

Leçon 5 : Devenir un consommateur averti en matière de condition physique

Introduction

Un *consommateur* est une personne qui achète ou utilise des biens et des services. Quand quelqu'un achète ou utilise des produits ou des services destinés au développement de l'activité physique ou de la condition physique, on dit que c'est un *consommateur en matière de condition physique*.

Un consommateur en matière de condition physique doit faire un certain nombre de choix et prendre certaines décisions. La première décision qui s'impose touche les produits et/ou services requis. Les décisions secondaires ont trait à l'endroit et au moment où ils obtiendront ces produits ou services, compte tenu en grande partie de leurs ressources disponibles.

Le fait d'avoir autant de connaissances que possible sur les produits et les services qu'il envisage d'acheter permet au consommateur de prendre les meilleures décisions d'achat. Le consommateur averti doit également connaître les facteurs qui influent sur ses décisions.

Cette leçon vise principalement à aider les élèves à devenir des consommateurs critiques et avertis, ce qui comporte l'évaluation des produits et des services axés sur la condition physique. Les élèves peuvent faire une recherche sur les principaux produits et services du genre et développer des connaissances qui feront d'eux des consommateurs avertis.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les statistiques du secteur canadien du conditionnement physique

Selon l'International Health, Racquet and Sportsclub Association, les recettes de l'industrie canadienne des clubs de santé et de conditionnement physique ont atteint environ 1,8 milliard de dollars en 2007. Il y a approximativement 4900 clubs au Canada et 4,5 millions de membres, soit 15,0 % de la population (« Statistiques sur le marché canadien »).

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Conseil du secteur du conditionnement physique du Canada. « Les statistiques du secteur canadien du conditionnement physique ». *Ressources*. 2007.

http://www.francais.ficdn.ca/index.php?module=pagemaster&PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=5&MMN_position=13:13.



*Federal Trade Commission (FTC). "Avoiding the Muscle Hustle: Tips for Buying Exercise Equipment." Nov. 2003. *FTP Consumer Alert*. <http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/alerts/alt113.shtm>.

*International Health, Racquet and Sportsclub Association (IHRSA). *The 2007 IHRSA Global Report on the State of the Health Club Industry*. Boston, MA: IHRSA, 2007.

---. "Canadian Market Statistics." *Industry Research*.

<http://cms.ihrsa.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=19014&nodeID=15>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.GC.6 Examiner les influences qui s'exercent sur les décisions que prennent les consommateurs relativement aux produits et services axés sur la condition physique.
- 12.GC.7 Analyser les facteurs clés à prendre en considération au moment d'acheter des produits ou des services axés sur la condition physique.
-



Principaux éléments de connaissance

- Certaines publicités relatives aux produits et services axés sur la condition physique peuvent être trompeuses.
 - Bien des produits et services axés sur la condition physique sont offerts aux consommateurs.
 - Les consommateurs peuvent se renseigner avant de prendre une décision d'achat.
 - Les tendances en matière de santé et de condition physique influent sur la disponibilité des produits et services offerts aux consommateurs.
-



Questions essentielles

1. Quels sont les facteurs qui influent sur vos décisions de consommation?
 2. Comment faites-vous pour déterminer si un produit ou un service axé sur la condition physique sera sûr et efficace?
 3. Comment pouvez-vous devenir des consommateurs avertis?
 4. Quelle est la protection offerte aux consommateurs?
-



Information générale

Pour prendre des décisions d'achat judicieuses, le consommateur de produits/services axés sur la condition physique doit être informé de bien des aspects concernant le développement de la condition physique. Savoir est la clé du pouvoir pour le consommateur. Le fait de combiner la connaissance et la compréhension de ses besoins, habitudes et objectifs personnels, de la planification du conditionnement physique, ainsi que de l'équipement et des installations d'exercice permet de prendre des décisions éclairées. Cette connaissance et ces renseignements devraient être pris en compte dans l'évaluation des produits et des services liés au conditionnement physique.

Les produits axés sur le conditionnement physique comprennent les équipements et accessoires d'exercice, la technologie et les appareils de mesure des signes vitaux, ainsi que les vêtements et chaussures dits « de performance ». Les services de conditionnement physique comprennent les centres de conditionnement physique, l'information et l'éducation, les entraîneurs personnels et les cours et programmes spécialisés. L'industrie des produits et services axés sur la condition physique génère une activité économique de plusieurs milliards de dollars par année au Canada.

Choisir et acheter l'équipement de conditionnement physique

La condition physique peut être développée et maintenue sans l'aide de quelque équipement que ce soit, et encore moins des divers produits et services très coûteux offerts sur le marché. Toutefois, les produits et services axés sur la condition physique font l'objet d'une promotion intensive et sont facilement accessibles, et bon nombre d'entre eux peuvent être efficaces.

