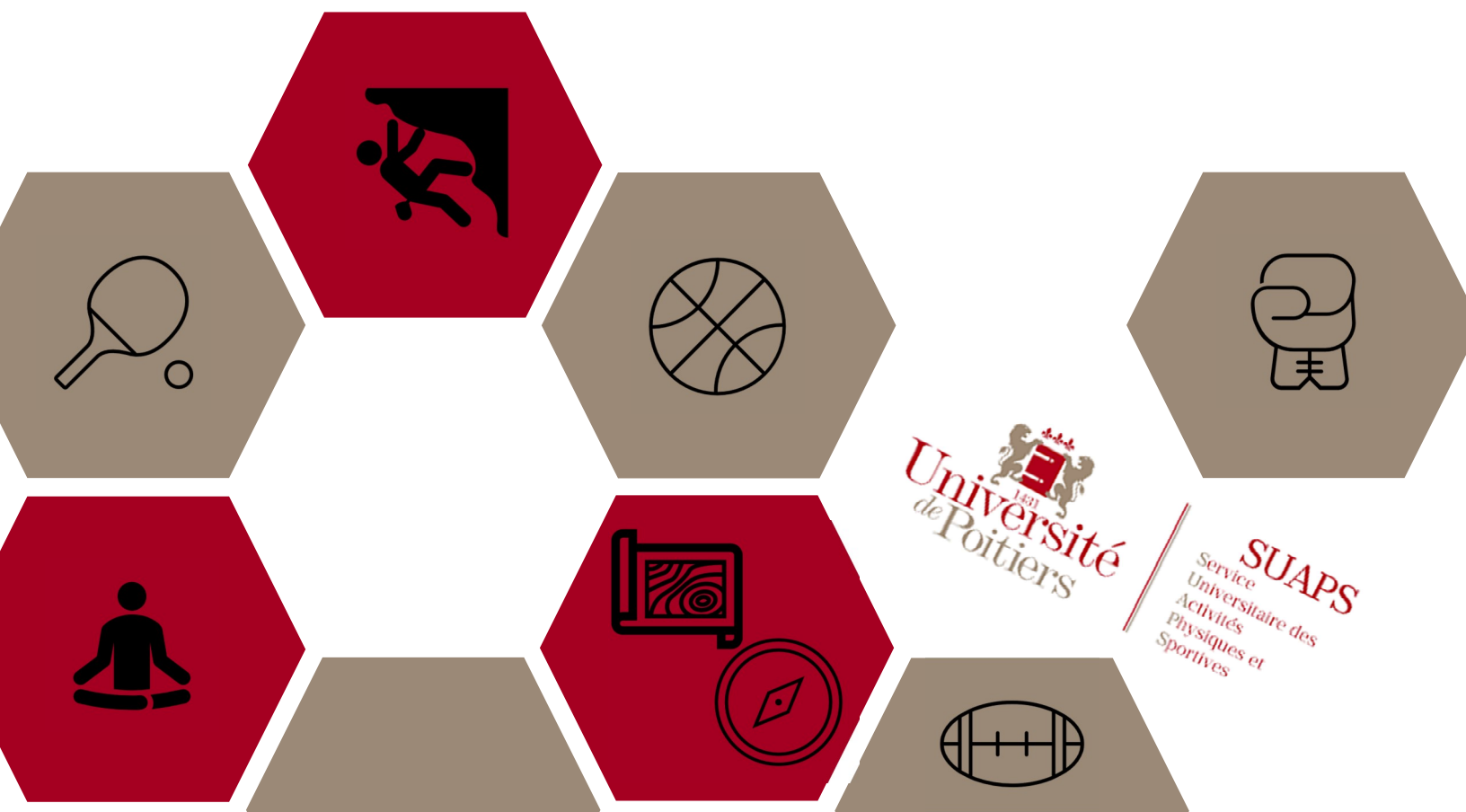




Rapport d'enquête - Complet

Les séances hebdomadaires au SUAPS



Sommaire

Introduction	1
L'enquête en chiffres	1
Résultats et préconisation	2
Buts	2
Motivation.....	2
Perception du Climat	4
Obstacles.....	5
Communication.....	7
L'option à la séance	7
« L'application »	8
Conclusion.....	10
Références utilisées	11

Introduction

Fin 2022, une enquête portant sur les séances hebdomadaires proposées par le SUAPS a été réalisée ; dans le cadre d'un stage de Master 2 en ingénierie de la psychologie du comportement et psychologie sociale. Ce choix de problématique a été guidé par le constat que le nombre de présents aux séances hebdomadaires diminue au fur et à mesure du semestre. Les enseignants du SUAPS questionnés ont exprimé des raisons d'emplois du temps universitaires inadaptés, de préparation aux divers examens et de conditions météorologiques non adéquates. Afin de compléter ces conclusions, il a été décidé de diffuser un questionnaire à l'ensemble des membres de l'Université de Poitiers et associés, en ciblant plus particulièrement les facteurs psychologiques pouvant également expliquer cette diminution du nombre de participants.

