

## **Donner le goût durable pour l'activité physique et sportive aux lycéens et étudiants décrocheurs : effets combinés et indépendants de solutions fondées sur des principes d'implémentation**

### **Argumentaire**

Le projet doctoral, d'une durée de 36 mois, entend promouvoir l'activité physique et sportive ainsi que ses profits combinés auprès de jeunes décrocheurs (au lycée et à l'université). Il s'inscrit dans un programme de recherche plus large impliquant des chercheurs de sciences et techniques des APS relevant de trois mentions (sociologie, psychologie, neuropsychologie). Le projet doctoral couvre une partie du programme de recherche. Dans ce dernier, deux types d'intervention sont envisagés (par la ludification, par le minimalisme) selon deux modalités distinctes, c'est-à-dire avec ou sans Saying-is-Believing (SiB), à partir d'essais randomisés dans une logique contextualisée et d'un design de recherche combinant groupes expérimentaux et groupes témoins. Les travaux étudient des effets des activités sur la santé (mentale, physique, sociale) et élaborent des configurations d'implémentation. Le projet doctoral porte sur l'usage de solutions d'implémentation en lien avec le minimalisme associé, ou non, au SiB.

On sait aujourd'hui qu'une progression des niveaux de preuve a notablement installé l'activité physique et sportive (APS) comme moyen non médicamenteux d'amélioration de la santé (Van Hoya et al., 2022) au sens large, c'est-à-dire selon la charte d'Ottawa (Labbé et al., 2007). Selon cette acception, la santé couvre des dimensions variées : physique, mentale et sociale. On sait aussi que des conditions de vie dégradées limitent la pratique d'APS, que les politiques de santé publique en faveur du recours aux APS échouent à toucher les plus défavorisés (Fassin et Memmi, 2004 ; Vieille-Marchiset, 2009). On sait enfin que les opérateurs qui développent des opportunités de participation à des programmes d'APS s'inscrivent – plus ou moins consciemment – dans une relative logique consumériste, et par conséquent dans des perspectives d'*empowerment* insatisfaisantes car assurant une valeur d'usage des programmations d'APS (Beresford, 2002) et non pas une efficacité en termes de *care* ou de santé (Gross, 2020). Comment dès lors peut-on permettre à de jeunes sujets défavorisés à certains égards, et spécifiquement au plan de la poursuite d'études et/ou du bien-être durant leurs parcours, de bénéficier davantage des APS et de leurs profits ? D'autres usages sociaux du corps sont possibles pour des sujets, groupes et populations à distance des dispositifs d'accompagnement vers la pratique d'APS. Cette possibilité repose sur l'adoption de protocoles de recherche incluant l'immersion des chercheurs sur le terrain, une connaissance approfondie des populations, groupes, sujets et contextes d'existence, l'élaboration de programmes d'APS ajustés fondés sur une définition éthique de l'*empowerment*, d'interventions multi-composantes, de mesures répétées et autorisant l'application d'une dynamique incrémentale (Decorte et al., 2026). Dans ce cadre, les variables d'intérêt renvoient précisément aux caractéristiques des sujets, aux mécanismes pouvant conduire aux décrochages, aux propriétés des pratiques, aux contextes proximaux, à une variété de propositions scientifiques.

Le décrochage scolaire désigne un processus, plus ou moins progressif, de désadhésion aux systèmes scolaire et/ou universitaire, pouvant être compris comme un accrochage manqué, qui conduit, à plus ou moins long terme, à une désaffection vis-à-vis des études, puis à une rupture effective avec la scolarité (Blaya & Hayden, 2003 ; Esterle-Hedibel, 2006). Il s'agit d'un phénomène multidimensionnel, résultant de l'interaction de facteurs externes et internes aux sujets décrocheurs. Parmi les facteurs externes, un rapport du ministère de l'Éducation nationale datant de 2013 met en évidence l'âge (principalement entre 15 et 19 ans), le genre (les garçons étant davantage exposés que les filles), la structure familiale (familles monoparentales, conflits