L'achat de produits d'exercice peut sembler un jeu d'enfant, mais il est essentiel de faire une recherche intensive sur les produits qu'on envisage d'acheter. Certains produits sont très coûteux en raison des recherches effectuées pour leur conception et leur mise au point. Bien des consommateurs dépensent beaucoup d'argent pour des produits en se fondant uniquement sur la marque ou sur la croyance que ces produits rendront l'exercice plus facile et moins « dérangentant ».

Au départ, les gens utilisent régulièrement l'équipement de conditionnement physique qu'ils achètent, mais après un certain temps, le produit peut n'être rien de plus qu'un « support à vêtements » bizarre et coûteux. Avant d'investir dans un équipement, on doit comprendre l'investissement financier et le changement des habitudes de vie associés à cet achat.

Facteurs à prendre en considérations dans l'achat d'équipement de conditionnement physique*

La Federal Trade Commission (FTC) recommande de suivre les conseils ci-dessous avant d'acheter de l'équipement de conditionnement physique.

- **Déterminer les objectifs visés par l'exercice.** Que votre but soit de développer votre force, d'accroître votre flexibilité ou d'améliorer votre endurance ou votre santé en général, cherchez un programme de conditionnement physique qui répondra à vos objectifs personnels. On peut maintenir sa condition physique et sa santé générale grâce à une variété d'activités physiques intégrées à un mode de vie sain et actif, sans qu'il soit nécessaire d'utiliser d'équipement spécial.
- **Déterminer son niveau d'engagement.** L'idée de faire de l'exercice à la maison peut sembler très attrayante, mais l'usage régulier d'un équipement nécessite une grande motivation. Avant d'acheter un équipement coûteux, on doit évaluer sa détermination personnelle à respecter un programme de conditionnement physique continu. Il faut

se réserver du temps dans la journée pour faire de l'activité physique et suivre ce plan fidèlement.

- **Évaluer l'équipement avant l'achat.** L'équipement de conditionnement physique est fabriqué pour la population en général; il faut donc qu'il soit entièrement ajustable en fonction des caractéristiques personnelles de l'utilisateur. La machine ou l'équipement devrait être robuste et permettre une utilisation en douceur et facile. Au moment de magasiner l'équipement de conditionnement physique, on devrait se rendre chez un détaillant dont les appareils sont montés et faire une séance complète d'exercice avec l'appareil. Il faut également mesurer l'endroit où l'équipement sera placé à la maison, en notant toutes les dimensions (longueur, largeur, hauteur). Voici d'autres exemples de points à prendre en considération.

* Source de l'extrait adapté : Federal Trade Commission (FTC). "Avoiding the Muscle Hustle: Tips for Buying Exercise Equipment." Nov. 2003. *FTP Consumer Alert*. <http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/alerts/alt113.shtm>.

- L'équipement doit-il être branché à une prise de courant?
- Est-ce qu'il est lourd?
- Est-ce qu'il est bruyant?
- Payez-vous pour des caractéristiques dont vous n'avez pas besoin?
- Est-ce qu'il faut assembler (monter) l'équipement?
- Quel est l'entretien requis?
- Quels sont les points à considérer relativement à la sécurité?
- **Évaluer les promesses/allégations de la publicité.** Certaines compagnies font des promesses ou allégations qui sont peu raisonnables et exagérées pour inciter le consommateur à croire qu'ils disent vrai. Les allégations fausses ou trompeuses sont courantes dans l'industrie du conditionnement physique. Les gens qui recherchent désespérément des solutions rapides à des problèmes qui sont là depuis des années prennent souvent des décisions impulsives et à l'aveuglette. Si une publicité vous semble trop belle pour être vraie, il est probable que c'est de la fausse représentation! Vérifiez les résultats d'études sur les produits. Ces examens peuvent signaler des points particuliers dans une pièce d'équipement qui peuvent causer des problèmes une fois rendu à la maison.
- **Magasiner.** Beaucoup des équipements de conditionnement physique annoncés sont disponibles dans les magasins locaux d'articles de sport, les grandes surfaces ou les magasins spécialisés. Visitez les différents commerces pour trouver le meilleur prix. Avant d'acheter, il faut s'assurer de :
 - déterminer le coût total de l'équipement, y compris les frais d'expédition et de manutention, la taxe de vente et les frais de livraison et d'installation;
 - demander les détails sur les garanties, les exclusions et les politiques de retour et de remboursement du détaillant et du fabricant;

- s'informer sur le service à la clientèle et la capacité de dépannage du vendeur et du fabricant; demander qui il faut appeler si des réparations ou un remplacement de pièces sont nécessaires;
- appeler au numéro sans frais fourni avec l'équipement pour voir si une aide est vraiment accessible.