Les pages suivantes présenteront une courte introduction à la littérature scientifique et les résultats propres à chaque facteur psychologique questionnés ainsi que des recommandations.

L'enquête en chiffres

1 446 étudiants, personnels et extérieurs ont répondu

**80 % étaient des étudiants
65 % sont déjà venus au moins
une fois au SUAPS**

Des questions relatives à des facteurs psychologiques (buts, perception de climat, motivation, obstacles perçus, connaissances) à la mise en place du fonctionnement à la séance et aux sites internet utilisés ont été posées. Enfin, des questions socio-démographiques portant sur le statut universitaire et sur la fréquence de venue au SUAPS ont été proposées.

LIMITES DE L'ENQUETE

Les étudiants et les personnels/extérieurs pouvant différer fortement, les analyses ont été menées sur l'ensemble de la population, puis sur chacune en particulier afin d'identifier une potentielle différence entre les populations. Le cas échéant, cela sera indiqué dans les résultats.

Également, pour des questions de conservation d'anonymat, il n'a pas été possible d'interroger les répondants à propos leur sexe, de leur filière universitaire ou des activités pratiquées.

Enfin, le questionnaire peut être soumis à ce qu'on appelle la « désirabilité sociale », soit le fait de répondre selon ce qu'on pense attendre de nous, et non selon ce qu'on pense ou ressent réellement. Ainsi, certains facteurs ont été analysés indépendamment de leur valeur réelle sur l'échelle de réponse.

Résultats et préconisation

Buts

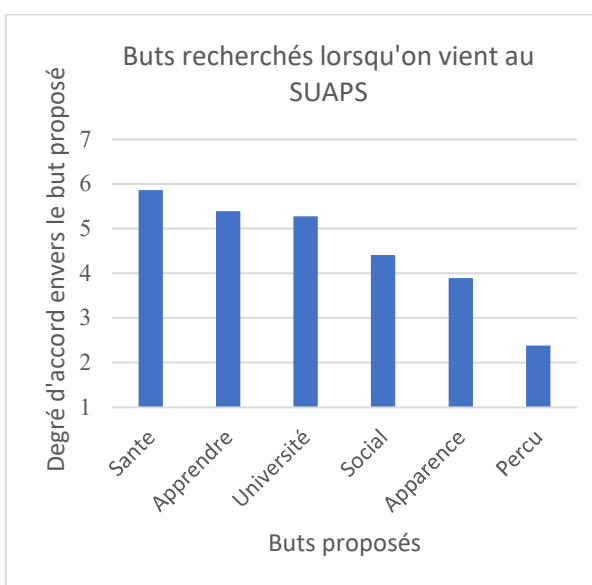
Ce que dit la littérature

Les recherches différencient deux types de buts : ceux intrinsèques (d'affiliation sociale, de développement de compétence, voire de santé) et ceux extrinsèques (de reconnaissance sociale, d'apparence). Les buts intrinsèques seraient plus liés à la pratique d'une activité physique dans le temps.

Les résultats de l'enquête

Les pratiquants viennent au SUAPS pour leur santé, pour apprendre et parce que c'est un service proposé par l'Université.

Certains viennent également pour des buts sociaux ou d'apparence physique.



Il y a des différences selon les fréquences de venues et selon le statut universitaire des répondants :

- venir car c'est un service universitaire est moins important chez les personnels et extérieurs qui ont arrêté ou qui viennent ponctuellement ; par rapport à ceux qui viennent toujours ou presque.
- venir pour apprendre est plus important chez les étudiants qui viennent toujours ou presque.

PROPOSITIONS

Proposition 1 : Continuer de promouvoir le lien social comme l'un des aspects du SUAPS.

Proposition 2 : Développer une image sociale de diversité et d'hétérogénéité.

