



## ARTICLE

Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur



### **Réussite Plus, une innovation au Centre sportif de l'UQAM**

**Danielle Larocque**

Conceptrice du programme Réussite Plus  
Animatrice des activités dirigées et d'apprentissage  
Centre sportif  
Université du Québec à Montréal

"Réussite Plus" est un nouveau programme mis sur pied par le Centre sportif qui relève du Service de la vie étudiante de l'UQAM. Le programme "Réussite Plus" découle directement de la mission du Centre sportif qui est :

- soutenir les étudiantes et les étudiants dans l'amélioration de leur qualité de vie et la réussite de leurs études,
- en mettant à leur disposition des programmes, des services et des conseils experts concernant l'activité physique et sportive,
- en leur offrant un environnement où la santé, le loisir et la détente sont privilégiés
- en privilégiant les actions concertées de ses intervenantes et intervenants.

Les responsables de "Réussite Plus" souhaitent ainsi intégrer les acquis d'une participation régulière à une activité physique, aux dimensions cognitives et affectives de l'étudiant afin d'augmenter ses capacités d'études et d'améliorer son potentiel de réussite académique.

Le programme comprend deux volets. Le premier, le volet individuel, vise à permettre à l'étudiant de développer ses habiletés individuelles, comme la concentration, alors que le deuxième, le volet collectif, est relié aux habiletés de travail en équipe.

Afin de favoriser l'accès des participants à ces activités de soutien, les services de "Réussite Plus" sont offerts gratuitement.

#### **Historique**

Lors de la construction du Centre sportif de l'UQAM, la direction des Services à la vie étudiante demanda aux responsables du centre de mettre sur pied des activités qui permettraient de rapprocher l'activité physique de l'activité académique. L'animateur chargé du projet constitua une équipe de travail et une chargée de cours au département de Kinanthropologie, également contractuelle au Centre sportif, fut mandatée pour développer les activités de soutien.

À l'automne 1997, un projet pilote permit de mettre au point la première activité, le *Programme de base*. À l'hiver 1998, on ajouta le *Programme intermédiaire* à la programmation.

Le volet collectif (habiletés de travail en équipe) vit le jour à l'automne 1998. À la suite d'une forte demande de la part des étudiants et des professeurs, ce volet prit un essor prodigieux.

En 1999, la direction du Centre sportif conçut l'opération marketing *Neurones En Forme*, afin de sensibiliser l'ensemble de la communauté universitaire à la relation entre l'activité physique et la réussite dans les études. Parallèlement, une version du *Programme de base* adaptée aux aînés, étudiant à l'UQAM, fut développée à l'automne 1999.

Finalement, le Centre sportif et le département de Kinanthropologie collaborèrent à l'élaboration d'un cours de 3 crédits ajouté à l'offre de cours du département de Kinanthropologie. Le premier cours crédité, intitulé *KIN 1001 - Activité physique et réussite académique*, s'est donné avec succès de janvier à avril 2000.

### **Les activités de " Réussite Plus "**

Voici l'information essentielle concernant les deux volets :

*Le volet individuel* : son but est de maximiser la capacité d'étude, d'améliorer la forme physique et de diminuer le stress face aux examens à l'aide des programmes suivants :

- le programme de base : (gratuit) 1.5 heures/semaine pendant 10 semaines
- le programme intermédiaire : (gratuit) 1.5 heures/semaine pendant 10 semaines; préalable : le programme de base
- le programme complet : (gratuit) 3 heures/semaine pendant 15 semaines
- le cours académique *Kin 1001 - Activité physique et réussite académique*, 3 crédits, cours libre
- l'atelier Réussite Plus : (10\$) : 1 atelier de 3 heures

*Le volet collectif* : son but est de permettre aux étudiants de mieux connaître leur équipe et d'être mieux outillés pour entreprendre un travail en groupe. On y offre les programmes SOS (Support - Organisation - Succès), tous gratuits, soit :

- SOS - 1 : atelier de 3 heures en gymnase offert à un groupe-cours académique complet. L'activité est intégrée à l'horaire régulier de ces groupes;
- SOS - 2 : atelier de 3 heures en gymnase, (préalable : SOS-1), offert plus particulièrement aux cohortes ou aux groupes-cours dont le cadre de travail s'échelonne sur un an. L'activité est intégrée à l'horaire régulier de ces groupes;
- SOS - avancé : atelier de 3 heures en gymnase offert aux étudiants ayant des cours dont le contenu aborde la dynamique des petits groupes ou la communication.

