexe	Motivation intrinsèque : motive sa confiance en soi-même à cause de la mentalité masculine.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : impact de la mentalité masculine sociale.	Obstacle
Milieu de vie	Motivation extrinsèque : loin des infrastructures sportives.	Obstacle	Motivation extrinsèque : loin des infrastructures sportives.	Obstacle
Connaissances sportives	Amotivation : manque de connaissances sportives.	Obstacle	Amotivation : manque de connaissances sportives.	Obstacle
Pratiques sportives	Amotivation : manque de pratiques sportives.	Obstacle	Amotivation : manque de pratiques sportives.	Obstacle
Climat	Motivation extrinsèque : hiver froid.	Obstacle	Motivation extrinsèque : hiver froid.	Obstacle
Religion	Motivation intrinsèque : la recherche de la satisfaction de soi-même, ses parents et sa religion.	Obstacle	Motivation intrinsèque : la recherche de la satisfaction de soi-même, ses parents et sa religion.	Obstacle
La COVID-19	Amotivation : se protéger contre la COVID et respecter les lois gouvernementales.	Obstacle	Amotivation : se protéger contre la COVID et respecter les lois gouvernementales.	Obstacle
Cours d'éducation physique	Motivation extrinsèque : effet de la pédagogie sur l'intérêt et le plaisir d'apprentissage.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : effet de la pédagogie sur l'intérêt et le plaisir d'apprentissage.	Facilitateur
Infrastructures sportives	Amotivation : manque d'infrastructures sportives.	Obstacle	Amotivation : manque d'infrastructures sportives.	Obstacle
Encouragement des parents	Amotivation : absence d'encouragement.	Obstacle	Amotivation : absence d'encouragement	Obstacle

Tableau 4.3 Perceptions des enfants tunisiens au Québec sur la pratique des activités physiques et sportives

Facteurs	Enfants au Québec			
	Garçons		Filles	
	Type de motivation	Nature de facteurs	Type de motivation	Nature de facteurs
Âge				
Sexe	Motivation intrinsèque : confiance en soi-même.	Facilitateur	Motivation intrinsèque : confiance en soi-même.	Facilitateur
Milieu de vie	Motivation extrinsèque : proche des infrastructures sportives.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : proche des infrastructures sportives.	Facilitateur
Connaissances sportives	Amotivation : bonnes connaissances sportives.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : pratique modérée d'activités sportives.	Facilitateur
Pratiques sportives	Motivation extrinsèque : pratique importante d'activités sportives.	Facilitateur	Amotivation : manque de pratiques sportives.	Facilitateur
Climat	Motivation extrinsèque : hiver insupportable.	Obstacle majeur	Motivation extrinsèque : hiver insupportable.	Obstacle majeur
Religion	Motivation intrinsèque : la recherche de la satisfaction de soi-même, ses parents et sa religion.	Obstacle	Motivation intrinsèque : la recherche de la satisfaction de soi-même, ses parents et sa religion.	Obstacle
La COVID-19	Amotivation : se protéger contre la COVID et respecter les lois gouvernementales.	Obstacle majeur	Amotivation : se protéger contre la COVID et respecter les lois gouvernementales.	Obstacle majeur
Cours d'éducation physique	Motivation extrinsèque : effet de la pédagogie sur l'intérêt et le plaisir d'apprentissage.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : effet de la pédagogie sur l'intérêt et le plaisir d'apprentissage.	Facilitateur
Infrastructures sportives	Motivation extrinsèque : excellentes infrastructures sportives.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : excellentes infrastructures sportives.	Facilitateur
Encouragement des parents	Motivation extrinsèque : absence d'encouragement.	Obstacle	Motivation extrinsèque : présence d'encouragement.	Facilitateur

Tableau 4.4 Perceptions des parents tunisiens en Tunisie et au Québec sur la pratique des activités physiques et sportives

Facteurs	Parents en Tunisie		Parents au Québec	
	Type de motivation	Nature de facteur	Type de motivation	Nature de facteur
Âge				
Sexe	Motivation intrinsèque : prédominance de la mentalité masculine.	Obstacle	Motivation intrinsèque : pas de prédominance de la mentalité masculine.	Facilitateur
Milieu de vie	Motivation extrinsèque : loin des infrastructures sportives.	Obstacle	Motivation extrinsèque : proche des infrastructures sportives.	Obstacle
Connaissances sportives	Amotivation : manque de connaissances sportives	Obstacle	Motivation intrinsèque : bonnes connaissances sportives.	Obstacle
Pratiques sportives	Amotivation : manque de pratiques sportives.	Obstacle	Amotivation : manque de pratiques sportives.	Obstacle
Climat	Motivation extrinsèque : hiver froid.	Obstacle	Motivation extrinsèque : hiver très froid.	Obstacle majeur
Religion	Motivation intrinsèque : la recherche de la satisfaction de soi-même et sa religion.	Obstacle	Motivation intrinsèque : la recherche de la satisfaction de soi-même et sa religion.	Obstacle
La COVID-19	Amotivation : se protéger contre la COVID et respecter les lois gouvernementales.	Obstacle	Amotivation : se protéger contre la COVID et respecter les lois gouvernementales.	Obstacle majeur
Situation financière	Motivation extrinsèque : effet de la pédagogie sur l'intérêt et le plaisir d'apprentissage.	Facilitateur	Motivation extrinsèque : effet de la pédagogie sur l'intérêt et le plaisir d'apprentissage.	Facilitateur
Infrastructures sportives	Motivation extrinsèque : manque d'infrastructures sportives.	Obstacle	Motivation extrinsèque : excellentes infrastructures sportives.	Facilitateur
Niveau d'étude des parents	Motivation intrinsèque : niveau modeste.	Obstacle	Motivation intrinsèque : niveau avancé.	Facilitateur

## CHAPITRE 5

### DISCUSSION

Notre travail de recherche est parti de l'hypothèse que la religion a un impact très important sur la pratique des APS chez les enfants tunisiens musulmans. On croyait cet impact plus accentué en Tunisie qu'au Québec, étant donnée la différence de mentalité et d'ouverture des deux sociétés. Notre objectif principal était de comparer les perceptions des enfants et des parents tunisiens musulmans en Tunisie et au Québec au sujet de la pratique des APS, en prenant en considération le fait que nos participants sont musulmans.

Rappelons les objectifs spécifiques de notre étude qualitative :

- Identifier les facteurs qui motivent la pratique des APS chez des enfants musulmans en Tunisie et au Québec.
- Identifier les obstacles à cette pratique.
- Comparer les différences pour ces facteurs entre la Tunisie et le Québec chez les enfants et chez les parents.
- Comparer les différences pour ces facteurs entre les filles et les garçons, et avec les parents, en Tunisie et au Québec.

Dans le chapitre précédent, nous avons présenté les résultats de la comparaison des perceptions des enfants et des parents en Tunisie et au Québec selon plusieurs catégories. Nous discuterons, dans le présent chapitre, des résultats de notre travail de recherche en faisant des liens avec le cadre conceptuel et de la revue de la littérature présentés au chapitre 2.

Comme première étape, nous comparerons les résultats des perceptions des enfants tunisiens musulmans en Tunisie et au Québec. Ensuite, nous continuerons avec les résultats permettant de comparer les perceptions des parents dans les deux pays.

#### 5.1 Perceptions des enfants

Nous avons pris en considération l'importance des différents facteurs ayant un impact sur la tendance des enfants à être physiquement actifs ou sédentaires. Certains de ces facteurs ont été des sources de motivation tandis que d'autres ont été des obstacles à la pratique des APS.

### 5.1.1 Facteurs socioculturels

Le sexe a été identifié comme une variable influant sur la pratique des APS. Dans ce sens, nous avons remarqué que, de façon générale, les garçons, tant en Tunisie qu'au Québec, soient plus actifs que les filles, bien que parmi ces dernières, celles vivant au Québec sont un peu plus actives que celles vivant en Tunisie.

Nos résultats correspondent aux résultats de l'étude de Sakli et de ses collaborateurs qui révèlent que les associations sportives civiles offrent plus d'opportunités d'accueil pour les garçons que pour les filles, ce qui explique pourquoi les garçons sont physiquement plus actifs que les filles (Mourad sakli, 2021, p. 41).

Au Canada, les statistiques de l'année 2016/2017 attestent aussi que les filles sont moins actives que les garçons. En effet, elles n'atteignaient pas les recommandations de l'OMS pour la pratique des APS, alors qu'au contraire, les garçons ont dépassé le nombre de minutes recommandées par jour (Statistique Canada, 2020).

Nos résultats suggèrent qu'une autre variable a joué un rôle important, soit le milieu de vie, puisque ce dernier influence l'accès aux infrastructures sportives. Nous avons remarqué que tous les enfants participants en Tunisie habitaient loin des centres urbains, contrairement à ceux du Québec. À ce sujet, nos résultats sont conformes aux résultats de Clark (2014) qui attestent que le nombre d'enfants participant à des pratiques physiques et sportives venant d'un milieu rural est inférieur à celui des enfants issus de régions métropolitaines. Cela explique pourquoi les enfants tunisiens vivant au Québec participent beaucoup plus à des APS que ceux vivant en Tunisie (Statistique Canada, 2014).

### **Connaissances en activité physique et sportive**

Au moment de comparer les niveaux de connaissances des enfants des deux pays au sujet des APS, nous avons remarqué que les enfants vivant au Québec connaissaient un plus grand nombre de disciplines sportives que ceux vivant en Tunisie.

Effectivement, en Tunisie, les enfants connaissaient les sports les plus classiques comme le football et le karaté, alors qu'au Québec, les enfants étaient beaucoup plus cultivés en termes de connaissances sportives puisqu'ils ont mentionné une variété de disciplines sportives.

Si l'on considère les résultats de l'étude de l'observatoire national du sport de Tunisie qui révèle que 55 % des écoles en Tunisie ne bénéficient pas de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (Mourad sakli, 2021, p. 54), on comprend bien la raison pour laquelle les enfants en Tunisie sont limités à certaines disciplines sportives classiques en matière de connaissance. Au contraire, les enfants tunisiens vivant au Québec ont des connaissances sur plusieurs disciplines et cela est lié à l'importance que le gouvernement du Québec donne à l'éducation physique et à la santé (Ministre de l'Éducation du Loisir et du Sport, 2018).

### **Pratiques physiques et sportives**

Les deux groupes d'enfants étudiés sont loin de présenter des résultats similaires au sujet de leur pratique d'APS. En effet, les enfants musulmans vivant en Tunisie sont moins actifs que les enfants musulmans d'origine tunisienne vivant au Québec. À cet effet, nos résultats corroborent ceux d'Amorri et de ses collaborateurs (2023) qui révèlent une absence de plus de 90 % des AP chez les enfants de 9 ans et plus dans le milieu extrascolaire. En contrepartie, au Québec, 39 % des enfants atteignent les recommandations canadiennes de pratique d'AP (Statistique Canada, 2020). Dans le même sens, Cogérino et ses collaborateurs (2009) ont révélé que les filles maghrébines pratiquent moins d'AP que les garçons maghrébins.

### **Raisons de la pratique sportive**

La comparaison des perceptions des enfants aboutit à une similarité quant aux raisons qui guident leurs choix de sport à pratiquer dans les deux pays. En effet, ils pratiquent un sport pour devenir un champion, suivre une idole, pour jouer avec ses amis. Notre conclusion n'est pas différente de celle présente dans la littérature. Selon l'étude de Benchehida, l'enfant se motive aux pratiques physiques et sportives, car il veut devenir un champion, réaliser des rêves et être en forme (Benchehida, 2018). Dans le même sens, une autre étude a révélé que l'enfant pratique un sport pour s'amuser, être avec ses amis, se sentir bien dans sa peau, etc. (Centres canadiens multisports, 2007, p. 5).

### **Le choix entre football/rugby ou gymnastique/danse et pourquoi**

Les résultats pour cette catégorie aussi étaient similaires. On peut observer une prédominance de la mentalité masculine chez les enfants des deux sexes dans les deux pays, qui a eu un impact direct sur leur choix de sport et sur leur manière de classer les disciplines sportives.

Nos résultats pour cette catégorie sont cohérents avec ceux énoncés dans une étude réalisée en Tunisie qui révèlent que, pendant des années, le football a été médiatisé comme étant un sport exclusivement masculin, ce qui a empêché l'intégration féminine à ce sport. De ce fait, on comprend bien la tendance des enfants à classer le football comme un sport destiné au sexe masculin (Sakli et al., 2021, p. 11).

Selon une étude de Cogérino et ses collaborateurs, le choix d'une pratique physique et sportive chez les hommes et les femmes se base sur sa congruence avec leur sexe (Cogérino & Longchamp, 2009). En effet, nous avons remarqué la similarité de son énoncé avec les réponses de nos participants qui considèrent que la danse et la gymnastique sont des sports féminins versus le football et le rugby comme des sports masculins.

D'un autre côté, nos résultats ne corroborent pas les statistiques canadiennes qui ont révélé une augmentation du nombre des filles qui participent à des sports considérés comme masculins (Clark, 2014).