Motivation

Ce que dit la littérature

De la même façon que pour les buts, la littérature permet de définir deux types de motivations (intrinsèque et extrinsèque). En outre, on considère quatre régulations différentes pour la

motivation extrinsèque : la régulation intégrée (p.ex. pratiquer car l'APAS est considérée comme une part de son identité), la régulation identifiée (p.ex. pratiquer une APAS régulièrement car l'on considère cela comme important), celle introjectée (p.ex. pratiquer pour éviter d'être gênée si on rate une séance) et celle externe (p.ex. pratiquer car les autres estiment que l'on doit en faire). Les recherches montrent les motivations intrinsèque, intégrée et identifiée sont liées à une pratique de l'activité physique dans le temps ; alors que les motivations introjectée et externe sont associées à un arrêt de la pratique physique sur le moyen et long terme.

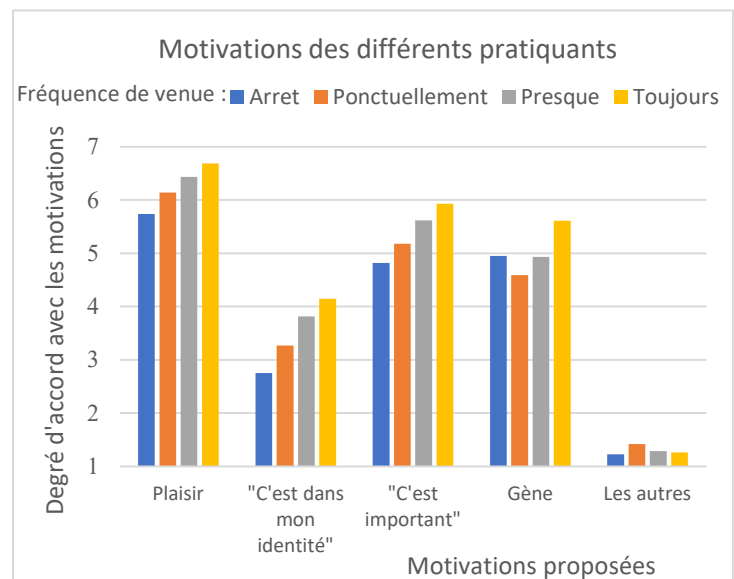
Les résultats de l'enquête

Le plaisir est la première motivation exprimée par les pratiquants du SUAPS

Également, on retrouve une différence selon la fréquence de venue : plus les individus viennent ponctuellement voire arrêtent, moins ils sont motivés par le plaisir, le fait que l'activité physique soit une part de leur identité ou par le fait que l'activité physique soit important pour eux.

Peu de répondants viennent car ils ont été poussé par quelqu'un d'autre et cette raison n'est pas liée à la fréquence de venue au SUAPS

Les pratiquants du SUAPS sont motivés à venir aux séances hebdomadaires pour le plaisir de pratiquer, car ils jugent cela important et pour éviter une gêne s'ils ne viennent pas.



PROPOSITIONS

Proposition 3 : Créer sur le long terme d'une identité culturelle autour de l'activité physique (universitaire ou non)

Proposition 4a : Promouvoir auprès des pratiquants les modalités existantes pour prévenir d'une absence.

Proposition 4b : Sensibiliser les enseignants à informer leurs pratiquants des modalités qui existent.

Perception du Climat

Ce que dit la littérature

La pratique d'une activité physique sur le long terme est associée à un climat particulier qui répond à ce qu'on appelle les besoins psychologiques fondamentaux et qui ne le coercent pas. Il y a trois besoins fondamentaux, qui sont plus ou moins importants/nécessaires selon l'individu : le besoin d'autonomie (p.ex. être écouté et se voir proposer des adaptations d'exercices), le besoin de compétence (p.ex. réussir un exercice, recevoir des feedback positifs) et le besoin d'appartenance (p.ex. avoir le sentiment d'être dans un groupe, coopératif). Un climat qui respecte ces besoins est caractérisé par une perception de coopération, de lien social, d'adaptation de la part de l'enseignant et par une absence de crainte de mal faire quelque chose, de compétition ou encore de favoritisme.