familiaux), l'état de santé, ainsi que l'organisation de l'accueil éducatif et social sur un territoire. Quant aux facteurs internes, ils relèvent davantage du parcours scolaire et des expériences vécues lors des études. Ils incluent notamment les difficultés liées à l'orientation, le décrochage cognitif associé à certaines situations de handicap ou de besoins éducatifs particuliers (précocité, dyslexie, dyscalculie, dyspraxie), les transitions scolaires (passage d'un cycle ou d'un degré à l'autre), la non-compréhension des objets d'apprentissage, ainsi que le climat scolaire. Des travaux récents (Terriot et al., 2025) identifient en outre le rôle du burnout scolaire – lié à la réduction de la satisfaction du besoin de compétence –, l'influence des expériences d'isolement ou de harcèlement, les relations entre le sentiment d'efficacité personnelle et la persévérance, les poids des dissonances entre aspirations individuelles et les parcours relativement imposés, l'efficacité variable des innovations pédagogiques. Ils pointent également l'importance, pour limiter les risques de décrochage, d'une considération évolutive de l'intelligence ou de dispositifs renforçant les appuis socio-émotionnels des sujets.

En France, le taux de décrochage scolaire des 18-24 ans est passé de 9,7 % en 2013 à 7,6 % en 2023. Malgré cette diminution, la France demeure dans la moyenne du classement européen, sans pour autant figurer parmi les pays les plus performants. À l'échelle nationale, la région des Hauts-de-France présente un taux de décrochage supérieur à la moyenne nationale. Par exemple, parmi les personnes âgées de 15 ans et plus non scolarisées, 28,3 % sont sans diplôme, contre 24,4 % au niveau national. Ces données montrent que, malgré une diminution globale du décrochage scolaire au cours de la dernière décennie, ce phénomène demeure un enjeu majeur de politique publique et nécessite la mise en œuvre de dispositifs de prévention et d'accompagnement renforcés, d'autant plus que les personnes qui décrochent et qui sont sans diplôme sont celles qui présentent un état de santé dégradé comparativement à la population diplômée selon le rapport de l'éducation nationale publié en 2013.

Parmi les leviers de prévention explorés ces dernières années, l'activité physique, sous ses formes scolaires, périscolaires ou sportives, apparaît comme un facteur potentiellement protecteur et pourrait même être mobilisée dans le cadre d'une prévention secondaire. Par exemple, une étude récente a montré que l'activité physique contribue au soutien de l'engagement scolaire, lequel est fortement associé à la persévérance scolaire et à la réduction du risque de décrochage (Zhang et al., 2025). En effet, les auteurs soulignent que cet effet protecteur de l'activité physique s'opère notamment par l'amélioration de l'attention, de la motivation et du bien-être. Ces résultats confirment ceux de travaux antérieurs ayant déjà mis en évidence une corrélation entre la pratique régulière d'une activité physique, la diminution de l'absentéisme, d'une part, et l'augmentation de la motivation scolaire, d'autre part (Vasilescu et al., 2023). Mais si l'on sait que l'activité physique peut jouer un rôle déterminant dans la prévention primaire et secondaire du décrochage, il faut pouvoir amener les jeunes ayant décroché à entrer dans une pratique régulière et durable de l'activité physique.

Notre programme de recherche vise à étudier deux modalités d'intervention. La première consiste à analyser ces interventions indépendamment du protocole de *Saying-is-Believing*. La seconde explore leur articulation avec ce protocole, à partir de dispositifs conçus à l'intersection des sciences comportementales et des sciences et techniques des activités physiques et sportives. Le projet doctoral ne se concentrera que sur une seule solution c'est-à-dire celle qui concerne les activités physiques et sportives relevant du minimalisme. Les objectifs seront de tester les effets de la solution à partir d'échantillons de travail, et de poursuivre pareille ambition en combinant la solution aux principes contenus dans le *Saying-is-Believing*. Les résultats de la thèse pourront alors être confrontés à ceux produits dans le cadre de l'autre solution construite autour des principes de la ludification (et non du minimalisme). Une fois les études réalisées, il

s'agira de réaliser des évaluations relatives à l'état de santé des sujets (physiquement, socialement, mentalement).