#### 5.1.2 Facteurs climatiques

##### **APS en hiver**

La comparaison des résultats semble similaire entre les deux groupes d'enfants. Nos résultats corroborent ceux de Sercia et de ses collaborateurs (2018) qui révèlent un pourcentage de 70 % des personnes immigrantes qui sont moins actives en hiver au Québec. Cela explique l'impact de cette saison froide sur la pratique d'APS chez les enfants, que ce soit en Tunisie ou au Québec.

#### 5.1.3 Facteurs religieux

Le respect des normes de la religion musulmane semble primordial chez nos participants, même pour les mineurs. En effet, nos résultats concernant les pratiques physiques et sportives en lien avec certaines normes islamiques comme le *Ramadan* et la nudité sont similaires dans les deux groupes d'enfants. On constate que les enfants musulmans d'origine tunisienne, en Tunisie et au Québec, sont moins actifs pendant le mois du *Ramadan*, cette réalité s'expliquant par la pratique du jeûne de demi-journée.

Bien que les recherches sur le lien entre les pratiques religieuses musulmanes et la pratique d'AP soient rares, une étude menée par Bencharif et ses collaborateurs (2017) affirme que le jeûne lors du *Ramadan* ne diminue pas la pratique d'APS, mais a plutôt un impact sur l'intensité de ces activités.

Les résultats de tous les groupes de participants sont également similaires en ce qui concerne le respect de la nudité dans les pratiques physiques et sportives. En effet, tous les enfants se sentent gênés d'être moins habillés ou de porter des vêtements de sport qui ne sont pas compatibles avec les normes de la religion. Les raisons évoquées par les participants des deux pays étaient surtout liées aux interdictions religieuses, considérées comme étant très sérieuses, encore plus pour les parents que pour les enfants, en particulier pour la priorité accordée aux prières et au jeûne.

Une autre étude montre des résultats similaires aux nôtres quant à la perception des filles tunisiennes sur les pratiques des AP en lien avec les normes religieuses (Maltby et al., 1995, cité dans Cogérino et Longchamp, 2009). En effet, l'étude en question a démontré que les femmes semblent beaucoup plus soumises aux normes religieuses que les hommes, particulièrement au sein de *l'Islam*.

Les croyances religieuses peuvent avoir un impact important sur l'éducation physique et sportive, puisque les normes religieuses dirigent le choix et les limites pour chaque sexe quant aux pratiques sportives. On exige donc des filles musulmanes de se comporter de manière traditionnelle. Et, en lien avec le fait que le choix des pratiques physiques et sportives chez les hommes et les femmes se base sur la congruence des activités avec leur sexe, les parents ont tendance à limiter la participation des filles aux AP et à l'éducation physique en classe et aux AS scolaires (Knop et al., 1996, cité dans Cogérino et Longchamp, 2009). Pourtant, nos résultats n'ont pas démontré que les parents participants limitaient le choix des pratiques de leurs enfants.

#### 5.1.4 Facteurs de santé

Dans les deux groupes, les enfants ont été confinés pendant la pandémie de la COVID-19 et cela a mené à une diminution du temps consacré à pratiquer des AP. À ce sujet, nos résultats corroborent ceux de Bourgou et de ses collaborateurs (2022) qui révèlent qu'en Tunisie, pendant la pandémie, 41 % des enfants n'ont fait que regarder la télévision ou des activités ludiques.

Notre étude renforce également les résultats d'autres études, comme celle de Moore et de ses associés, puisque selon ce dernier, plus de 60 % des enfants âgés de 5 à 11 ans sont devenus plus sédentaires pendant la pandémie, ce qui se traduit par une augmentation du temps passé devant des écrans (Moore et al., 2020).

Nos résultats corroborent également l'étude menée par Cogérino et Longchamp (2009). Plus précisément, cette étude révélait que les garçons musulmans pratiquent beaucoup plus d'AP que les filles, musulmanes ou non. L'étude spécifie également que les garçons musulmans sont plus actifs que les garçons non musulmans. L'étude montrait aussi que les filles musulmanes semblaient moins actives que les filles non musulmanes.

#### 5.1.5 Facteurs pédagogiques

##### **Cours d'éducation physique et sportive à l'école**

Quand on compare les résultats des perceptions des enfants en Tunisie et au Québec au sujet des cours d'éducation physique, on constate une similitude. En effet, tous les enfants, qu'ils soient physiquement actifs ou non, ont montré un intérêt remarquable envers les séances de sports à l'école.

Nos résultats sont en contradiction avec les résultats de l'observatoire national du sport de Tunisie, qui révèle que plus de la moitié des écoles n'offrent pas de l'éducation physique et sportive. Les enfants musulmans vivant en Tunisie qui ont participé à notre étude n'ont pas mentionné qu'ils n'avaient pas de cours d'éducation physique. Par contre, nos résultats avec les enfants tunisiens vivant au Québec sont cohérents avec la stratégie du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport qui consiste à consacrer beaucoup plus de temps à l'éducation physique et à la santé au niveau scolaire (Ministre de l'Éducation du Loisir et du Sport, 2018). En effet, ces enfants ont bien démontré un intérêt envers les AP, une bonne connaissance de différentes disciplines sportives et une tendance à être toujours actifs, ce qu'on considère être le résultat de ce projet pilote mis en place par le ministère.

#### 5.1.6 Autres facteurs

D'autres facteurs ont affecté les pratiques physiques et actives chez les enfants participant à notre étude, notamment la qualité des infrastructures sportives dans le pays, un facteur dont les données différaient entre les deux pays.

À ce sujet, les résultats qui concernent les enfants musulmans d'origine tunisienne résidant au Québec sont similaires à ceux de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Cet institut mentionnait qu'en 2010-2011, plus de 90 % des parents confirmaient la disponibilité des parcs, des piscines et des espaces extérieurs à proximité de leur résidence (Canadian Fitness and Lifestyle

Research Institute, 2013). Dans le même sens, plus de 90 % des directeurs d'établissements scolaires au Canada affirment que les infrastructures sportives sont accessibles aux élèves (Bulletin de l'activité physique et chez les jeunes, 2012, p. 53).

## 5.2 Perceptions des parents

### 5.2.1 Facteurs socioculturels

Les résultats pour les deux groupes de parents étaient similaires : tous les parents ont affirmé qu'ils ne pratiquaient presque pas d'APS. Ainsi, nos résultats corroborent les résultats de l'observatoire national du sport de Tunisie, qui atteste que les femmes en Tunisie pratiquent moins d'APS que les hommes. Cette réalité serait en lien avec la reproduction des valeurs sociales dominantes dans le domaine des sports (Pocciello et al., 1995, cité dans l'étude de l'observatoire national du sport de Tunisie, 2021, p. 41), c'est-à-dire que la domination de la mentalité masculine sur les pratiques sportives donne plus de liberté à l'homme qu'à la femme.

Du côté du Canada, nos résultats sur les pratiques sportives des parents tunisiens vivant au Québec sont similaires à ceux de l'Agence de la santé publique du Canada (2023) qui révèle qu'en 2018, les femmes au Canada respectaient moins les recommandations mondiales pour l'AP que les hommes, avec un pourcentage de respect des recommandations de 46 % pour les femmes et de 52 % pour les hommes.

### **Connaissances et pratiques physiques et sportives**

Nous considérons que l'alphabétisation est un facteur impactant les connaissances des parents dans différents domaines, dont le domaine des APS. Les résultats pour les deux groupes de parents étaient similaires, c'est-à-dire qu'ils ne disposaient pas de connaissances très approfondies sur les disciplines sportives. Dans ce sens, nos résultats sur les parents résidents en Tunisie ne corroborent pas ceux de l'étude de Catin et Hazem (2012), qui révèlent que le taux d'alphabétisation en Tunisie, en 2004, était très important chez les hommes. En effet, le taux de ces derniers dépassait les 80 % tandis que celui des femmes se situait à 61 %. En réalité, bien que ce taux d'alphabétisation soit élevé, notre échantillon de population ne possédait pas beaucoup de connaissances dans le domaine sportif.

Pour les parents vivant au Québec, nos résultats corroborent les résultats de l'étude du ministère de l'Immigration du Canada qui révèlent qu'en 2016, 44 % des parents tunisiens au Canada possédaient un

diplôme de baccalauréat et que 15 % possédaient l'équivalent d'un diplôme d'études collégiales (Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, 2019). Ces statistiques permettent de comprendre la raison pour laquelle nous avons trouvé une différence entre la perception des connaissances des pratiques physiques et sportives chez les parents en Tunisie et au Québec.

Au niveau de la pratique des APS chez les parents, nos résultats corroborent ceux de l'observatoire national du sport de Tunisie qui révèlent que moins d'un quart de la population tunisienne est active (Sakli et al, 2021). Par contre, pour les parents vivant au Québec, nos résultats contredisent ceux de l'Agence de la santé publique du Canada (2023). En effet, cette dernière révélait qu'en 2018, près de la moitié des adultes étaient physiquement actifs, les hommes étant plus actifs que les femmes.

### 5.2.2 Facteurs socioéconomiques

La situation financière des parents des deux groupes ne présentait pas de similitude. La situation financière des parents vivant au Québec semblait plus stable que celle des parents vivant en Tunisie, ce qui peut représenter un facteur ayant un impact sur l'AP des parents et de leurs enfants. À ce sujet, nos résultats sont similaires à ceux du ministère de l'Immigration du Canada qui révélait qu'en 2016, 64 % des Tunisiens vivant au Canada avaient un revenu d'emploi, alors que 12 % étaient au chômage (Ministère de l'Immigration, 2019). La situation socioéconomique était tout autre en Tunisie alors qu'au quatrième trimestre de l'année 2022, le taux de chômage était de 31 % (Institut national de statistique de Tunisie, 2022). Cela représente un impact important, sachant que les parents ayant une situation financière stable participent beaucoup plus dans des APS avec leurs enfants (Clark, 2014).

### 5.2.3 Facteurs climatiques

#### **APS et hiver**

Au sujet des facteurs climatiques et de leur impact sur la pratique des AP des parents et de leurs enfants, on peut dire qu'il y a une certaine similarité dans les perceptions des participants à ce propos en Tunisie et au Québec. C'est un fait, les gens sont moins actifs en hiver au Québec (Institut national de santé publique du Québec 2020) et nos résultats vont aussi en ce sens. La météo affecte beaucoup l'AP chez les adultes et même chez les enfants (Tucker & Gilliland, 2007).

Dans ce sens, nous avons remarqué que les participants au Québec, que ce soit les parents ou les enfants, n'ont pas parlé des sports d'hiver, mis à part un seul couple de parents au Québec. En effet, selon nos résultats, nous considérons que cette catégorie de la population québécoise d'origine nord-africaine n'a aucun intérêt envers les sports d'hiver.

#### 5.2.4 Facteurs religieux

##### **Normes de l'islam et APS**

Les résultats des deux groupes sont similaires quant aux pratiques physiques et sportives en rapport avec le respect des normes de l'islam, en Tunisie et au Québec. En effet, les parents tunisiens semblent très conservateurs dans les deux pays. Nos résultats corroborent ceux de Tlili qui révèlent que la notion de nudité chez la femme est prédominante dans sa présentation traditionnelle dans la société, ce qui l'empêche de pratiquer des sports qui ne sont pas conformes aux normes concernant les vêtements féminins dans l'islam (Tlili, 2002).

Les résultats de l'étude de Carroll et Hollinshead sont également similaires aux nôtres. En effet, les parents tunisiens en Tunisie et au Québec sont stricts en matière de pratique des devoirs religieux, notamment en ce qui concerne le jeûne du Ramadan, que les enfants trouvent lourd et qui diminue leurs performances physiques. Cela explique pourquoi les enfants respectent les normes religieuses. Toujours selon les mêmes auteurs, les parents insistent sur le fait que la priorité doit être accordée à l'apprentissage et à la pratique des devoirs religieux (Carroll & Hollinshead, 1993).

#### 5.2.5 Facteurs de santé

##### **Pratique des APS pendant la pandémie de COVID-19**

Les perceptions des deux groupes de parents au sujet des pratiques physiques et sportives pendant la période de COVID-19 sont similaires. En effet, les parents des deux pays ont mentionné que leur pratique d'APS a diminué pendant la pandémie. Ainsi, nos résultats corroborent ceux de l'institut Vanier de la famille (2020) qui montrent une diminution de la pratique des pratiques d'APS au Québec pendant la pandémie. Hormis cela, Bourgou et ses collaborateurs (2022) ont démontré que pendant la pandémie, plus des trois quarts des parents en Tunisie avaient adopté la modalité de travail en ligne, ce qui implique moins de déplacements, donc potentiellement moins d'AP. Le confinement, bien que nécessaire pour faire face à la pandémie, a participé à l'augmentation de la sédentarité pour la population des deux pays.

Nous considérons donc que la pandémie de COVID-19 a été un obstacle important à la pratique d'APS, ce que les résultats de notre étude montrent bien pour les deux populations.