Les résultats de l'enquête

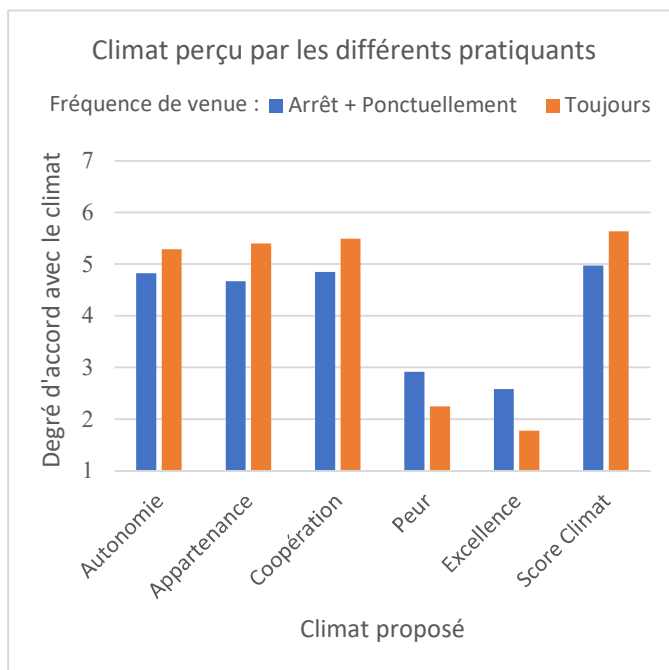
Les répondants déclarent avoir plutôt besoin d'encadrement par un enseignant et de coopération entre les pratiquants. Ils ont moyennement besoin de contrôle sur les activités qu'ils réalisent et de sentiment d'appartenance.

57% des répondants pratiquants perçoivent un climat positif lors des séances hebdomadaires

C'est-à-dire que la majorité perçoit un climat d'autonomie, de coopération et d'appartenance. De manière générale, il n'y a pas de perception de climat de peur ou de promotion de l'excellence.

Mais, il y a un gradient de climat perçu selon la fréquence de venue au SUAPS : les personnes qui viennent tout le temps perçoivent davantage un climat positif que ceux qui viennent presque tout le temps, eux-mêmes ayant une perception plus positive que ceux qui viennent ponctuellement ou qui ont arrêté de venir.

Plus particulièrement, ceux qui ont arrêté ou qui viennent ponctuellement, perçoivent moins de climat d'appartenance et de climat de coopération. Ils perçoivent également plus de climat d'excellence et de peur.



Conclusion : La perception d'un climat qui ne convient pas entraîne un arrêt de la pratique ; à l'inverse la perception d'un bon climat est liée à une présence continue aux séances.

PROPOSITIONS

Proposition 5 : Continuer de promouvoir des climats propices à la continuité d'une activité physique, artistique et sportive dans le temps

Proposition 6 : Renforcer la promotion des alternatives possibles vers des séances dont le style d'encadrement est différent.

Obstacles

Ce que dit la littérature

Il existe des obstacles qui peuvent limiter la pratique d'une activité physique. Ces obstacles peuvent être liés au contexte ainsi qu'à la question de l'estime de soi et des connaissances. Dans le cadre de l'activité physique, l'estime de soi peut renvoyer à la capacité de pratiquer alors que des contraintes sont appliquées (e.g., pratiquer alors qu'il pleut, qu'il fait nuit, que l'on est rentré chez soi, etc.). La participation à une activité physique dans le cadre universitaire est positivement liée à la présence d'une activité sportive en dehors de l'université, à une bonne information relative aux particularités du sport universitaire (i.e., présence d'une bonne communication), à la présence de temps libre, à une bonne estime de soi, à des infrastructures adéquates et facilement accessibles, à la présence de partenaire d'activité et à un moindre coût monétaire nécessaire pour pratiquer (inscription et/ou équipement).

Les résultats de l'enquête

De manière générale, la perception d'obstacle est moyenne voire faible. Cependant, il existe des différences selon la fréquence de venue aux séances hebdomadaires.

Les deux obstacles majoritaires sont : le fait que les séances soient après des journées longues et/ou fatigantes et les obligations universitaires, familiales et sociales