### **Une proposition à partir du minimalisme**

Il est proposé d'explorer une hypothèse alternative à celles qui privilégient classiquement des dispositifs pouvant certes constituer des leviers de l'engagement, mais qui reposent aussi sur une motivation dépendante du plaisir immédiat, de la nouveauté ou de la récompense. Alors que ces derniers connaissent un développement important, on observe parallèlement l'émergence de tendances inverses, fondées sur des formes de minimalisme, dont le principe, « less is more » (Dopierala, 2017) peut être résumé par l'ambition de « faire mieux », avec « moins » ou « sans » (Goulet et Vinck, 2022), et que l'on retrouve d'ailleurs dans divers domaines : art, architecture, transport, habitat, consommation alimentaire, etc. Cette tendance est particulièrement visible dans plusieurs domaines des pratiques sportives. En course à pied, par exemple, certains pratiquants cherchent à s'affranchir des dispositifs de suivi numérique et des équipements technologiques sophistiqués (y compris les chaussures modernes, très « technologisées »). De même, dans le domaine de la culture physique, on assiste à une valorisation croissante d'un retour à des outils « rustiques » (haltères simples, sangles de suspension), voire à un abandon des équipements spécialisés (pratique d'exercice physique en milieu naturel ou urbain) (Quidu et al., 2025). C'est ce type de pratique qui nous intéressera dans le cadre de ce projet. Celui-ci s'appuie, pour l'un des co-directeurs de la thèse, sur un dépôt d'ANR auquel il participe en qualité de partenaire et responsable d'un work package (« Les communautés sportives minimalistes : dynamiques d'apprentissage, partage des expériences et circulation des savoirs », projet ANR « SIMPLE », passage en phase 2 de la proposition, URePSSS partenaire 3/4).

Le minimalisme sportif valorise aussi le recentrage sur quelques mouvements « fondamentaux », tout en réhabilitant la temporalité longue et la patience dans l'apprentissage, en contraste avec une culture dominante de la variabilité systématique et de la nouveauté (Quidu et al., 2025 ; Quidu et Favier-Ambrosini, 2024), autant de dimensions qui entrent en résonance avec les logiques d'apprentissage scolaire, mais dans un cadre moins stigmatisant, accessible, et qui peut être socialement valorisant. Cela est particulièrement manifeste dans certains courants de la culture physique qui proposent des programmes reposant sur un nombre très restreint de mouvements (deux ou trois au maximum) particulièrement rentables en termes de développement des capacités physiques, réalisables avec un équipement rudimentaire mais nécessitant un apprentissage technique fin. L'accent y est mis sur l'acquisition de compétences techniques, qui viennent contrebalancer l'abandon du matériel : le geste est répété, affiné et travaillé pour lui-même, devenant une fin en soi, tandis que les bénéfices physiques sont envisagés comme des effets secondaires de ce travail.

L'intérêt potentiel de cette approche pour des publics décrocheurs est double. D'une part, elle ne constitue pas un « faire moins » ou « avec moins » par défaut, mais bien un « faire mieux » avec « moins ». D'autre part, elle peut s'appuyer sur des communautés de pratique et des figures socialement valorisées dans le milieu sportif, ayant atteint des niveaux de performance physique, contribuant ainsi à leur légitimation symbolique. S'engager sur la voie d'un minimalisme en matière de culture physique permet également une implémentation facilitée de la pratique dans le quotidien : absence de coûts financiers et de besoins en matière d'infrastructures, possibilité de pratiquer seul, dans des espaces ordinaires. Le recentrage sur un répertoire gestuel à la fois restreint et exigeant permet d'observer rapidement des progrès sur le plan physique et donne des outils maîtrisables par tout un chacun. Cette approche se

distingue des logiques de gamification et de ludification en mettant l'accent non pas prioritairement sur le plaisir immédiat, mais sur la construction d'habitudes durables. L'hypothèse sous-jacente est que fonder l'engagement uniquement sur le registre du ludique et du plaisir expose la pratique à l'abandon lors des périodes de fatigue, de démotivation ou de difficultés personnelles. À l'inverse, la création d'habitudes régulières comparables à d'autres comportements de santé constituerait un ressort plus robuste de l'observance et de la persévérance dans la pratique.