#### 5.2.6 Autres facteurs

##### **Influence du niveau académique des parents**

Nous considérons que les parents ayant un bon niveau académique sont plus conscients de l'importance des pratiques sportives et que, de ce fait, ils encouragent leurs enfants à être physiquement actifs. Effectivement, nous avons remarqué que les parents ayant un niveau académique plus avancé ont démontré plus d'intérêt pour les disciplines sportives que les parents non diplômés. Ainsi, les parents en Tunisie n'ont pas démontré d'intérêt remarquable à ces pratiques sportives ni pour eux ni pour leurs enfants. Mais pour ce qui est du Québec, nos résultats sont comparables aux données statistiques pour le Canada. Ces dernières révèlent que les enfants ayant l'un des parents avec un baccalauréat sont plus actifs que ceux ayant des parents avec un diplôme de secondaire (Clark, 2014).

#### 5.3 Limites, forces et retombées

Il est important de mentionner que cette étude possède des limites. D'abord, le nombre réduit de parents participants, qui se traduit par un manque de diversité des participants dans les deux pays. En effet, nos participants en Tunisie vivent tous dans la même région, au contraire des Tunisiens au Québec qui sont issus de différentes régions de la Tunisie. Une autre limite est associée au fait que les parents recrutés étaient volontaires. Par ailleurs, il faut prendre en considération que notre question de recherche était intéressante pour eux, ce qui peut avoir un impact sur leurs réponses par rapport à d'autres participants potentiels qui n'auraient pas eu cet intérêt pour notre question. De plus, les réponses dépendent de la perception qu'ont les participants de la question. De ce fait, on ne peut pas généraliser les résultats de cette étude à l'ensemble de la population tunisienne musulmane, qu'il soit question des enfants ou des parents.

Par ailleurs, comme il y a peu de données dans la littérature actuelle qui traitent les facteurs motivants et les obstacles à la pratique des APS chez la population maghrébo-musulmane, on peut dire que la force de notre étude est que nous jetons les premières pierres sur cette question de recherche.

En conclusion, à la lueur des résultats de notre étude, une piste a été évoquée pour explorer davantage cette question de recherche pour mieux appréhender l'impact des facteurs socioculturels, socio-économiques, pédagogiques, climatiques et religieux... etc. sur la vie physique et active de cette tranche d'âge des participants venant d'un milieu croyant aux normes du *Coran*. En effet, des études futures pourraient investiguer avec d'autres pays maghrébins pour en savoir plus sur la perception de cette communauté maghrébo-musulmane envers les pratiques des APS. De plus, l'utilisation de la méthode mixte de recherche et de collecte de données en utilisant la méthode quantitative et qualitative ensemble. À titre d'exemple, l'utilisation de l'échelle de motivation dans le sport (EMS-28) avec la méthode de recherche qualitative.

## CONCLUSION

Notre étude porte sur les sources de motivation et les obstacles à la pratique des APS chez les enfants musulmans résidants au Québec et en Tunisie. Notre objectif principal était la comparaison des perceptions des enfants et des parents quant à ces pratiques.

Pour atteindre cet objectif, nous avons utilisé la méthode de recherche qualitative basée sur des entrevues semi-dirigées avec les enfants et avec les parents dans le but de mieux comprendre les facilitateurs et les obstacles à la pratique d'AP chez une population musulmane qui respecte les normes du *Coran*.

Au moment de la comparaison des perceptions des groupes d'enfants et des groupes de parents, nous avons trouvé des similitudes et des différences. En effet, plusieurs facteurs ayant un impact sur la pratique des APS ont été révélés. Ces facteurs sont les suivants : facteurs socioculturels, facteurs socioéconomiques, facteurs climatiques, facteurs religieux, facteurs de santé, facteurs pédagogiques avec d'autres facteurs.

Les perceptions des enfants tunisiens vivant en Tunisie et au Québec sont similaires dans certains points et différentes dans d'autres. En effet, sur le plan socioculturel, nous avons remarqué une similitude quant à la prédominance masculine dans la pratique des APS dans les deux pays. De tous les groupes, c'est le groupe des filles vivant en Tunisie qui était le moins actif. D'autre part, le milieu de vie a joué un rôle primordial comme obstacle à la pratique des AP chez les enfants en Tunisie, ce qui n'était pas le cas pour ceux vivant au Québec puisqu'ils habitaient dans des centres urbains, près de toutes les infrastructures sportives. De plus, les connaissances et les acquis dans le domaine sportif ne sont pas les mêmes d'un pays à l'autre ; les enfants tunisiens en Tunisie vivent selon des normes plus traditionnelles que ceux au Québec. Ce manque de connaissances pourrait être lié au manque d'encadrement des enfants dans le milieu scolaire en Tunisie en matière d'éducation physique et sportive. Ce manque d'encadrement et de sensibilisation en Tunisie a engendré une pratique sportive moins importante chez les enfants vivant en Tunisie par rapport aux enfants tunisiens résidant au Québec.

Malgré ces différences, les enfants en Tunisie et au Québec se ressemblent sur un point : les raisons pour lesquelles les enfants pratiquent des AP. En effet, la majorité des enfants aiment faire des AP et considèrent cette pratique comme une source de force, de bonheur et une occasion pour rencontrer leurs amis.

Sur le plan climatique, les perceptions des enfants en Tunisie et au Québec étaient semblables pour les deux sexes. Ils se sont entendus sur le fait que la sévérité de l'hiver empêchait les enfants de pratiquer des AP autres que celles où leurs parents les emmènent. L'hiver présente un obstacle réel à la pratique d'APS, d'autant plus que le froid est beaucoup plus accentué au Québec qu'en Tunisie. Par contre, nous n'avons pas constaté de différence concernant l'impact de l'hiver pour les participants en Tunisie et au Québec. Pourtant, l'hiver au Canada, les températures sont largement inférieures à celles qu'on retrouve en hiver en Tunisie. Et bien qu'il existe plusieurs sports d'hiver se pratiquant à l'extérieur du Québec, un seul couple vivant au Québec a mentionné faire un sport d'hiver. Ce fait ne nous a pas étonné, étant donné que la population à l'étude est d'origine nord-africaine et qu'elle n'est pas très familiarisée avec le climat ou les sports d'hiver.

Pour ce qui est du respect des normes religieuses, les participants en Tunisie et au Québec ont eu des perceptions similaires. Tous les enfants ont montré une considération très importante au jeûne et aux normes de nudité en lien avec la pratique des AP. En effet, leur mode de vie est moins actif pendant le mois du *Ramadan*, ce qui peut être un obstacle à la régularité quant aux pratiques physiques et sportives.

Sur le plan santé, les résultats des perceptions des enfants tunisiens dans les deux pays étaient les mêmes face à la pratique des AP pendant la période de la COVID-19, sans aucune prédominance d'un sexe par rapport à l'autre. En effet, tous les enfants tunisiens ont décrit un état de sédentarité plus accentué pendant la pandémie qu'auparavant, ce qui nous permet de considérer ce facteur comme étant un grand obstacle qui a favorisé la sédentarisation.

En ce qui concerne l'aspect pédagogique, nous avons remarqué que les perceptions des enfants des deux groupes se ressemblaient, puisqu'ils démontraient un intérêt et un plaisir face aux séances d'éducation physique, ce qui traduit une pédagogie adéquate. Cependant, les stratégies d'enseignement des deux pays diffèrent, puisqu'au Québec, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport fournit plus d'efforts que le gouvernement tunisien pour améliorer le niveau d'AP dans le milieu scolaire, ce qui présente un facteur aidant et motivant pour les enfants au Québec. À l'opposé, l'absence d'une stratégie semblable en Tunisie représente un obstacle majeur à la pratique d'APS pour les enfants.

Sur le plan des infrastructures sportives, les perceptions des enfants tunisiens diffèrent entre les deux pays. Les enfants musulmans vivant en Tunisie ont révélé deux obstacles importants : l'insuffisance d'infrastructures sportives, comme des clubs sportifs ou des maisons de jeunesse ; et le fait qu'ils

habitaient loin des infrastructures existantes. À l'opposé, les enfants vivant au Québec n'ont pas mentionné de problème en matière d'accessibilité à ce genre d'infrastructures. De ce fait, on considère que l'accessibilité aux centres sportifs pour les enfants représente une source de motivation à la pratique d'AP.

Les perceptions des parents ont montré des éléments similaires et des différences dans les facteurs.

Sur le plan socioculturel, les perceptions des parents dans les deux pays sont similaires. En effet, ils n'ont pas de véritable intérêt face à la pratique des APS, ce qui peut être un obstacle à être physiquement actif.

Pour ce qui est des connaissances sportives, l'ensemble des parents au Québec semblaient plus cultivés, même s'ils présentaient une absence d'intérêt à la pratique des AP pour eux-mêmes. Nous considérons tout de même qu'il s'agit d'un facteur motivant, puisque plus les parents sont conscients de l'importance de cette pratique, plus ils encourageront leurs enfants à être physiquement actifs. À l'inverse, l'ensemble des parents en Tunisie présentaient des connaissances superficielles au sujet du sport, et nous considérons que ce degré de connaissances sportives représente un obstacle majeur à la pratique des AP.

En ce qui concerne la pratique d'APS, les perceptions des parents dans les deux pays sont parfaitement similaires : ils ne pratiquent pas d'AP. Cela découle probablement du facteur précédent (l'absence d'intérêt et le manque de connaissances sportives).

Sur le plan socioéconomique, la situation financière des parents dans les deux pays est très différente. En Tunisie, les parents ont une profession modeste ou instable, ce qui affecte les préoccupations des parents et place l'aspect financier comme une priorité. Au contraire, au Québec, la situation financière des parents est plus stable, ce qui est corroboré avec la littérature qui a démontré que les enfants des parents ayant une situation socioéconomique stable sont plus actifs que ceux ayant des problèmes financiers.

Au sujet de l'influence du climat, les perceptions des parents en Tunisie et au Québec sont similaires, même si l'hiver est plus sévère au Canada. Les parents en hiver sont plus sédentaires, ce qu'on considère comme un facteur qui participe à la sédentarisation des enfants.

Sur le plan religieux, nous avons remarqué que les parents dans les deux pays respectent beaucoup les normes du *Coran* et enseignent ce respect à leurs enfants, ce qui montre l'importance de la religion dans

leur vie. Ils considèrent certaines normes comme la nudité, le jeûne et la pratique des prières comme des lignes rouges à respecter avant tout, ce qui représente une condition imposée par les parents à leurs enfants.

Concernant le facteur santé, nous avons constaté une similitude entre les perceptions des parents résidant en Tunisie et ceux résidant au Québec. En effet, tous les couples ont indiqué qu'ils considéraient que la pandémie était grave et qu'ils respectaient de façon rigoureuse les restrictions du gouvernement quant au confinement et à la limitation des contacts avec autrui, peu importe leur pays de résidence. Dans les deux cas, nous avons noté une plus grande sédentarisation pendant la période de la COVID-19, tant pour les enfants que pour les parents. Nous considérons donc que la pandémie était un véritable obstacle à la pratique d'AP.

Nous avons conclu que l'influence du niveau académique des parents sur la pratique d'AP de leurs enfants semble un facteur important selon les résultats de notre étude.

Nous concluons donc que les résultats comparatifs des perceptions des enfants et des parents musulmans d'origine tunisienne vivant en Tunisie et au Québec sur la pratique des APS révélaient des similarités et des différences. En effet, ces échantillons de la population tunisienne résidant en Tunisie et au Québec nous ont montré qu'il existe plusieurs facteurs qui ont joué le rôle d'obstacles et de facilitateurs à la pratique d'APS. Nous considérons tout de même que le facteur le plus important est associé aux normes religieuses, puisqu'il a un impact sur la nature et la qualité des pratiques physiques de la population étudiée. Un deuxième facteur très important est le facteur socioéconomique, puisqu'il peut aider ou empêcher la famille tunisienne d'être plus active, que ce soit en Tunisie ou au Québec. Finalement, sans surprise, le facteur de la pandémie a eu un impact important sur la pratique d'APS pendant la période de l'étude.

En bref, nous espérons que notre étude contribuera au développement des connaissances sur les sources de motivation et les obstacles à la pratique des APS chez les enfants musulmans tunisiens en Tunisie et au Québec. À ce propos, notre étude permet de mieux comprendre les facteurs qui peuvent diminuer la sédentarisation des enfants et de leurs parents et permet aussi de proposer des recommandations qui peuvent améliorer le niveau d'AP chez les enfants.

Ainsi, nous recommandons le développement du programme d'éducation physique et sportive en Tunisie et sa généralisation à toute la Tunisie. Nous recommandons également un programme de sensibilisation sur l'importance des APS qui viserait à améliorer le niveau d'AP dans le milieu scolaire et même ailleurs. Ensuite, il serait intéressant que le ministère de la Jeunesse et des Sports en Tunisie développe et améliore les infrastructures sportives pour faciliter l'accès des enfants aux centres sportifs et ainsi diminuer la sédentarité chez cette tranche d'âge. Finalement, il serait souhaitable que les parents évitent d'obliger leur enfant aux pratiques religieuses à un âge précoce. Notons qu'il ne s'agit pas ici d'un avis de type pour ou contre la religion musulmane, mais d'un aménagement souhaitable à l'intérieur de la religion pour ceux qui la pratiquent.

Enfin, nous espérons que notre travail de recherche motivera d'autres chercheurs à développer le sujet de la pratique des APS dans la communauté musulmane en utilisant d'autres méthodes de collecte de données comme la méthode mixte (qualitative et quantitative).