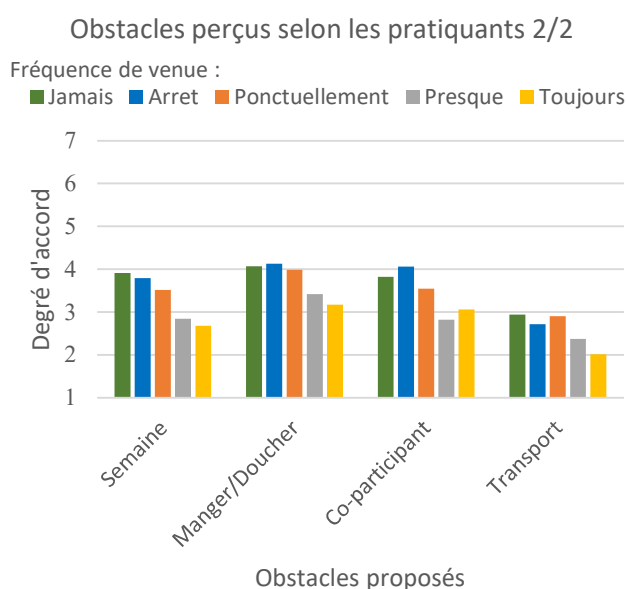
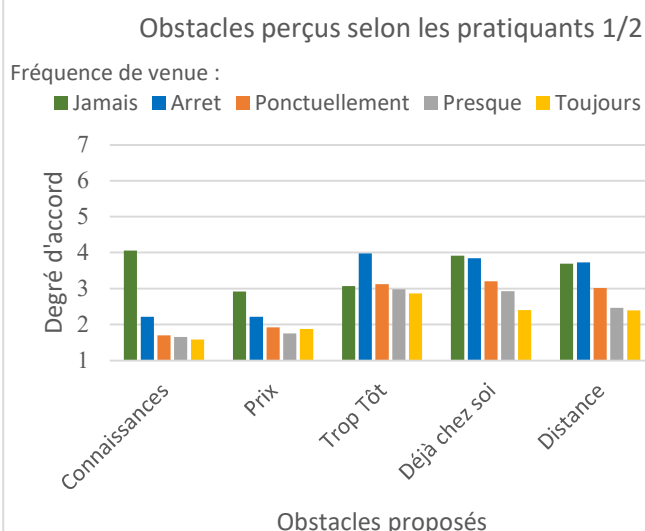
Ces deux obstacles sont particulièrement forts chez ceux qui ont arrêté et qui ne sont jamais venus. Ils diminuent avec la fréquence de venue.

Une autre raison récurrente d'absence aux séances du SUAPS est le fait que les pratiquants s'exercent régulièrement en dehors, bien que cela représente un moindre obstacle pour ceux qui

viennent toujours ou presque tout le temps. Dit autrement, il semblerait que plus le pratiquant vient, plus cela fait partie de son identité – la présence d’une autre activité est donc moins un obstacle – et moins il vient, plus l’activité physique est considérée comme quelque chose qu’il est bien de faire – une autre activité étant déjà présente, aller au SUAPS est donc plus contraignant.

Par ailleurs, ceux qui ont arrêté de venir critiquent principalement le fait de se lever tôt, d’être rentré chez soi, que les activités proposées soient loin et la perception d’une différence de niveau.

A titre d’information, les obstacles d’être rentré chez soi et que les activités soient loin sont retrouvés chez ceux qui ne sont jamais venus. Ces derniers présentent également le prix comme un léger obstacle ainsi que le manque de connaissances liés aux fonctionnements du SUAPS.



Enfin, la présence des activités en semaine et le manque de temps pour manger et/ou se doucher sont plus problématiques pour les pratiquants qui viennent ponctuellement, qui ont arrêté de venir et qui ne sont jamais venus. Le manque de co-participant est un problème pour ceux qui ne viennent jamais, pour ceux qui ont arrêté ou viennent ponctuellement ; par rapport à ceux qui viennent presque tout le temps. Le manque de transport est un problème pour ceux qui ne viennent jamais, ont arrêté ou viennent ponctuellement ; par rapport à ceux qui viennent toujours.

PROPOSITIONS

Proposition 7 : Proposer davantage de séance le samedi selon les volontés et disponibilités des enseignants et des infrastructures.

Proposition 8 : Continuer de développer les activités le jeudi après-midi par le biais de la collaboration de l'Université de Poitiers et de ses facultés.

Proposition 9 : Développer des partenariats avec le CROUS pour répondre à la problématique des repas.

Proposition 10 : Poursuivre le développement d'activités physiques à proximité des campus plus isolés.

Proposition 11 : Sensibiliser les pratiquants aux conséquences positives et non contraignantes de l'activité physique

Communication

Ce que dit la littérature

Pour commencer ou maintenir une activité physique, le pratiquant doit avoir connaissance des activités proposées, des fonctionnements, ainsi que des apports qu'ils peuvent en retirer.