Il est souvent possible d'acheter l'équipement de conditionnement physique de magasins d'occasions, à des ventes de garage ou par les petites annonces classées dans les journaux locaux. En général, les articles d'occasion ne peuvent pas être retournés et n'ont pas la garantie offerte pour les équipements neufs. Il faut donc faire preuve de prudence.

Choix d'équipements

Certains équipements courants pour l'exercice aérobique, l'entraînement en force musculaire et d'autres types d'entraînement divers sont indiqués ci-dessous.

Équipement d'entraînement aérobique (endurance cardiorespiratoire et musculaire)	Équipement d'entraînement en force musculaire (force et endurance musculaires)	Équipement de conditionnement physique divers (entraînement, entraînement de base et flexibilité)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tapis roulant ▪ Vélo d'exercice ▪ Machine à skier ▪ Steppeur/grimpeur ▪ Elliptique ▪ Machine à ramer/rameur ▪ Appareil d'entraînement aérobique 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poids et haltères ▪ Appareil de musculation à position multiples ▪ Bandes et tubes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moniteur de fréquence cardiaque ▪ Podomètre ▪ Ballon de stabilité ▪ Équipement spécialisé (p. ex., ballon médical, échelle d'agilité, planche d'équilibre)

Il existe bien d'autres gadgets et bricoles sur le marché. Ces articles, souvent annoncés dans les publiereportages télévisés, ne sont pas toujours de bonne qualité et ne remplissent pas nécessairement leurs promesses.

Avant d'acheter, il est important de passer le temps nécessaire pour faire des recherches sur l'équipement qu'on envisage de se procurer, et d'être déterminé à l'utiliser. Après l'achat, le consommateur devrait prendre les moyens nécessaires pour protéger son investissement et suivre les instructions du fabricant. Il est plus facile de revendre un équipement qui est en bon état si on n'en a plus besoin ou si on n'en veut plus.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Tout équipement d'exercice de qualité est un bon choix s'il est utilisé régulièrement. Le consommateur est le seul qui peut vraiment déterminer la valeur de son achat, selon les résultats obtenus.

Vêtements et chaussures d'exercice

Il est important, et parfois critique, d'avoir les vêtements et les chaussures appropriées pour l'activité choisie. Savoir quels sont les mouvements liés à l'activité et porter les bons vêtements et chaussures pour pouvoir exécuter ces mouvements sont des aspects importants qui font d'un acheteur de produits axés sur le conditionnement physique un consommateur averti.

Les vêtements et chaussures qu'on porte durant l'activité peuvent contribuer au bon déroulement de l'activité proprement dite. Un vêtement qui sied bien, qui est de bonne confection et qui est approprié à l'activité peut faire la différence entre une activité agréable et une expérience négative.

Tous les aspects des vêtements de « performance » ou d'activité, depuis les sous-vêtements et chaussettes jusqu'aux vêtements d'extérieur, sont conçus de façon à s'adapter aux conditions d'humidité (transpiration et pluie), de température et de vent. Certains vêtements absorbent l'humidité, d'autres sont étanches, et d'autres déplacent ou drainent l'humidité. Il y a aussi des vêtements qui tiennent la personne au frais durant l'activité, ou qui retiennent la chaleur à l'intérieur.

Le passage de l'air représente également un défi pour les concepteurs de vêtements. En général, les consommateurs préfèrent les tissus perméables à l'air (respirants), mais parfois, ils ont besoin de textiles imperméables.

Dans presque tous les sports et activités, on peut se procurer des chaussures spéciales conçues pour un usage précis. Bien des gens achètent des chaussures qui ne sont pas conçues pour les fins qu'ils visent. Les espadrilles de course ne sont pas faites pour la marche, et les chaussures de marche ne sont pas faites pour la randonnée pédestre. Les chaussures de tennis sont conçues différemment des chaussures de volleyball parce que les mouvements effectués sont différents.

Lorsqu'ils choisissent de l'équipement et d'autres produits associés au conditionnement physique, les consommateurs doivent avoir à l'esprit l'usage auquel ils les destinent.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Évaluer les équipements et produits axés sur le conditionnement physique

Inviter les élèves à se servir de la stratégie Pense-Trouve un partenaire-Discute (voir l'annexe E) pour évaluer des équipements ou des produits axés sur le conditionnement physique.

- Demander aux élèves d'indiquer le plus possible de produits et d'équipements servant au conditionnement physique.

- En petits groupes ou par paires, les inviter à examiner la liste des produits trouvés, à déterminer l'utilité et l'efficacité de chaque produit, à suggérer une solution de rechange moins coûteuse, et à en estimer la valeur globale.
- Inviter chaque groupe à présenter ses résultats au reste de la classe et à discuter de toute divergence d'opinions.