## ANNEXE A

### GRILLE DE CODAGE DES ENFANTS

Cette grille de codage contient des unités de sens des enfants sur la pratique des APS et est présentée à titre d'exemple, sachant que dans l'analyse des données, nous avons attribué à chaque enfant sa propre grille.

Composantes/catégories/sous-catégories	Code	Définition	Exemples d'unités de sens	
			Enfants en Tunisie	Enfants au Québec
Facteurs socioculturels	FaSc	C'est l'ensemble des valeurs ayant un impact sur les structures, les perceptions et les normes sociales d'une culture.		
Âge	AG	C'est la durée qui sépare la naissance d'un individu ou d'un être vivant et une date donnée.	« Chaque weekend, on se rassemble, moi et mes amis, pour jouer au stade qui est à côté de notre maison » (G2G3T).	
Sexe	SX	C'est un caractère physique permanent selon lequel on différencie le mâle et la femelle.	« Je choisis le football, car je l'aime (...), non, la danse, c'est pour les filles » (G2G3T). « Je choisis la danse (...). Je ne peux pas jouer au football, c'est pour les garçons » (F1G3T).	« Je fais de la natation au centre sportif de Dorval avec des amis » (G2G1Q). « Je préfère le soccer, car je suis un garçon » (G1G3Q). « Je choisis la gymnastique et la danse (...). Je ne peux pas jouer au football, ce n'est pas pour les filles » (F2G1Q).

Milieu de vie	MiVi	C'est la partie géographique où l'homme habite.	« J'habite loin de l'école » (G2G2T). « Notre maison est loin du centre-ville. C'est pour cela que je ne peux pas aller à la maison des jeunes » (F2G1T).	« J'habite à Dorval » (G2G1Q). « J'habite au centre-ville de Montréal » (F2G1Q).
Connaissances sportives	CoSp	C'est l'ensemble des informations et des normes que la personne a acquises dans le domaine du sport.	« Je connais le football, le karaté et le tennis » (G2G3T). « Je connais le football, la natation (...) et le karaté, c'est tout » (F1G3T).	« Je connais le soccer, le taekwondo et le tennis » (G1G3Q). « Je connais la danse et la gymnastique (...). Je fais de la gymnastique chaque fin de semaine » (F2G1Q). « Les sports que je connais sont le soccer, la natation et le basketball » (G2G1Q).
Pratiques sportives	PrSp	C'est l'ensemble des mouvements et des exercices qui se font en groupe ou individuellement.	« Moi, je joue chaque jour après l'école le football » (G1G1T). « Je fais le karaté moi et mon amie (...) ça fait un an » (F2G3T). « Je ne fais pas de sport (...) je ne sais pas pourquoi » (F1G2T). « Je n'aime pas le sport (...) j'aime jouer avec ma poupée, sa maison et ses vêtements » (F1G1T)	« Moi je joue au soccer et je regarde souvent les matchs de l'équipe de l'Espérance sportive de Tunisie avec papa » (G1G3Q). « Je fais de la natation avec mes deux frères » (F1G2Q). « Je fais de la danse avec mes amis dans le centre sportif de la Petite-Bourgogne » (F2G2Q). « Je ne fais pas de sport. Même quand je rentre en Tunisie pendant les vacances, je reste avec mes parents (...). Je n'ai pas d'amis en Tunisie » (F1G3Q).

Raisons de la pratique sportive	RaPs	C'est la décision par laquelle on exprime une préférence à faire quelque chose.	« Quand je rentre chez moi après l'école, je trouve mes amis en train de jouer au football, donc je joue avec eux » (G2G3T). « J'aime le football, car j'aime Cristiano Ronaldo et je rêve de devenir un excellent joueur comme lui » (G2G2T). « Mon frère fait du karaté et je le regarde toujours pour voir comment il joue, donc j'ai voulu faire de même » (F1G3T).	« Je fais du karaté, car j'aime ça (...). Je me sens très fort quand je fais ce sport » (G2G3Q). « Mes parents m'ont montré des vidéos de danse et moi, j'ai aimé (...) et ma mère me dit toujours que je suis belle quand je danse » (F1G1Q).
<b>Facteurs climatiques</b>	FaCli	C'est l'ensemble des éléments de l'atmosphère qui agissent sur la météo comme la température et l'humidité.		
APS en hiver	HVr	C'est la saison la plus froide de l'année qui s'étend de décembre à mars.	« Je ne peux pas jouer en hiver, car c'est très froid et il y a du vent et de la pluie. Je joue la fin de la semaine s'il fait beau » (G1G2T). « J'ai deux séances de karaté par semaine le samedi et le dimanche le matin. J'y vais toujours avec mon amie (...) et s'il y a de la pluie, je reste chez moi ». (F2G3T)	« Pendant l'hiver, je ne joue pas. Je reste à la maison à regarder la télévision. (...) Je n'aime pas le froid et la neige. Je n'aime pas sortir » (G2G2Q). « Chaque semaine, papa m'amène avec sa voiture pour m'entraîner » (F1G1Q).
<b>Facteurs religieux</b>	FaRel	C'est l'ensemble des croyances liées à la foi spirituelle.		
Normes religieuses et APS	NoR	C'est l'ensemble des règles liées à la foi spirituelle qui	« Je jeûne une demi-journée (...). Je me sens fatigué après l'école, donc	« Je préfère le soccer et j'aime aussi la natation (...), mais je n'ai

		organise ce qui est permis ou interdit et auquel se réfèrent les jugements.	<p>je ne peux pas jouer au football » (G2G3T).</p> <p>« Je dois manger pour faire du sport (...). C'est interdit de manger pendant le <i>Ramadan</i> » (F2G3T).</p> <p>« Je ne peux pas porter un maillot (...) mes parents ne me le permettent pas (...) c'est interdit » (G2G1T).</p> <p>« C'est interdit (...) les gens vont rire en me voyant en maillot (...) Dieu n'accepte pas ça » (F1G1T).</p>	<p>pas d'amis qui font ce sport » (G1G3Q).</p> <p>« Je ne peux pas faire ça, car je me sens honteuse d'être en maillot » (F2G1Q).</p> <p>« Je fais le jeûne avec mes parents et j'ai toujours un cadeau si je le fais toute une journée » (F2G3Q).</p> <p>« Je m'entraîne la fin de la semaine, car je ne fais pas le jeûne de demi-journée le weekend » (G2G2Q).</p>
<b>Facteurs de santé</b>	FaSa	C'est l'ensemble des déterminants qui définissent l'état physique et moral des individus.		
COVID-19	CoV	Une maladie infectieuse qui ressemble à la grippe causée par un virus qui s'appelle SARS-CoV-2	<p>« Je ne suis pas sorti, car mes parents m'ont dit que si je sortais, j'allais mourir à cause de la pandémie » (G2G2T).</p> <p>« Moi, je sors chaque jour pour jouer avec mon ami au ballon (...). Mes parents m'ont laissé jouer juste à côté de notre maison » (G1G3T).</p> <p>« Je ne suis pas sortie du tout, car mes parents ne veulent pas que je tombe malade et ils m'ont dit de ne</p>	<p>« On reste toujours à la maison, moi, mes parents et mes frères, pour ne pas tomber malades » (G1G2Q).</p> <p>« Pendant la COVID-19, je ne suis pas sorti de la maison, car mes parents m'ont dit de ne pas sortir » (F1G3Q).</p>

			m'approcher de personne » (F2G2T).	
<b>Facteurs pédagogiques</b>	FaPe	C'est l'ensemble de stratégies et de méthodes d'enseignement que l'enseignant utilise dans ses cours.		
Cours d'éducation physique et sportive	EpSp	Une stratégie d'enseignement qui vise à développer les connaissances et les compétences physiques et sportives.	« Je me sens très contente quand on fait du sport à l'école pendant la séance d'éducation physique, car le professeur est très gentil, il fait des blagues et nous montre comment faire les mouvements sportifs » (F2G2T). « Mon professeur dit toujours que le sport est bénéfique pour notre corps » (G2G3T).	« J'aime beaucoup mon professeur, car il nous montre comment sauter et courir » (G2G3Q). « Je me sens content quand on fait du sport à l'école » (F1G1Q). « Le sport est bon pour la santé. (...) Je deviens fort quand je fais du sport » (G1G1Q).
<b>Autres facteurs</b>	AuFa			
Infrastructures sportives	InSt	C'est l'ensemble des objets, équipements et installations qui facilitent la pratique des activités physiques et sportives.	« La maison des jeunes est très loin de chez nous ; je ne peux pas y aller » (F1G1T). « J'aime jouer au tennis, mais dans la salle de sport, on n'a pas de terrain ou d'entraîneur » (G2G2T).	
Encouragement des parents	EnPa			« Ma mère me dit que je suis un champion (...). C'est pour ça que je dois faire du karaté » (G2G3Q).

## ANNEXE B

### GRILLE DE CODAGE DES PARENTS

Cette grille de codage contient des unités de sens des parents sur la pratique des APS et est présentée à titre d'exemple, sachant que dans l'analyse des données, nous avons attribué à chaque enfant sa propre grille.

Composantes/catégories/sous-catégories	Code	Définition	Exemples d'unités de sens	
			Parents en Tunisie	Parents au Québec
<b>Facteurs socioculturels</b>	FaSc	C'est l'ensemble des valeurs ayant un impact sur les structures, les perceptions et les normes sociales d'une culture.		« On préfère aller souper en famille ou fêter quelque chose dans un restaurant que d'aller à une salle de sport. (...) On n'est pas des jeunes pour faire ça » (P1Q).  « On travaille entre 35 et 40 heures par semaine et, sincèrement, on n'a pas le temps pour faire du sport, mais parfois, on fait des marches » (P2Q).
Âge	AG	C'est la durée qui sépare la naissance d'un individu ou d'un être vivant et une date donnée.		
Sexe	SX	C'est un caractère physique permanent selon lequel on différencie le mâle et la femelle.		

Milieu de vie	MiVi	C'est la partie géographique où l'homme habite.		
Connaissances sportives	CoSp	C'est l'ensemble des informations et des normes que la personne a acquises dans le domaine du sport.	<p>« On connaît le football et le handball, c'est tout. (...) On regarde ça à la télévision quand l'équipe nationale joue, pas plus » (P2T).</p> <p>« On regarde souvent les compétitions de football, de natation et de tennis. (...) On connaît Ons Jabeur qui est classée 5<sup>e</sup> à l'échelle mondiale. On aime aussi Lionel Messi, le joueur de l'équipe de Barcelone, et Ayoub Hafnaoui qui a gagné une médaille d'or dernièrement aux États-Unis » (P4T).</p> <p>« Le sport est très important pour le corps et pour la santé de l'être humain » (P3T).</p>	<p>« On connaît pas mal de types de sport comme la marche, le tennis, le football, le basket et le handball, mais ce n'est pas un intérêt prioritaire dans notre vie puisque la vie, au Québec n'est pas facile » (P1Q).</p> <p>« On regarde le tennis quand Ons Jabeur joue dans les tournois parfois » (P3Q).</p>
Pratiques sportives	PrSp	C'est l'ensemble des mouvements et des exercices qui se font en groupe ou individuellement.	<p>« On n'a jamais pratiqué de sport. (...) Les gens bien font ça. (...) Nous, on n'est pas riche pour faire du sport » (P1T).</p> <p>« On n'a pas le temps pour faire du sport. (...) On doit travailler pour vivre, surtout avec l'augmentation des frais de subsistance en Tunisie après la révolution » (P3T).</p>	<p>« On fait des marches ou des courses quand il fait beau, mais seulement quand on a le temps, pas d'une façon régulière » (P4Q).</p>
Raisons de la pratique sportive	RaPs	C'est la décision par laquelle on exprime une	« Il n'existe pas de choix pour le sport dans la région. (...) On habite loin du centre-ville. (...) On sait tous	« Généralement, les garçons font du football, du handball, du tennis ou du judo et les filles font

		<p>préférence à faire quelque chose.</p>	<p>que les garçons préfèrent jouer au football et que les filles préfèrent les poupées et la balançoire » (P2T).</p> <p>« Le choix du sport dépend toujours des types d'activités physiques disponibles dans la région. (...) On croit bien que l'enfant doit choisir lui-même le sport à pratiquer, mais on croit aussi que les garçons ont toujours une tendance à choisir le football, car c'est un sport plutôt masculin » (P4T).</p> <p>« Nous consacrons la fin de la semaine à notre fille pour l'emmener faire du karaté, car on croit toujours à l'importance du sport » (P4).</p> <p>« Ce n'est pas nous qui choisissons ce que notre enfant veut faire comme sport. C'est souvent lui qui choisit de jouer au football au stade à côté de la maison, car il aime ça » (P3T).</p>	<p>de la danse, de la gymnastique ou des sports aquatiques » (P1Q).</p> <p>« Il est important de prendre en considération le choix de l'enfant et de le respecter, car ça va l'aider peut-être à développer un talent » (P3Q).</p>
<b>Facteurs socioéconomiques</b>	FaSe	C'est l'ensemble des normes économiques ayant un impact sur la société.		
Situation financière	SiFin	C'est l'ensemble de l'état et des performances matérielles d'une personne ou d'une entreprise.	« On n'a pas un métier stable. (...) Je fais parfois du jardinage, parfois des livraisons, et ma femme fait du ménage à la demande » (P2T).	« On a un budget bien précis pour les cours de natation de notre enfant » (P2Q).