Les résultats de l'enquête

Il y a de grosse différence de connaissance sur l'organisation du SUAPS, selon la fréquence de venu des répondants : plus ils viennent fréquemment, plus ils ont connaissances des différentes fonctionnalités du SUAPS

**62% des personnes ayant
arrêtés ou n'étant jamais
venus déclarent manquer
d'information par rapport au
fonctionnement à la séance**

Les connaissances relatives à l'inscription au semestre sont bonnes ; malgré le fait que les répondants ayant arrêté ou venant ponctuellement déclarent manquer d'informations. Les connaissances relatives à la FFSU sont défaillantes, mais il semblerait que cela n'intéresse pas la majorité des répondants.

PROPOSITION

Proposition 12 : Développer des communications spécifiques à chaque particularité du SUAPS et les actualiser pour limiter l'arrêt de certains pratiquants voire motiver ceux qui ne viennent pas.

L'option à la séance

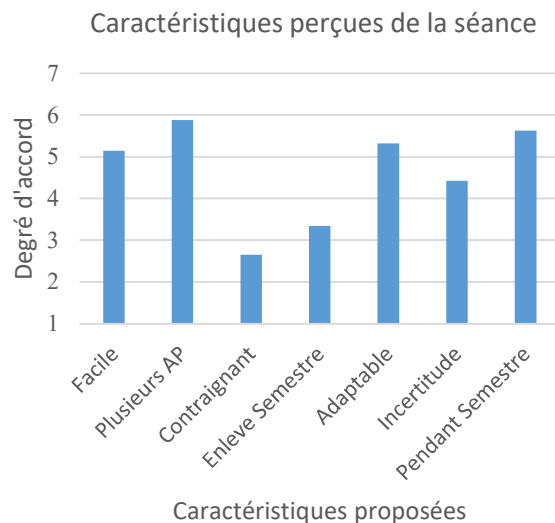
Ce que dit la littérature

Pour adopter un comportement, ce dernier doit apporter plus d'avantages que d'inconvénients et doit être facile à mettre en place. Également, il faut que l'individu ait des connaissances relatives au comportement à mettre en place.

Les résultats de l'enquête

Le fonctionnement à la séance est plutôt bien perçu : il permet principalement d'essayer plusieurs activités physiques. Il est adapté pour les personnes ayant des horaires fluctuants et cela permet plus facilement et de manière moins contraignante de venir au SUAPS. Cependant, ce fonctionnement est associé à un sentiment d'incertitude par rapport à son organisation personnelle, car il n'est pas possible de savoir si une place sera disponible.

Le fonctionnement à la séance semble tout particulièrement utile pour les personnes qui viennent ponctuellement,



66 % des pratiquants qui viennent ponctuellement sont fortement d'accord avec le fait que le fonctionnement à la séance est plus facile et permet l'expérimentation de plusieurs activités.

PROPOSITIONS

Proposition 13a : Communiquer et actualiser le nombre de places disponibles pour chaque activités physiques ouvertes à la séance. → Les infographies « clique ton sport » et des post sur les réseaux sociaux sont actualisés chaque semaine. Sur le site d'inscription, un onglet recense l'ensemble des places ouvertes à la séance.

Proposition 13b : Indiquer les activités ouvertes à la séance sur le catalogue du SUAPS.

Proposition 14a : Sensibiliser les enseignants à l'utilisation d'un mélange entre inscription au semestre et inscription à la séance.

Proposition 14b : Identifier les arguments et les obstacles rencontrés par les enseignants.

« L'application »

Ce que dit la littérature

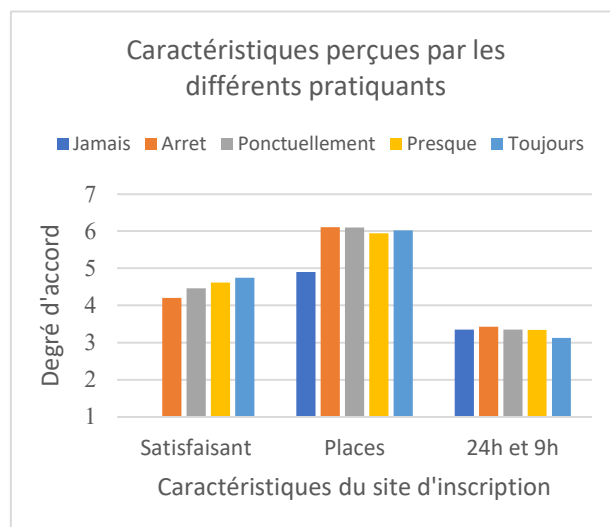
L'ergonomie d'interface accès utilisateur postule qu'un site ou une application se doit de respecter certaines règles d'utilisabilité. L'idéal est un produit qui permet à l'utilisateur

d'atteindre son objectif, facilement et en évoluant dans une interface agréable, confortable. Ce concept est très proche de la présentation du point précédent.