Sur le plan méthodologique, il est envisagé de travailler avec plusieurs groupes de participants afin d'objectiver les progrès réalisés au cours de programmes aux durées variables et associés ou non au SiB. L'étude viserait également à évaluer la continuité de la pratique physique après la fin de l'intervention (à quatre semaines, huit semaines, douze semaines, puis six mois par exemple), afin d'analyser les effets de cette approche minimaliste sur l'engagement corporel, l'adhésion à long terme à une pratique d'activité physique, l'évolution du capital social et celle des quatre composantes du lien social, les éventuelles conséquences sur l'engagement dans le travail scolaire.

### **Principes du Saying-is-Believing**

Pourquoi est-il si difficile de tenir nos résolutions sportives, même quand on sait qu'elles sont bonnes pour notre santé ? Et si la clé pour tenir ses résolutions sportives résidait dans le simple fait de se parler à soi-même ? Chaque année, des millions de personnes s'engagent à pratiquer plus d'activité physique. Pourtant, beaucoup abandonnent rapidement leurs objectifs, faute de motivation durable. Malgré les injonctions à pratiquer une activité physique, beaucoup de personnes ne font pas de sport régulièrement. Elles peuvent se montrer convaincues de l'importance de l'exercice tout en restant incertaines vis-à-vis de leurs propres engagements. Des travaux ont montré que les amener à exprimer publiquement leurs objectifs d'activité physique peut faire émerger des motivations durables, poussant les individus à tenir leurs *bonnes résolutions* (Sullivan, 2019). C'est précisément là que notre proposition prend tout son sens, en s'appuyant sur une technique d'influence sociale : le Saying-is-Believing (SiB).

Le SiB consiste à formuler soi-même ses objectifs ou convictions, par écrit ou à l'oral, plutôt que de recevoir passivement un message. Ce processus fonctionne parce qu'il est public, réalisé dans un contexte de liberté, et irrévocable : les individus sont plus convaincus par ce qu'ils s'entendent dire ou écrire eux-mêmes que par ce qu'un tiers peut leur dire, ce qui active une motivation durable et réduit la résistance au changement. Le SiB a montré son efficacité dans de nombreux contextes : growth mindset en éducation (Paunesku et al., 2015), promotion d'alimentation saine (Bryan, Walton, et al., 2016) et réduction des addictions (Walton & Wilson, 2018). Ces résultats sont robustes et répliquables. Mais dans le domaine de l'activité physique, très peu d'essais contrôlés randomisés l'ont testé, malgré les indications prometteuses de Sullivan (2019), qui montre que créer un état d'« hypocrisie » – c'est-à-dire amener les participants à percevoir l'écart entre leurs engagements publics et leurs comportements – augmente l'adhésion à la pratique en salle de sport. Notre équipe, pour partie spécialisée en influence sociale et interventions psychosociales, propose de mettre en œuvre une solution innovante en complément des interventions minimalistes où les participants s'engageront publiquement à atteindre des objectifs d'activité physique via des vidéos ou messages écrits, partagés dans un environnement social sécurisé. Deux objectifs se dégagent : renforcer la cohérence entre paroles et actions, et activer la motivation via la réduction de la dissonance cognitive si l'engagement initial n'est pas respecté.