<b>Facteurs climatiques</b>	FaCli	C'est l'ensemble des éléments de l'atmosphère qui agissent sur la météo comme la température et l'humidité.		
APS en hiver	HvR	C'est la saison la plus froide de l'année qui s'étend de décembre à mars.	<p>« Nos enfants ne font pas de sport en hiver ni en été. (...) Le froid en hiver est très sec et la journée est très courte. (...) Aussi, les enfants doivent étudier, donc il n'y a pas assez de temps pour faire des activités physiques » (P2T).</p> <p>« Comme vous le savez, le froid en hiver est insupportable et comme enseignants, on préfère que notre fille se concentre sur ses études au cours de la semaine, sachant qu'on l'amène s'entraîner avec ses amis la fin de semaine, sauf dans les périodes des examens » (P4T).</p>	<p>« L'hiver ici est insupportable par rapport à la Tunisie et, sincèrement, si on en avait la possibilité, on ne travaillerait qu'à distance. (...) On préfère que nos enfants jouent avec les jeux vidéo ou regardent la télévision, car on n'a pas déjà de voiture pour se déplacer. On ne se déplace que pour aller travailler ou pour ramener les enfants à l'école » (P4Q).</p> <p>« Pendant les vacances, on voyage à Québec pour s'amuser avec notre fils en faisant le ski de fond » (P3Q).</p>
<b>Facteurs religieux</b>	FaRel	C'est l'ensemble des croyances liées à la foi spirituelle.		
Normes religieuses et APS	NoR	C'est l'ensemble des règles liées à la foi spirituelle qui organise ce qui est permis ou interdit, et auquel se réfèrent les jugements.	<p>« Les normes de la religion sont très sacrées pour nous et sont plus importantes que tout. (...) Le sport n'est pas une priorité par rapport à la prière et le jeûne lors du <i>Ramadan</i> » (P3T).</p> <p>« Le respect de la <i>Awra</i> est indispensable. (...) On a hérité ça de</p>	<p>« Le respect des normes de l'islam est très important, surtout les prières et le jeûne. (...) Nos enfants sont à un âge où ils doivent apprendre à prier et à faire le jeûne de temps en temps, car après la puberté, ces</p>

			<p>nos parents. (...) Le prophète Mohamed nous a dit que l'homme doit toujours couvrir la partie de l'ombilic aux genoux et que la femme, après l'adolescence, doit se voiler et ne pas porter de vêtements courts » (P1T).</p>	<p>pratiques deviennent des devoirs religieux » (P1Q).</p> <p>« Apprendre à nos enfants comment faire les prières et s'adapter à faire le jeûne avant la puberté est plus important qu'aller s'entraîner. (...) C'est un héritage et c'est une responsabilité devant le bon Dieu » (P4Q).</p> <p>« Notre prophète Mohamed nous a conseillé d'être polis et respectueux avec les autres, de faire les prières à temps, de respecter les limites de nudités, car c'est primordial dans notre vie en tant que musulmans, même au sport » (P2Q).</p> <p>« On ne peut pas obliger une fille à cet âge-là ou plus à porter le voile. C'est un choix. Et même pour le comportement vestimentaire, on est en 2023. C'est différent des années 90 » (P3Q).</p>
<b>Facteurs de santé</b>	FaSa	C'est l'ensemble des déterminants qui définissent l'état physique et moral des individus.		
COVID-19	CoV	Une maladie infectieuse qui ressemble à la grippe	« La COVID-19 est une maladie très grave, on souffre jusqu'à présent de ses séquelles et avec les	« Selon les restrictions du gouvernement, on est resté

		causée par un virus qui s'appelle SARS-CoV-2	restrictions du gouvernement, on était toujours coincé à la maison pour notre sécurité » (P1T)  « On ne joue pas avec la COVID-19 c'était obligatoire de rester à la maison, donc rien à faire, c'est plutôt bouger moins pour se protéger » (P4T).	confiné pour se protéger de la propagation du virus » (P1Q).  « On a vécu des moments difficiles pendant la pandémie et on se trouve aujourd'hui avec une tendance à rester à la maison souvent » (P2Q).
<b>Autres facteurs</b>	AuFa			
Infrastructures sportives	InSt	C'est l'ensemble des objets, équipements et installations qui facilitent la pratique des activités physiques et sportives.	« On n'a pas d'infrastructures sportives dans notre région (...) on a seulement une maison de jeunesse » (P1T).	« Ce qu'on trouve efficace au Québec, c'est la disponibilité de plusieurs centres sportifs dans la ville. Ça nous évite, à nous et à notre enfant, de nous déplacer loin » (P3Q).  « Ce qu'on trouve efficace au Québec c'est la disponibilité de plusieurs centres sportifs dans la ville ce qui nous évite à l'enfant de façon générale de se déplacer loin » (P3Q).  « Au Québec, il existe de dizaines des clubs sportifs par rapport à la Tunisie, ce qui rend les pratiques sportives plus accessibles aux enfants et aux parents » (P4Q).
Niveau académique des parents	NiAcP	C'est le niveau de scolarité qu'une personne atteint.	« Nous sommes des ouvriers et notre vie n'est pas simple, donc on a d'autres préoccupations que l'activité physique, honnêtement » (P1T).	« On nous a toujours appris à l'école, au secondaire, à l'université que l'activité physique maintient la bonne santé » (P2Q).

			« On fait ce qu'on peut pour que notre fille soit physiquement active » (P4T)	« Souvent, les articles scientifiques parlent du rapport morbidité et inactivité physique » (P3Q).
--	--	--	---	--

## ANNEXE C

### GUIDE D'ENTREVUES AVEC LES PARTICIPANTS EN FRANÇAIS

#### Entrevue avec les parents :

- Pouvez-vous vous présenter : Nom, prénom, âge, niveau académique, travailleur ou en chômage, état de santé, situation familiale et situation financière ?
- Selon vous, quelle est l'importance de la pratique d'APS ?
- Quels sont les APS que vous pratiquez ? si ce n'est pas votre cas, pourquoi pas ?
- Que faites-vous et vos enfants en hiver par rapport aux APS ?
- Comment choisissez-vous le type de sport de votre enfant ?
- Selon quelles mesures vous pouvez respecter les normes sociales et religieuses en matière de pratique d'APS ?
- Comment les notions de la *Awra*, le *Ramadan* et du *Hijab* (la voile) contribuent dans votre choix d'APS quel que soit pour vous ou pour votre enfant ?
- C'était comment le rythme de vie / vos pratiques des APS pendant la pandémie de COVID-19 ?

#### Entrevue avec les enfants:

- Pouvez-vous vous présenter : Nom, prénom, âge, niveau d'étude ?
- Quels sont les APS que vous pratiquez et pourquoi ce choix ?
- Comment la pratique des APS contribue dans votre vie ?
- Que faites-vous comme APS en hiver, si non pourquoi ?
- Si on vous donne le choix entre pratiquer le football/Rugby ou la gymnastique/dance que choisissez-vous et pourquoi ?
- Parlez-nous de vos cours d'éducation physique et sportive à l'école ?
- C'était comment la vie / vos pratiques des APS pendant la pandémie de COVID-19 ?

## ANNEXE D

### GUIDE D'ENTREVUES AVEC LES PARTICIPANTS EN ARABE

#### دليل المقابلة

##### المقابلة مع الأولياء:

- هل يمكنك تقديم نفسك: الاسم، اللقب، العمر، المستوى الأكاديمي، موظف أو عاطل عن العمل، الحالة الصحية، الوضع العائلي والوضع الاقتصادي؟
- في رأيك فيما تكمن أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟
- ما هي الأنشطة البدنية والرياضة التي تمارسونها؟ إذا كان لا، فلماذا لا؟
- ماهي الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارسونها أنتم وأطفالكم في فصل الشتاء؟
- على ماذا يركز اختياركم لنوع الرياضة الخاصة بطفلك؟
- ما هي التدابير التي يمكنك من خلالها احترام الأعراف الاجتماعية والدينية فيما يتعلق بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟
- ما هو دور مفاهيم العورة، رمضان والحجاب في اختياركم للأنشطة البدنية والرياضية التي يمكن ممارستها سواء لكم أو لأطفالكم؟
- كيف كانت وتيرة الحياة والممارسات البدنية والرياضية الخاصة بكم أثناء جائحة كورونا 19؟

##### المقابلة مع الأطفال:

- هل يمكنك تقديم نفسك: الاسم، اللقب، العمر، المستوى التعليمي؟
- ما هي الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارسها وعلى ماذا يركز اختيارك؟
- ما هو تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على حياتك؟
- ماهي الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارسها في فصل الشتاء، إذا كنت لا تمارس ذلك، فلماذا؟
- إذا خيروك بين لعب كرة القدم/الرجبي أو الجمباز/الرقص، فماذا تختار ولماذا؟
- أخبرنا عن دروس التربية البدنية والرياضة في المدرسة؟
- كيف كانت وتيرة الحياة والممارسات البدنية والرياضية الخاصة بك أثناء جائحة كورونا 19؟

## ANNEXE E

### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES PARENTS



#### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

##### **Titre du projet de recherche**

Étude comparative des sources de motivation à la pratique des activités physiques et sportives chez les enfants Tunisiens Musulmans en Tunisie et au Québec.

##### **Étudiant-chercheur**

Hannachi Oussama, candidat à la maîtrise, Université du Québec à Montréal.

[Oussemahanna@gmail.com](mailto:Oussemahanna@gmail.com)

##### **Direction de recherche**

Pr. Pierre Sercia, Ph.D , Université du Québec à Montréal

[Sercia.pierre@uqam.ca](mailto:Sercia.pierre@uqam.ca)

##### **Préambule**

Nous vous invitons à participer à un projet de recherche.

Avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire, il est important de prendre le temps de lire et de bien comprendre les renseignements ci-dessous. S'il y a des mots ou des sections que vous ne comprenez pas ou qui ne semblent pas clairs, n'hésitez pas à nous à poser des questions ou à communiquer avec le responsable du projet ou le coordonnateur de recherche.

##### **Description du projet et de ses objectifs**

Les objectifs de ce projet sont multiples : en effet c'est d'identifier les facteurs d'ordre socio-culturels, religieux et/ou économiques qui pourraient interférer sur les comportements concernant la pratique de l'activité physique et sportive chez les enfants tunisiens. En plus, il s'agit de savoir si ces facteurs diffèrent lorsque les enfants vivent au Québec en comparaison de leurs pairs en Tunisie. Nous identifierons les obstacles à la pratique des activités physiques et sportives d'ordre générale ainsi qu'en lien avec la pandémie de la COVID-19 tout en se basant sur le facteur de la religion.

Par la suite, l'objectif final sera de donner des recommandations, selon les données collectées, pour encourager les enfants à la pratique de l'activités physiques et sportives.

### **Nature et durée de votre participation**

Avec votre accord, nous ferons une entrevue avec vous en vous invitant à répondre à des questions sur la pratique des activités physiques et sportive. En un, nous allons demander plus des détails sur vous (Nom, prénom, lieu de naissance, profession, situation financière et sociale) et sur votre vision envers le respect des normes de la religion musulmane en rapport avec la pratique des activités physiques et sportives. Les entrevues seront enregistrées par magnétophone, elles sont de 30 à 45 minutes environ. Ces dernières seront en ligne (sur la plateforme Zoom).

### **Avantages liés à la participation**

Les avantages de ce travail sont énormes. Un, il nous donnera plus de détails sur le rapport stabilité familiale et économique en rapport avec l'intérêt à la pratique des activités physiques et sportives de l'enfant. Deux, nous pourrons, via ce travail, identifier la relation entre votre appartenance religieuse et votre intérêt comme parents à la participation de votre enfant aux activités physiques et sportives. Trois, ce travail nous donne la chance de savoir si votre lieu de résidence a un impact sur vous et vos enfants à la participation à une vie active. Quatre, nous allons voir comment la pandémie du COVID-19 a affectée vos enfants par rapport à la pratique des activités physiques et sportives. Enfin, nous donnerons des recommandations selon les données collectées, pour encourager les enfants à la participation d'une vie active.

### **Risques liés à la participation**

La recherche à certains risques pour tous les participants comme l'inconfort psychologique. Dans ce cas nous allons arrêter immédiatement l'entrevue. En plus, il y a un risque de perte des données collectées et pour éviter ce risque nous allons enregistrer les données dans un ordinateur protégé par un mot de passe et même les données seront encryptées par un mot de passe diffère de celle de l'ordinateur.

### **Confidentialité**

Il est entendu que tous les renseignements recueillis auprès de vous seront confidentiels. Seuls les membres de l'équipe de recherche y auront accès. Les données de recherche ainsi que votre formulaire de consentement seront conservées séparément au Laboratoire d'étude de la performance humaine du responsable du projet Pr. Pierre Sercia pour la durée totale du projet.

En plus, afin de protéger son identité et la confidentialité de ses données, il sera toujours identifié par un code alphanumérique. Ce code associé à son nom ne sera connu que du responsable du projet et son

directeur de recherche.