Les résultats de l'enquête

Attention : aux vues du nombre de non-réponses (40% de non-réponse) et des commentaires, il est possible que l'utilisation du mot « application » n'ait pas bien été adapté ; dans le sens où il renvoyait au site internet dédié aux inscriptions et non à une application mobile, comme il a pu être compris par une partie des répondants.

Les répondants déjà pratiquants ou ayant pratiqué au SUAPS déclarent qu'il serait plus simple pour eux de venir au SUAPS s'ils connaissaient le nombre de places restantes, notamment pour les inscriptions à la séance. Également, le délai de 24h entre deux inscriptions et l'ouverture des inscriptions à la séance le lundi à 9h reçoivent un certain désaccord de la part des répondants. Ainsi, le site d'inscription peut-être un frein ou un facilitateur pour les personnes qui viennent au SUAPS ; il joue peu sur le fait de venir pour la première fois les personnes au SUAPS.



→ La plateforme d'inscription aux séances est globalement satisfaisante, mais pourrait bénéficier de quelques améliorations fonctionnelles.

PROPOSITION

Proposition 15 : Réaliser une enquête dite d'utilisabilité pour comprendre comment les pratiquants utilisent le site.

En amont, le SUAPS et I-média travaillent sur une évolution de la plateforme d'inscription dans le but de faciliter la visualisation et l'inscription aux différentes activités. Cette mise à jour devrait apparaître à la rentrée de septembre 2023. En attendant et dès à présent, un onglet « place à la séance » est disponible sur le site d'inscription du SUAPS. Le délai de 24h entre deux inscriptions à la séance a été enlevé.

Conclusion

Le SUAPS de l'Université de Poitiers présente une dynamique positive avec des volontés d'évolution. Pour ce faire, il a été proposé à ces pratiquants et futurs pratiquants de donner leurs avis en ce qui concerne les séances hebdomadaires d'activités physiques, sportives et artistiques. Le SUAPS détient des bases solides qui font de lui un service attractif et qui lui permettent d'évoluer vers de nouveaux horizons. Ainsi, tout en continuant de renforcer ces acquis, il est encore possible de travailler sur la communication, l'amélioration des outils numériques associés au SUAPS (p.ex. page web et page d'inscription), le développement de nouveaux créneaux et la sensibilisation des enseignants et des pratiquants.

Des collaborations avec d'autres services universitaires seront un plus au développement de la pratique physique chez l'ensemble des membres de l'Université de Poitiers.

Références utilisées

- Ajzen, I. (2006). Constructing a Theory of Planned Behavior Questionnaire (p. 12).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2007). *Psychology of Physical Activity : Determinants, Well- Being and Interventions* (2e éd.). Routledge.
- L'Anses en actions : Rapport d'activité 2021. (2022). Dans <https://www.anses.fr> (ISSN 2257-1019). <https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-RA2021-Rapport2021.pdf>
- Marcus, B. H. & Owen, N. (1988). Motivational Readiness, Self-Efficacy and Decision- Making for Exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 3-16.
- Masmanidis, T., Gargalianos, D. & Kosta, G. (2009). Perceived Constraints of Greek University Students' Participation in Campus Recreational Sport Programs. *Recreational Sports Journal*, 33(2), 150-166. <https://doi.org/10.1123/rsj.33.2.150>
- Puente, R. & Anshel, M. H. (2010). Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self- determined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(1), 38-45. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00723.x>
- Sáez, I., Solabarrieta, J. & Rubio, I. (2021). Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C. & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models- Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory : A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Valenzuela, R., Codina, N. & Pestana, J. V. (2021). University Students' Motives-for- Physical- Activity Profiles: Why They Practise and What They Get in Terms of Psychological Need Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621065>
- Van Luchene, P. & Delens, C. (2021). The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students : A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 737-747. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0713>



SUAPS
Service
Universitaire des
Activités
Physiques et
Sportives