## Perspectives, ambitions et cadrage méthodologique

Plusieurs innovations sont envisageables grâce à ce projet. Des innovations pratiques (l'application d'une proposition de pratique physique minimaliste et l'application conjointe de la proposition aux principes du SiB ou en l'absence de ceux-ci) et des innovations théoriques jalonnent le déroulement de cette recherche menée sur 36 mois au total (entre les études de compréhension, les interventions, les mesures d'effets, les configurations d'implémentation). Ce projet part d'une conviction que nos précédentes recherches n'ont pas invalidée : il y a dans la pérennisation de nombreuses activités une origine qui est, sans conteste, associée au goût, à la satisfaction. Or cette satisfaction renvoie au principe de l'utilité croissante : plus les expériences de pratique augmentent, plus les compétences de pratique progressent, plus les profits produits par la pratique sont vécus et moins les contraintes assorties pèsent. L'hypothèse sous-jacente est qu'il n'y a pas de raison objective de penser qu'il est trop tard et que l'appartenance sociale ou une situation sociale marquée par du décrochage scolaire et/ou universitaire détermine le destin des usages sociaux du corps – spécialement appliqués à la pratique d'APS. Voilà pourquoi ce projet s'inscrit dans une logique incrémentale visant à analyser les effets d'interventions destinées à accroître la place des APS dans les parcours de vie de jeunes décrocheurs. L'objectif est d'ancrer durablement les pratiques d'APS dans la vie des individus, donc de créer les conditions de développement d'individus physiquement lettrés selon la terminologie d'une littératie physique (Whitehead, 2006) irréalisable sans un contact établi entre le sujet et l'APS.

La thèse devra nettement s'inscrire dans une stratégie d'implémentation qui, à certains égards, se tient à distance des formes de préconisations fondées sur des « données probantes » (*evidence-based*) largement inspirées des approches médicales et épidémiologiques. C'est que ces approches, parce qu'elles occupent une place grandissante voire hégémonique, ne pensent ni le recours à l'interdisciplinarité, ni la nécessité de déployer des travaux partant du contexte d'interventions (Ridde et al., 2025). Reposant en partie sur le déploiement de démarches mixtes (Decorte et al., 2026), ce dernier critère paraît indispensable pour tester des propositions théoriques de moyenne portée selon les préceptes de l'évaluation réaliste (Louart et al., 2023). En s'inspirant de ce modèle de travail scientifique, le projet ne rejette pas l'importance des données probantes mais laisse une place au concept de pertinence scientifique incluant la collaboration des cibles d'intervention, c'est-à-dire l'approche interactive : c'est cela qui inscrit pleinement ce projet de recherche dans le courant de la Recherche Interventionnelle en Santé des Populations (« Risp ») (Alla et al., 2023) et explique le recours au SiB. En cela notre projet de recherche se distingue d'approches relevant des concepts de santé publique, de santé communautaire et de promotion de la santé. Appliqué à la catégorie des décrocheurs, tourné vers l'amélioration de leur santé selon une définition extensive (sociale, psychique, physique), ce projet est pleinement ancré dans une démarche relevant de la santé de précision. Méthodologiquement il conviendra de considérer le concept d'acteurs faibles (Payet et al., 2010) dans le gain du terrain, et la conduite des enquêtes à partir de plusieurs échantillons de tailles restreintes sans lesquelles on accède peu au sens et à l'intervention de précision (Duflos, Nuytens, 2025).