Les enregistrements vocaux ne serviront qu'à des fins de transcription et d'analyse seulement et seront effacées à la fin de la recherche. À savoir que malgré tous nos efforts pour protéger son identité, il est possible que certains de ces propos puissent permettre à un intervenant œuvrant auprès de lui de le reconnaître.

**NB :** Au cas où votre enfant se confie qu'il a été victime d'un acte criminel ou d'un trouble psychologique le mettant en danger, nous n'aurons pas le choix de briser la confidentialité et d'en faire un signalement.

### **Utilisation secondaire des données**

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche dans le même domaine ?

Ce projet de recherche sera évalué et approuvé par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant sa réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheurs à ces conditions ?

Oui     Non

### **Participation volontaire et retrait**

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser le chercheur responsable (Hannachi Oussama) par courriel ou même verbalement ; toutes les données vous concernant seront détruites immédiatement.

### **Indemnité compensatoire**

Aucune rémunération ni compensation n'est offerte au terme de votre participation.

### **Des questions sur le projet ?**

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet :

Pr. Pierre Sercia (514-987-3000 poste 2668, [Sercia.pierre@uqam.ca](mailto:Sercia.pierre@uqam.ca)); Hannachi Oussama (514-431-8303, [Oussemahanna@gmail.com](mailto:Oussemahanna@gmail.com)).

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer.

Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du *CERPÉ plurifacultaire* (514-987-3000 poste 3642, [cerpe-pluri@uqam.ca](mailto:cerpe-pluri@uqam.ca)) ou du *CERPÉ FSH* ([cerpe.fsh@uqam.ca](mailto:cerpe.fsh@uqam.ca)).

Pour toute autre question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou pour formuler une plainte, vous pouvez communiquer avec le bureau de la protectrice universitaire de l'UQAM [protectriceuniversitaire@uqam.ca](mailto:protectriceuniversitaire@uqam.ca); 514-987-3151.

### **Remerciements**

Nous vous remercions pour votre participation à ce projet de recherche.

### **Consentement**

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

**Engagement du chercheur**

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus ;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

## ANNEXE F

### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES ENFANTS



#### FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

**Titre du projet de recherche :**

Étude comparative des sources de motivation à la pratique des activités physiques et sportives chez les enfants Tunisiens Musulmans en Tunisie et au Québec.

**Chercheur responsable :**

Hannachi Oussama, candidat à la maîtrise, Université du Québec à Montréal.  
[Oussema.hanna@gmail.com](mailto:Oussema.hanna@gmail.com)

**Direction de recherche :**

Pr. Pierre Sercia, Ph.D , Université du Québec à Montréal  
[Sercia.pierre@uqam.ca](mailto:Sercia.pierre@uqam.ca)

---

**Préambule**

Nous invitons votre enfant à participer à un projet de recherche.

Avant d'accepter qu'il participe à ce projet et de signer ce formulaire, il est important de prendre le temps de lire et de bien comprendre les renseignements ci-dessous. S'il y a des mots ou des sections que vous ne comprenez pas ou qui ne semblent pas clairs, n'hésitez pas à nous à poser des questions ou à communiquer avec le responsable du projet ou le coordonnateur de recherche.

**Objectifs du projet**

Les objectifs de ce projet sont multiples : en effet c'est d'identifier les facteurs d'ordre socio-culturels, religieux et/ou économiques qui pourraient interférer sur les comportements concernant la pratique de l'activité physique et sportive chez les enfants tunisiens. En plus, il s'agit de savoir si ces facteurs diffèrent lorsque les enfants vivent au Québec en comparaison de leurs pairs en Tunisie. Nous identifierons les obstacles à la pratique des activités physiques et sportives d'ordre générale ainsi qu'en lien avec la pandémie de la COVID-19 tout en se basant sur le facteur de la religion.

Par la suite, l'objectif final sera de donner des recommandations, selon les données collectées, pour encourager les enfants à la pratique de l'activités physiques et sportives.

**Nature de la participation**

Avec votre permission, nous ferons une entrevue avec votre enfant, qui est le participant principal, qui sera invité à répondre à des questions sur son intérêt à la pratique des activités physiques et sportive. En premier lieu, nous allons demander plus des détails sur votre enfant (Nom, prénom, lieu de naissance, niveau scolaire). Après, nous allons entamer des questions sur son avis à propos des APS et ses cours d'éducation physique. Les entrevues seront enregistrées par magnétophone, elles sont de 30 à 45 minutes environ. Ces dernières seront en ligne (sur la plateforme Zoom).

**Avantages**

Les avantages de ce travail sont énormes. Un, il nous donnera plus de détails sur le rapport stabilité familiale et économique en rapport avec l'intérêt à la pratique des activités physiques et sportives de l'enfant. Deux, nous pourrons, via ce travail, identifier la relation entre votre appartenance religieuse et votre intérêt comme parents à la participation de votre enfant aux activités physiques et sportives. Trois, ce travail nous donne la chance de savoir si votre lieu de résidence a un impact sur vous et vos enfants à la participation à une vie active. Quatre, nous allons voir comment la pandémie du COVID-19 a affectée vos enfants par rapport à la pratique des activités physiques et sportives. Enfin, nous donnerons des recommandations selon les données collectées, pour encourager les enfants à la participation d'une vie active.

**Risques et inconvénients**

La recherche à certains risques pour tous les participants comme l'inconfort psychologique. Dans ce cas nous allons arrêter immédiatement l'entrevue. En plus, il y a un risque de perte des données collectées et pour éviter ça nous allons enregistrer les données dans un ordinateur protégé par un mot de passe et même les données seront encryptées par un mot de passe diffère de celle de l'ordinateur.

**Compensation**

Aucune rémunération ni compensation n'est offerte au terme de la participation de votre enfant.

**Confidentialité**

Il est entendu que tous les renseignements recueillis auprès de votre enfant seront confidentiels. Seuls les membres de l'équipe de recherche y auront accès.

Les données de recherche ainsi que votre formulaire de consentement seront conservées séparément au Laboratoire d'étude de la performance humaine du responsable du projet Pr. Pierre Sercia pour la durée totale du projet.

En plus, afin de protéger son identité et la confidentialité de ses données, il sera toujours identifié par un code alphanumérique. Ce code associé à son nom ne sera connu que du responsable du projet et son directeur de recherche. Les enregistrements vocaux ne serviront qu'à des fins de transcription et d'analyse seulement et seront effacées à la fin de la recherche. À savoir que malgré tous nos efforts pour protéger son identité, il est possible que certains de ces propos puissent permettre à un intervenant œuvrant auprès de lui de le reconnaître.

Notez bien que si votre enfant se confie qu'il a été victime d'un acte criminel ou d'un trouble psychologique le mettant en danger, nous allons briser la confidentialité et faire un signalement.

### **Participation volontaire et droit de retrait**

Clauses standard :

La participation de votre enfant à ce projet est volontaire. Cela signifie que même si vous consentez aujourd'hui à ce que votre enfant participe au projet, il demeure entièrement libre de ne pas participer ou de mettre fin à sa participation, en tout temps, sans justification ni pénalité. Vous pouvez également retirer votre enfant du projet en tout temps. Dans ce cas, et à moins d'une directive verbale ou écrite contraire de votre part, les documents, renseignements et données le concernant seront détruits.

Le responsable du projet peut mettre fin à sa participation, sans votre consentement, s'il estime que son bien-être ou celui des autres participants est compromis ou bien s'il ne respecte pas les consignes du projet.

### **Recherches ultérieures**

Les données de recherche de votre enfant seront rendues anonymes et conservées pendant la période de recherche au terme du projet. Nous souhaitons les utiliser dans d'autres projets de recherche similaires. Vous êtes libre de refuser cette utilisation secondaire.

- J'accepte que ses données puissent être utilisées dans d'autres projets de recherche
- Je refuse que ses données puissent être utilisées dans d'autres projets de recherche

Acceptez-vous que le responsable du projet ou son délégué prenne contact avec vous pour inviter votre enfant à participer à d'autres projets de recherche?

Oui  Non

### **Responsabilité**

En acceptant que votre enfant participe à ce projet, vous ne renoncez pas pour lui à aucun de ses droits ni ne libérez les chercheurs, le(s) commanditaire(s) ou l'institution impliquée (ou les institutions impliquées) de leurs obligations civiles et professionnelles.

### **Personnes-ressources**

Vous pouvez contacter le directeur du projet au numéro (514) 987-3000 poste 2668 pour des questions additionnelles sur le projet. Vous pouvez discuter avec lui, ou le chercheur responsable du projet au numéro (514) 431-8303, des conditions dans lesquelles se déroule la participation de votre enfant.

Le Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains (CIEREH) a approuvé ce projet et en assure le suivi. Pour toute information vous pouvez communiquer avec le coordonnateur du Comité au numéro (514) 987-3000 poste 7753 ou par courriel à l'adresse : [ciereh@uqam.ca](mailto:ciereh@uqam.ca).

Pour toute question concernant ses droits en tant que participant à ce projet de recherche ou si vous avez des plaintes à formuler, vous pouvez communiquer avec le bureau de l'ombudsman de l'UQAM, Courriel: [ombudsman@uqam.ca](mailto:ombudsman@uqam.ca); Téléphone: (514) 987-3151.

### **Remerciements**

La collaboration de votre enfant est importante à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier. Si vous souhaitez obtenir un résumé écrit des principaux résultats de cette recherche, veuillez ajouter vos coordonnées ci-dessous.

### **Signature(s)**

En tant que parent ou tuteur légal de [prénom et nom de l'enfant], je reconnais avoir lu le présent formulaire d'information et de consentement. Je comprends les objectifs du projet et ce que la participation de mon enfant implique. Je confirme avoir disposé du temps nécessaire pour discuter avec mon enfant de la nature de son implication.

Je reconnais avoir eu la possibilité de contacter le responsable du projet (ou son délégué) afin de poser toutes les questions concernant sa participation et que l'on m'a répondu de manière satisfaisante.



ANNEXE G  
CERTIFICAT ÉTHIQUE EPTC 2 : FER

Groupe en éthique  
de la recherche

*Piloter l'éthique de la recherche humaine*

EPTC 2: FER

## *Certificat d'accomplissement*

*Ce document certifie que*

**Oussama Hannachi**

*a complété le cours : l'Énoncé de politique des trois Conseils :  
Éthique de la recherche avec des êtres humains :  
Formation en éthique de la recherche (EPTC 2 : FER)*

**10 juin, 2021**

## ANNEXE H

### CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE



No. de certificat : 2024-4461

Date : 2023-07-11

### CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE plurifacultaire) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (2020) de l'UQAM.

- Titre du projet : Étude comparative des sources de motivation de la pratique des activités physiques et sportives chez les enfants Tunisiens Musulmans en Tunisie et au Québec.
- Nom de l'étudiant : Oussama Hannachi
- Programme d'études : Sciences de l'activité physique (profil mémoire de recherche)
- Direction(s) de recherche : Pierre Sercia

#### Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

**Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission.** Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (**2024-07-11**) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Graf'.

Raoul Graf, Ph.D.  
Professeur titulaire, Département de marketing  
Président du CERPÉ plurifacultaire

## RÉFÉRENCES

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, D. R., Schmitz, K. H. et Emplaincourt, P. O. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9; SUPP/1), S498-S504.
- Aldeeb Abu-Sahlieh, S. A. (2004). Limites du sport en droit musulman et arabe. *Confluences Méditerranée*, 50(3), 93-112.
- Allender, S., Cowburn, G., Cavill, N., Foster, C. et Smith, N. (2007). *Physical activity and children: review 3: the views of children on the barriers and facilitators to participation in physical activity: a review of qualitative studies*. National Institute for Health and Clinical Excellence.
- Amdouni, H. (2003). *Lexique des termes et des définitions*. Le Savoir. <https://docplayer.fr/225684537-Hassan-amdouni-lexique-des-termes-et-definitions-de-l-islam.html>
- Amorri, A., Othmene, R. B., Benzina, B., Ameer, H. B., Kasraoui, S. et Jamoussi, H. (2023). L'obésité infantile en Tunisie. *Annales d'Endocrinologie*. <https://doi.org/10.1016/j.ando.2022.12.376>
- Archambault, J. et Chouinard, R. (2006). Chapitre 12 : Doit-on récompenser les élèves pour les motiver à apprendre ? Dans B. Galand et É. Bourgeois (dir.), *(Se) motiver à apprendre* (p. 135-144). Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.brgeo.2006.01.0135>
- Arundell, L., Fletcher, E., Salmon, J., Veitch, J. et Hinkley, T. (2016). A systematic review of the prevalence of sedentary behavior during the after-school period among children aged 5-18 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1-9. Article 93 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0419-1>
- Atkinson, J. W. (dir.). (1958). *Motives in fantasy, action, and society: A method of assessment and study*. Van Nostrand
- Autissier, D., Vandangeon-Derumez, I. et Vas, A. (2010). *Conduite du changement : concepts clés*. Dunod.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory : An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Barnes, J. D., Cameron, C., Carson, V., Chaput, J.-P., Faulkner, G. E. J., Janson, K., Janssen, I., Kramers, R., LeBlanc, A. G., Spence, J. C. et Tremblay, M. S. (2016, 1 novembre). Results From Canada's 2016 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(s2), S110-S116. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0300>
- Beighle, A., Morgan, C. F., Le Masurier, G. et Pangrazi, R. P. (2006). Children's physical activity during recess and outside of school. *Journal of School Health*, 76(10), 516-520.
- Bel, S., De Ridder, K., Lebacqz, T., Ost, C. et Teppers, E. (2016). Activité physique et sédentarité. Dans S. Bel., K. De Ridder et T. Lebacqz (dir.), *Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 3*. ISP-WIV. [https://www.sciensano.be/sites/default/files/rapport\\_pa\\_fr.pdf](https://www.sciensano.be/sites/default/files/rapport_pa_fr.pdf)