### **Les résultats**

Depuis sa création, "Réussite Plus" a accueilli 1 700 étudiants dont 400 dans le volet individuel et 1 300 dans le volet collectif.

En ce qui concerne le volet individuel (programme de base), des données recueillies auprès des participants par voie de questionnaire en juin 1999, ont permis d'observer l'impact positif de ce volet sur ces derniers. L'enquête a porté plus précisément sur le comportement de réussite, la gestion du temps, l'exposé oral, l'organisation matérielle, la relation "aux autres", les habitudes physiques, les habitudes alimentaires, les habitudes de gestion de stress ainsi que le recours à des d'objectifs personnels. Pour chacune de ces catégories, une série de questions, reliées à une action bien

précise, furent posées. Par exemple l'atelier a-t-il permis d'intégrer l'habitude de marcher au moins 15 minutes par jour ?

Les participants devaient répondre aux questions en indiquant l'impact de l'activité sur leurs études ou leur qualité de vie (sur une échelle pondérée de 1 à 5). Ainsi, la catégorie gestion du stress obtint une forte pondération. En effet, 92.1% des usagers affirmait que l'activité avait eu un bon, voire un très bon impact sur leur capacité à gérer le stress. C'est dans la catégorie "objectifs personnels" que le pourcentage, correspondant à un impact moyen, bon ou très bon, est le plus faible, soit 47.3%. L'ensemble des autres catégories affiche un pourcentage d'impact positif allant de 58.3% à 70%. Les chiffres le démontrent, le programme est apprécié. Ces résultats sont très encourageants pour la suite du programme.

En ce qui concerne le volet collectif, les éléments évalués dans notre questionnaire portaient sur l'amélioration de l'esprit d'équipe, l'aide à l'élaboration du travail, la meilleure connaissance des partenaires, le meilleur fonctionnement en équipe, les liens existants entre l'activité physique et les études ainsi que l'intérêt des participants à poursuivre l'activité.

Cent personnes ont répondu au questionnaire sur le volet collectif. Sur l'ensemble des catégories mentionnées ci-dessus, 91.6% des participants aux ateliers "SOS - 1" recommandent cet atelier à tous les étudiants et plus particulièrement à ceux qui débutent à l'université ou au Cégep, voire même au secondaire.

## **Conclusion**

"Réussite Plus" et ses diverses composantes ont pu voir le jour et se développer avec la remarquable collaboration de plusieurs services, unités et d'un grand nombre de personnes : la direction du Service à la vie étudiante, la direction du Centre sportif et l'animateur responsable des activités dirigées et d'apprentissage, les directions du département de Kinanthropologie et du module d'éducation physique, quelques chargées de cours en Kinanthropologie, en psychologie et en Communication, le Service d'aide à l'apprentissage, le Service d'aide psychologique, les moniteurs et le moniteur chef du secteur Réussite Plus, certains étudiants au baccalauréat ou à la maîtrise, ainsi que les nombreux participants aux différents cours du programme *Réussite Plus*. Tous ont contribué à son succès et partant au soutien à la réussite des étudiants.

Nous sommes fiers de participer à la réussite de nos étudiants, espérant leur apporter un réel soutien dans leurs études. "Réussite Plus", programme innovateur, mérite d'être reconduit et d'être développé dans un esprit de perfectionnement continu.

Pour l'avenir nous envisageons le développement du volet collectif et la consolidation du volet individuel. Nous poursuivrons avec attention cette démarche, désireux de contribuer à l'amélioration des compétences et des habiletés d'études mais aussi au développement personnel de nos étudiants.

Juin 2000