## Références

- Alla F., Cambon L., & Ridde V. (2023). *La recherche interventionnelle en santé des populations*, Paris, IRD éditions.
- Aronson, J. (1999). The power of self-persuasion. *American Psychologist*, 54(11), 875–884. <https://doi.org/10.1037/h0088188>
- Beresford P. (2002). User involvement in research and evaluation: liberation or regulation?, *Social Policy and Society*, 1, 95-105.
- Blaya, C., & Hayden, C. (2003). LARSEF/Observatoire européen de la violence scolaire, *Constructions sociales des absentéismes et décrochages scolaires en France et en Angleterre*.
- Bryan, C. J., Walton, G. M., & al. (2016). Harnessing adolescent values to motivate healthier eating. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(23), 6426-6431. <https://doi.org/10.1073/pnas.1604586113>
- Decorte E., Jelen N., & Nuytens W. (2026). Usages des méthodes mixtes pour comprendre et transformer les pratiques d'activités physiques d'enfants de milieu populaires. *Bulletin de Méthodologie Sociologique*, 169-170(1), 114-151.
- Dopierała, R. (2017). Minimalism: a new mode of consumption?, *Przeгляд Socjologiczny*, 66, 67-83.
- Duflos J., & Nuytens W. (2025). Physical Activity and Sport to Fight Social Isolation Among Houseless People in « Northtown ». *Social Inclusion*, Vol. 13 ; <https://doi.org/10.17645/si.i416>
- Esterle-Hedibel, M. (2006). Absentéisme, déscolarisation, décrochage scolaire, les apports des recherches récentes. *Déviance et Société*. 30(1), 41-65. <https://doi.org/10.3917/ds.301.0041>
- Fassin D., & Memmi D. (2004). *Le gouvernement des corps. Vol. 3.*, Paris, Les éditions de l'École des Hautes Études en sciences sociales.
- Goulet, F., & Vinck, D. (Eds.). (2022). *Faire sans, faire avec moins : les nouveaux horizons de l'innovation*. Presses des Mines.
- Gross O., 2020, L'empowerment, accroissement du pouvoir d'agir, est-il éthique?, *La santé en action*, 453, 22-22
- Labbé E., Moulin J-J., Guéguen R., Sass C., Chatain C., & Gerbaud L. (2007). Un indicateur de mesure de la précarité et de la santé sociale : le score Epices, *La Revue de l'Ires*, 53, 3-49.
- Louart S., Baldé H., Robert E., & Ridde V. (2023). *Evaluation Réaliste*, SciencesPo Laboratory For Interdisciplinary Evaluation of Public Policies Fiche méthodologique n°33.
- Ministère de l'éducation nationale. (2013). *Agir contre le décrochage scolaire alliance éducative et approche pédagogique repensée*. Rapport n°2013-059
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological Science*, 26(6), 784–793. <https://doi.org/10.1177/0956797615571017>
- Payet J-P., Rostaing C., & Giuliani F. (2010). *La relation d'enquête. La sociologie au défi des acteurs faibles*, Rennes, PUR.
- Quidu, M., & Favier-Ambrosini, B. (2024). Pour une approche « minimaliste » de la musculation en EPS. *Revue Éducation Physique & Sport*, 403.
- Quidu, M., Favier-Ambrosini, B., & Delalandre, M. (2025). Becoming a minimalist athlete: A sociological investigation into the forms, meanings, and lived experiences of minimalism within recreational sports. *International Review for the Sociology of Sport*. <https://doi.org/10.1177/10126902251344629>
- Ridde V., Alla F., Cambon L., Chouaïd A., & Goudet J-M. (2025). L'efficacité des interventions de santé publique en France : un retour en arrière ?, *Santé Publique*, vol. 37, 119\_122.

- Sullivan, E. (2019). Pain of No Gain: Using Hypocrisy to Increase Commitments to Physical Fitness. SSRN. <https://ssrn.com/abstract=3590830>
- Van Hoye A., Mastagli M., Hayotte M., & D'Arripe-Longueville (2022). Bouger pour sa santé : une revue narrative des modèles théoriques de l'engagement dans l'activité physiques à partir de l'approche socio-écologique, *STAPS*, HS, 35-56.
- Vasilescu, F., Iordache, S., & Nicoleta Leonte, N. (2023). Methods of preventing school dropout through sports. *Sports Governance. Methods and practice*. 18 (1). 1-6.
- Vieille-Marchiset G. (2009). *Des loisirs et des banlieues. Enquête sur l'occupation du temps libre dans les quartiers populaires*, Paris : L'Harmattan.
- Walton, G. M., & Wilson, T. D. (2018). Wise interventions: Psychological remedies for social and personal problems. *Psychological Review*, 125(5), 617–655. <https://doi.org/10.1037/rev0000115>
- Whitehead M. (2006). The Concept of Physical Literacy, *European Journal of Physical Education*, 127-138.
- Zhang, J., Liu, Y., Zhang, X., & Hu, S. (2025). How physical activity enhances academic engagement in middle school: a serial mediation model of interpersonal relationships and academic support. *Frontiers Psychology*, 16:1632130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632130>