- Bencharif, M., Dahili, K., Benseghir, L. et Benabbas, Y. (2017). Effet du jeûne du *ramadan* sur l'alimentation et l'activité physique : comparaison selon l'âge et le genre. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 31(2), 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2016.12.005>
- Benchehida, A. (2018). *Investissement et Influence des parents dans le choix et la Réussite de leurs enfants en sport*. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01728109>
- Berta, N., Julien, L. et Tricou, F. (2012). On perfect competition: definitions, usages and foundations. *Cahiers d'économie Politique*, 63, 7-24. <https://doi.org/10.3917/cep.063.0007>
- Biddle, S. J. (1993). Children, exercise and mental health. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 200-216.
- Biddle, S. J. H, Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I. et Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 29-33. <https://doi.org/10.1177/146642400312400110>
- Bloom, M., Watt, D. et Grant, M. W. (2005). *Renforcer le Canada : les avantages socioéconomiques de la participation sportive au Canada*. The Conference Board of Canada.
- Boukthir, S., Essaddam, L., Hassine, B., Gannouni, S., Nessib, F., Bouaziz, A., Brini, I., Sammoud, A., Bouyahia, O. et Zouari, B. (2011). Prevalence and risk factors of overweight and obesity in elementary schoolchildren in the metropolitan region of Tunis, Tunisia. *La Tunisie Medicale*, 89(1), 50-54.
- Bourgou, S., Manaa, R., Kouki, N. et Belhadj, A. (2022). Impact initial de la pandémie COVID-19 sur les parents et les enfants tunisiens. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 70(1), 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2021.11.004>
- Bouzelata, R. (2013, janvier). *Étude des conditions favorisant la motivation pour la pratique du volleyball dans les cours d'éducation physique au secondaire* [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <http://archipel.uqam.ca/5468/1/M12702.pdf>
- Camirand, H., Traoré, I., Baulne, J. et Courtemanche, R. (2016). *L'enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois : résultats de la deuxième édition*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-2014-2015>
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. (2013, 30 septembre). *Bulletin 07 : Availability of programs and places to be active in the community*. [https://cflri.ca/sites/default/files/node/1182/files/CFLRI%20PAM%202010-2011 Bulletin%207%20EN.pdf](https://cflri.ca/sites/default/files/node/1182/files/CFLRI%20PAM%202010-2011%20Bulletin%207%20EN.pdf)
- Carroll, B. et Hollinshead, G. (1993). Ethnicity and conflict in physical education. *British Educational Research Journal*, 19(1), 59-76.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. et Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.

- Catin, M. et Hazem, M. (2012). Les disparités de taux d’alphabétisation selon les genres dans les délégations tunisiennes : une approche par l’économétrie spatiale. *Région et Développement*, 35(1), 177-193.
- Centre de surveillance et de recherche appliquée. (2023). *Indicateurs de l’activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil* (Éditions 2021). Agence de la santé publique du Canada. Récupéré le 28 septembre 2023 de <https://sante-infobase.canada.ca/apcss>
- Centres canadiens multisports. (2007). « *Au Canada, le sport c’est pour la vie* » : Guide du parent de l’athlète. [https://www.feep.gc.ca/wp-content/uploads/2017/07/Canada-Sport-c-est-la-vie\\_Guide-Parent-Athlete.pdf](https://www.feep.gc.ca/wp-content/uploads/2017/07/Canada-Sport-c-est-la-vie_Guide-Parent-Athlete.pdf)
- Chaumont, É. (2006). La notion de « awra selon Abû l-Ḥasan “Alî b. Muḥammad b. al-Qaṭṭân al-Fâsî (m. 628/1231). *Revue des mondes musulmans et de la Méditerranée* (113-114), 109-123.
- Chebel, M. (2009). *Dictionnaire encyclopédique du Coran*. Fayard. <https://religion.antropo.es/libros/Coran/Coran.Frances.2009.Malek.Chebel.pdf>
- Chelbi, S., Naceur, K. B., Bendag, N., Oueslati, I., Sellami, S. et Mami, F. B. (2018). Bienfaits de l’activité physique régulière sur l’équilibre métabolique chez les diabétiques. *Annales d’Endocrinologie*, 79(4), 481. <https://doi.org/10.1016/j.ando.2018.06.945>
- Chevance, G., Foucaut, A. M. et Bernard, P. (2016). État des connaissances sur les comportements sédentaires. *La Presse Médicale*, 45(3), 313-318. <https://doi.org/10.1016/j.lpm.2016.01.004>
- Clark, W. (2014). *L’activité sportive chez les enfants* (n° 85 – 2008001). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-008-x/2008001/article/10573-fra.htm>
- Cogérino, G. et Longchamp, L. (2009). Religion, body and physical activity: the case of Muslim girls in PE / Religion, corps et activité physique : le cas des jeunes filles musulmanes en EPS. *Staps*, 86(4), 23-41. <https://doi.org/10.3917/sta.086.0023>
- Colley, R. C., Carson, V., Garriguet, D., Janssen, I., Roberts, K. C. et Tremblay, M. S. (2017, 18 octobre). *Physical activity of Canadian children and youth, 2007 to 2015*. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017010/article/54876-eng.htm>
- Comité scientifique de Kino-Québec (2011) *L’activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l’Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2016005>
- Contreras, G. et Joubert, K. (2022). *Enquête québécoise sur l’activité physique et le sport 2018-2019. Étude des facteurs associés à la pratique d’activité physique de loisir*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqaps-2018-2019-pratique-activite-physique-loisir.pdf>
- Costes, F. (2021). Effets physiologiques de l’activité physique. *Revue du Rhumatisme Monographies*, 88(3), 183-186. <https://doi.org/10.1016/j.monrhu.2021.01.009>

- Côté, J. et Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. Dans J. M. Silva, et D. E. Stevens (dir.), *Psychological Foundations of Sport* (p. 484-502), Allyn & Bacon.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L. et Morales, A. (2007). Qualitative Research Designs : Selection and Implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236-264.  
<https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Dean, E., Jones, A., Yu, H. P.-M., Gosselink, R. et Skinner, M. (2020). Translating COVID-19 Evidence to Maximize Physical Therapists' Impact and Public Health Response. *Physical Therapy*, 100(9), 1458-1464. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa115>
- Deci, E.L. et Ryan, R. M. (dir.). (1985). Cognitive evaluation theory. Dans *Intrinsic Motivation and Self-Determination In Human Behavior* (p. 43-85). Springer.
- Derome, J., Lafond, M., Pinsonneault, J.-F., Benjamin, A., Hellel, D., Mongeau, D. et Puchin, F. (2012). *Montréal, physiquement active* [document de consultation]. Ville de Montréal.  
[https://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/COMMISSIONS\\_PERM\\_V2\\_FR/MEDIA/DOCUMENTS/DOCCONSULT\\_20121015.PDF](https://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/COMMISSIONS_PERM_V2_FR/MEDIA/DOCUMENTS/DOCCONSULT_20121015.PDF)
- Dicicco-Bloom, B. et Crabtree, B. F. (2006, avril). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- Djevedet Pacha, A. *L'islâm et la voie de sunna* (14<sup>e</sup> éd., Hilmi Isik, H., trad.). Hakikat Kitâbevi.  
<http://www.hakikatkitabevi.net/downloads/305.pdf>
- Duclos, M. (2021). Épidémiologie et effets sur la morbi-mortalité de l'activité physique et de la sédentarité dans la population générale. *Revue du Rhumatisme Monographies*, 88(3), 177-182.  
<https://doi.org/10.1016/j.monrhu.2020.11.008>
- Duclos, M., Duché, P., Guezennec, C.-Y., Richard, R., Rivière, D. et Vidalin, H. (2010). Position de consensus : activité physique et obésité chez l'enfant et chez l'adulte. *Science & sports*, 25(4), 207-225. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2010.04.001>
- Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. et Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62(3), 313-323.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1992.tb01025.x>
- Dupont, J., Carlier, G., Gérard, P., & Delens, C. (2009). Déterminants et effets de la motivation des élèves en éducation physique : revue de la littérature.  
<https://shs.hal.science/halshs-00561544/>
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Fenouillet, F. (2005). La motivation : perspectives en formation. *Recherche en soins infirmiers*, 83(4), 100-109. <https://doi.org/10.3917/rsi.083.0100>
- Festinger, L. et Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(2), 203-210. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0041593>

- Foi et islam* (13<sup>e</sup> éd. ; H. Hilmi Işık, trad.). (2012). <http://www.huseyinhilmiisik.com/kitaplar/2foi.pdf>
- Gidlow, C. J., Cochrane, T., Davey, R. et Smith, H. (2008). In-school and out-of-school physical activity in primary and secondary school children. *Journal of Sports Sciences*, 26(13), 1411-1419.
- Grélot, L. (2016). Activités physiques et sportives de l'enfant et de l'adolescent : des croyances aux recommandations sanitaires. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 29(2), 57-68.
- Guessoum, A. (1998). Les sciences du *Coran* et du *Hadith* (chapitre 25). Dans B. Bendjilali, *Les Sciences de la Chari'a pour les Economistes*, Banque islamique de développement.
- Guinhouya, B. C. (2010). Activité physique de l'enfant scolarisé en France. Le paradoxe d'une priorité de santé publique. *Revue d'épidémiologie et de santé publique*, 58(4), 255-267.  
<https://doi.org/10.1016/j.respe.2010.02.111>
- Hashim, A. M. (2003). The Concept of Competition and Award in Islam. *Arab Law Quarterly*, 18(3/4), 309-325. <http://www.jstor.org/stable/3382039>
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 33(6 [Supplément]), S364-369; discussion S419-S420.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century
- ibn Kathir, I. (2013). *L'exégèse du Coran* (7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> éd. ; H. Abdou, trad.). Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.  
[https://ia801806.us.archive.org/34/items/lexegese-du-coran-4-tomes-ibn-kathir/L'ex%C3%A9g%C3%A8se%20du%20Coran%20\(4%20tomes\)%20-%20Ibn%20Kathir.pdf](https://ia801806.us.archive.org/34/items/lexegese-du-coran-4-tomes-ibn-kathir/L'ex%C3%A9g%C3%A8se%20du%20Coran%20(4%20tomes)%20-%20Ibn%20Kathir.pdf)
- Institut de la statistique du Québec. (2020a). *L'activité physique de loisir des adultes québécois en 2018-2019*. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/lactivite-physique-de-loisir-des-adultes-quebecois-en-2018-2019.pdf>
- Institut de la statistique du Québec. (2020 b). *L'activité physique de loisir des enfants et des jeunes québécois en 2018-2019*. Gouvernement du Québec.  
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/activite-physique-de-loisir-des-enfants-et-des-jeunes-quebecois-en-2018-2019.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec – INSPQ. (2020). *COVID-19 et saison hivernale : favoriser le transport actif et la pratique d'activités extérieures*. Gouvernement du Québec.  
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3090-saison-hivernale-transport-actif-activites-exterieures-covid19.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec – INSPQ. (2021). *Mesures pour réduire la sédentarité et pour soutenir la pratique d'activités physiques chez les personnes de 65 ans et plus vivant à domicile en contexte de pandémie COVID-19*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3105-reduire-sedentarite-activites-physiques-65-ans-pandemie.pdf>

- Institut national de santé publique du Québec (2022, novembre). *Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé* [N° de publication : 3287]. *TOPO*, 20. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite\\_0.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf)
- Institut Vanier de la famille. (2020). *Health Habits During the COVID-19 Pandemic*. <https://vanierinstitute.ca/health-habits-during-the-covid-19-pandemic/>
- Irwin, F. W. (1971). *Intentional behaviour and motivation: a cognitive theory*. Lippincott.
- Ismail Saleh, M. (2011). *Dictionary of Islamic Words & Expressions* (3<sup>e</sup> éd.). Darussalam. [https://www.muslim-library.com/dl/books/English\\_Dictionary\\_of\\_Islamic\\_Words\\_Expressions.pdf](https://www.muslim-library.com/dl/books/English_Dictionary_of_Islamic_Words_Expressions.pdf)
- Jamshed, S. (2014). Qualitative research method-interviewing and observation. *Journal of basic and clinical pharmacy*, 5(4), 87-88. <https://www.jbclinpharm.org/articles/qualitative-research-method-interviewing-and-observation.pdf>
- Jeunes en forme du Canada. (2012). *Bulletin 2012 : Le jeu actif est-il en voie d'extinction ?* <https://www.participaction.com/wp-content/uploads/2022/10/participaction-bulletin-2012-complet-fr.pdf>
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., ... & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101770. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C. et Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59-64.
- Kuldachova N. B. (2018). Le sport est un phénomène universel dans le temps et dans l'espace humain. *Modern Scientific Challenges and Trends*, 3, 46-48. <https://sciencecentrum.pl/wp-content/uploads/2018/06/G.B.MODERN%20SCIENTIFIC%20CHALLENGES%20AND%20TRENDS%20%E2%84%963%20%28web%29.pdf>
- Le GRAINE Auvergne-Rhône-Alpes. (s. d.). *La théorie du champ de forces de Lewin* (fiche 5). [https://www.graine-ara.org/sites/default/files/documents/Outils\\_acc\\_chgmt/05-theorie\\_champdeforces\\_lewin-VF.pdf](https://www.graine-ara.org/sites/default/files/documents/Outils_acc_chgmt/05-theorie_champdeforces_lewin-VF.pdf)
- L'islam* (A. Boussaboune, Trad). (2015). <https://archive.org/details/L-Islam-Muhammad-Ibrahim-Al-Hamad/mode/2up>
- Laming, D. (2003). *Understanding Human Motivation: What Makes People Tick?* Wiley-Blackwell.
- Langlois, J. (2017). *Activité physique, sédentarité, inégalités sociales, surpoids et obésité à l'adolescence : contribution de PRALIMAP et PRALIMAP-INÈS, recherches interventionnelles en milieu scolaire*. [thèse de doctorat, Université de Lorraine] <https://theses.hal.science/tel-01876631>

- Latham, G. P. et Pinder, C. C. (2005). Work Motivation Theory and Research at the Dawn of the Twenty-First Century. *Annual Reviews of Psychology*, 56, 485-516.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142105>
- LeBlanc, J. E. et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants*. Éditions de l'Homme.
- Lee, P.-H., Lai, H.-R., Chou, Y.-H., Chang, L.-I. et Chang, W.-Y. (2009). Perceptions of exercise in obese school-aged children. *Journal of Nursing research*, 17(3), 170-178.
- Lejeune, C. (2014). *Analyser sans compter ni classer*. De Boeck.
- Les 40 hadiths* (1<sup>re</sup> éd. ; R. Maach, trad.). (2021). [https://d1.islamhouse.com/data/fr/ih\\_books/single/fr-40-hadiths.pdf](https://d1.islamhouse.com/data/fr/ih_books/single/fr-40-hadiths.pdf)
- Lewin, K. (1947). Concept, method and reality in social science: Social equilibria and social change. *Human Relations*, 1(1), 5-41.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. Harper & Brothers.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P. et Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Martinez-Ferran, M., de la Guía-Galipienso, F., Sanchis-Gomar, F. et Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits. *Nutrients*, 12(6), 1549. <https://doi.org/10.3390/nu12061549>
- Miller, N. E. (1959). Liberalization of basic SR concepts : Extensions to conflict behavior, motivation and social learning. Dans S. Koch (dir.), *Psychology : A Study of a Science* (vol. 2, 196-292).
- Millstein, S. G., Petersen, A. C. et Nightingale, E. O (dir.). (1994). *Promoting the health of adolescents: New directions for the twenty-first century*. Oxford University Press.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). *Programmes multisports en milieu scolaire* [Document de référence]. Gouvernement du Québec.  
[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Programmes\\_multisports\\_milieu\\_scolaire.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Programmes_multisports_milieu_scolaire.pdf)
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2018). *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir : Au Québec, on bouge ! Un an après son lancement*. Gouvernement du Québec.
- Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion. (2015, novembre). *Politique québécoise en matière d'immigration, de participation et d'inclusion. Ensemble, nous sommes le Québec*. Gouvernement du Québec. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/politiques/PO\\_ensemble\\_quebec\\_MIDI.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/politiques/PO_ensemble_quebec_MIDI.pdf)

- Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (2010). *Portrait statistique de la population d'origine ethnique tunisienne recensée au Québec*. Gouvernement du Québec. <http://www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca/publications/fr/diversite-ethnoculturelle/com-tunisienne-2006.pdf>
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration. (2021, septembre). *Immigration et démographie au Québec en 2019*. Gouvernement du Québec. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/recherches-statistiques/Pub\\_Immigration\\_et\\_demo\\_2019.pdf?1661955651#:~:text=N'eussent%20%C3%A9t%C3%A9%20ces%20derniers,2017%20\(67%2C8%20%25\).](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/recherches-statistiques/Pub_Immigration_et_demo_2019.pdf?1661955651#:~:text=N'eussent%20%C3%A9t%C3%A9%20ces%20derniers,2017%20(67%2C8%20%25).)
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration. (2019, juin). *Population d'origine ethnique tunisienne au Québec en 2016* [Portrait statistique]. Gouvernement du Québec. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/recherches-statistiques/diversite-ethnoculturelle/2016/STA\\_Tunisienne\\_Portrait2016.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/recherches-statistiques/diversite-ethnoculturelle/2016/STA_Tunisienne_Portrait2016.pdf)
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C. et Vanderloo, L. M. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-11.
- Morgan, W. P. et Goldston, S. E. (2013). *Exercise and mental health*. Taylor & Francis.
- Must, A. et Tybor, D. (2005). Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *International Journal of Obesity*, 29(2), S84-S96. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803064>
- Office québécois de la langue française. (2012). Compétition sportive. Dans *Le grand dictionnaire terminologique*. Récupéré le 2 avril 2021 de <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8350950/competition-sportive>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2002a). *La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités*. <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/index.html>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2002 b). *Rapport sur la santé dans le monde 2002 : réduire les risques et promouvoir une vie saine*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42522>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2003). *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale : rapport d'une consultation de l'OMS*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42734>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2008). *The Global Burden of Disease: 2004 Update*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43942>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44436>

- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2019, 22 novembre). *D'après une nouvelle étude dirigée par l'OMS, la majorité des adolescents du monde ne sont pas assez actifs physiquement, ce qui met en danger leur santé actuelle et future* [Communiqué de presse].  
<https://www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2020, 26 novembre). *Activité physique*. Récupéré le 18 juin 2021 de <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organisation mondiale de la Santé – OMS. (2021). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349728>
- Owen, N., Leslie, E., Salmon, J. et Fotheringham, M. J. (2000). Environmental Determinants of Physical Activity and Sedentary Behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(4), 153-158.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.  
<https://doi.org/10.3917/arco.paill.2012.01>
- Palgrave, R. H. I., Eatwell, J., Milgate, M. et Newman, P. K. (1998). *The New Palgrave: A dictionary of Economics*. Palgrave Macmillan.
- Papalia, M. D., Olds, M. S. et Feldman, M. R. (2010). *Psychologie du développement humain*. De Boeck Supérieur.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R. et Lobelo, F. (2008). The Evolving Definition of “Sedentary”. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173-178. <http://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181877d1a>
- Rao, D., Kropac, E., Do, M., Roberts, K. et Jayaraman, G. (2016, septembre). Tendances en matière d'embonpoint et d'obésité chez les enfants au Canada. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques que Canada (PSPMC)*, 36(9), 219-223.  
<https://doi.org/10.24095/hpcdp.36.9.03f>
- Regaieg, S., Charfi, N., Elleuch, M., Mnif, F., Marrakchi, R., Yaich, S., Jammousi, K., Damak, J. et Abid, M. (2015). Obésité, activité physique et temps de sédentarité chez des adolescents scolarisés, âgés de 15 à 18 ans de la ville de Sfax (Tunisie). *Pan African Medical Journal*, 22, Article 370.  
<https://doi.org/10.11604/pamj.2015.22.370.6121>
- Richelle, M. (1976). Constructivisme et béhaviorisme. *Cahiers Vilfredo Pareto*, 14(38-39). <https://r-libre.telug.ca/1449/1/Inforoute%20%201999%20Basque.pdf>
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.  
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000 b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Dans E. L. Deci et R. M. Ryan (dir.), *Handbook of self-determination research* (p. 3-33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2007). Active Human Nature : Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. Dans M. S. Hagger et N. L. D. Chatzisarantis (dir.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (p. 1-19). Human Kinetics Europe Ltd.
- Sakli, M., Bedhioufi, H., Fitouri, C. et Ruiz Sanchez, P. (2021, 16 novembre). *Étude analytique sur le sport en Tunisie* (n° 2018/1659) [Rapport final]. ICE. [http://www.ons-sport.tn/wp-content/uploads/2022/03/Rapport-final\\_Etude-analytique-sur-le-sport-en-Tunisie\\_FINAL-2-1\\_compressed.pdf](http://www.ons-sport.tn/wp-content/uploads/2022/03/Rapport-final_Etude-analytique-sur-le-sport-en-Tunisie_FINAL-2-1_compressed.pdf)
- Scemama, A. (dir.). (2022). *Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte* [Guide]. Haute Autorité de santé. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide\\_aps\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf)
- Sercia, P. et Girard, A. (2009). Migrer et manger dans un espace social alimentaire transculturel. *Cuizine : the Journal of Canadian Food Cultures/Cuizine: revue des cultures culinaires au Canada*, 2(1). <https://doi.org/10.7202/039512ar>
- Sercia, P., Girard, A. et Boucher, V. G. (2018). La transformation des saines habitudes de vie liées à l'obésité en contexte d'intégration sociale des immigrants récents. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 59(2), 187-196. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000105>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2020). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans*. [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : Une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*. <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>
- Statistique Canada. (2020a). *Comment les Canadiens vivent-ils la situation liée à la COVID-19 ?* (Numéro 111-627-M au catalogue). Gouvernement Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2020029-fra.htm>
- Statistique Canada. (2020 b). *Les jeunes - mais non les adultes - ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/catalogue/45280001202100100032>
- Statistiques Tunisie. (2022). *Indicateurs de l'emploi et du chômage, Quatrième trimestre 2022*. <https://www.ins.tn/publication/indicateurs-de-lemploi-et-du-chomage-quatrieme-trimestre-2022>

- Sunan Abu Dawud* (vol. 3 ; N. al-Khattab, trad.). (2008). <https://eonlinequran.com/wp-content/uploads/2018/04/Sunan-Abu-Dawud-Volume-3.pdf>
- Tafsīr al-Qurtubī* (A. Bewley, trad.). (2003). Diwan Press.
- Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M. et Dunstan, D. W. (2011). Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults : A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996-2011. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 207-215. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.004>
- Tlili, F. (2002). Statut féminin, modèle corporel et pratique sportive en Tunisie. *Staps*, 57(1), 53-68. <https://doi.org/10.3917/sta.057.0053>
- Tremblay, M. S. et Willms, J. D. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of Obesity*, 27(9), 1100-1105. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802376>
- Tremblay, L., Boudreau-Larivière, C., & Cimon-Lambert, K. (2012). Promoting physical activity in preschoolers: A review of the guidelines, barriers, and facilitators for implementation of policies and practices. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 280. <https://doi.org/10.1037/a0030210>
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. et McDowell, M. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 181-188.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. et Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- Trout, J. et Graber, K. C. (2009). Perceptions of overweight students concerning their experiences in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(3), 272-292. <https://doi.org/10.1123/jtpe.28.3.272>
- Tucker, P. et Gilliland, J. (2007). The effect of season and weather on physical activity: a systematic review. *Public Health*, 121(12), 909-922. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2007.04.009>
- UNICEF. (2021). *Analyse de la situation des enfants en Tunisie 2020* [Rapport]. <https://www.unicef.org/tunisia/media/2986/file/SITAN-11-2020.pdf>
- UNICEF Canada. (1989). *Résumé de la Convention relative aux droits de l'enfant (CDE) des Nations Unies*. [https://www.unicef.ca/sites/default/files/legacy/imce\\_uploads/UTILITY%20NAV/TEACHERS/DOCS/crc\\_resume\\_adult\\_version.pdf](https://www.unicef.ca/sites/default/files/legacy/imce_uploads/UTILITY%20NAV/TEACHERS/DOCS/crc_resume_adult_version.pdf)
- Usool al hadith : the methodology of hadith evaluation* (2010). <https://archive.org/details/usool-al-hadeeth-the-methodology-of-hadith-evaluation/mode/2up>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)

- Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Éditions Études Vivantes.
- Van Hoye, A. (2010, octobre). *Choix d'un outil de mesure de la motivation contextuelle en activité physique et sportive*. <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/Calcul-Breq-2.pdf>
- Verdot, C., Salanave, B. et Deschamps, V. (2020, 9 juin). Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014-2016 et évolution depuis 2006-2007. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 15, 296-304.  
[http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/15/pdf/2020\\_15.pdf](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/15/pdf/2020_15.pdf)
- Weatherson, K. A., McKay, R., Gainforth, H. L. et Jung, M. E. (2017). Barriers and facilitators to the implementation of a school-based physical activity policy in Canada: application of the theoretical domains framework. *BMC Public Health*, 17(1), 1-16.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4846-y>
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors theories and research* (2<sup>e</sup> éd.). Sage.
- Weinstein, A. A., Koehmstedt, C. et Kop, W. J. (2017). Mental health consequences of exercise withdrawal: A systematic review. *General Hospital Psychiatry*, 49, 11-18.  
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2017.06.001>