Proposer aux élèves de créer une affiche *Avant d'acheter* pour un produit axé sur le conditionnement physique (p. ex., appareil d'exercice pour la maison, vêtement ou vidéo d'exercice). L'affiche devrait indiquer des informations importantes concernant les bienfaits que le produit permet de retirer pour la condition physique, ainsi que des conseils pour l'achat du produit.

RÉFÉRENCE



Pour de plus amples renseignements sur l'évaluation des produits axés sur le conditionnement physique, consulter le site Web suivant (anglais seulement) :

Ezine Articles. *Health and Fitness: Fitness Equipment*. <http://ezinearticles.com/?cat=Health-and-Fitness:Fitness-Equipment>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Information générale

Facteurs à prendre en considération pour l'évaluation d'un centre de conditionnement physique

Au moment de choisir un centre de conditionnement physique, les consommateurs devraient examiner des critères tels que les suivants :

- **Coûts**
 - Les frais d'adhésion ou d'utilisation entrent-ils dans les limites de votre budget?
 - Le centre offre-t-il des abonnements au mois ou saisonniers, ou seulement des abonnements à long terme? Si le centre n'offre pas une période d'essai ou un abonnement à court terme, pensez à vous informer ailleurs.
 - Les membres peuvent-ils inviter un(e) ami(e) à venir s'entraîner à l'occasion avec eux moyennant certains frais?
- **Installations**
 - Pouvez-vous visiter le centre à l'heure où vous aimeriez vous entraîner?
 - Les locaux sont-ils propres et bien entretenus?
 - Est-ce que l'équipement semble récent et bien entretenu?

- Les zones d'exercice sont-elles désencombrées et sécuritaires?
- Les membres suivent-ils les règles de sécurité et d'hygiène?
- Les règles d'utilisation et de conduite sont-elles affichées de façon appropriée?
- Le centre offre-t-il d'autres installations intéressantes (sauna, bain tourbillon, etc.)?
- **Personnel**
 - Le centre a-t-il suffisamment d'employés pour s'occuper des clients?
 - Peut-on réserver le temps d'un employé afin d'avoir de l'aide pour les exercices et le programme?
 - Est-ce que les employés ont une certification d'entraîneur en conditionnement physique?
 - Est-ce que le personnel offre aux clients une évaluation de la condition physique personnelle et y a-t-il un questionnaire médical administré avant le début du programme?
 - Le centre est-il surveillé en tout temps?
- **Programmes**
 - Le centre offre-t-il une variété de programmes de conditionnement physique, p. ex., activité aérobique, vélo stationnaire, yoga et autres cours?
 - L'abonnement comprend-il des cours, ou bien les participants doivent-ils déboursier encore de l'argent pour les suivre?
 - Le centre a-t-il les machines et les poids et haltères nécessaires pour les programmes de conditionnement physique personnels?
- **Satisfaction**
 - Depuis quand le centre est-il en opération? Vérifiez le dossier du centre auprès du Better Business Bureau (bureau d'éthique commerciale) local, ou renseignez-vous en ligne sur la satisfaction des clients.
 - Quels sont les services disponibles sur place (p. ex., serviettes, séchoir à cheveux)?
- **Aspect pratique**
 - Le centre est-il situé à un endroit qui vous convient?
 - Le centre est-il accessible par les transports en commun? Y a-t-il suffisamment de places de stationnement?
 - Les heures ouvrables vous conviennent-elles?
 - Y a-t-il beaucoup d'achalandage au centre aux heures où vous souhaitez aller vous entraîner?
 - Y a-t-il assez d'appareils pour réduire le temps d'attente au minimum?



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Évaluer un centre de conditionnement physique

Inviter les élèves à choisir et à évaluer un centre de conditionnement physique. Dans le cadre de cette évaluation, les élèves doivent :

- déterminer le fournisseur de service, le service offert et le besoin qu'il vise à combler;
- indiquer les éléments à examiner avant d'acheter ou de prendre un abonnement;
- étudier les critères indiqués dans les Facteurs à prendre en considération dans l'évaluation d'un centre de conditionnement physique;
- tenir compte des facteurs de risque indiqués dans les listes de vérification sur la sécurité des activités physiques applicables.

Selon les disponibilités et l'horaire, envisager une visite des élèves à un centre de

conditionnement physique. S'il n'y a pas de centre de conditionnement physique dans le secteur, proposer aux élèves de faire une recherche sur celui d'une localité voisine (p. ex., sur l'Internet, ou par entrevue téléphonique, ou envoi d'un questionnaire par la poste incluant une enveloppe de retour préaffranchie).

Suivant leur évaluation d'un centre de conditionnement physique, inviter les élèves à faire part de leurs résultats au reste de la classe.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Pour cette expérience d'apprentissage, les élèves pourraient utiliser la section Facteurs à prendre en considération dans l'évaluation d'un centre de conditionnement physique (voir la page précédente). L'enseignant doit aussi encourager les élèves à tenir compte des facteurs de risque indiqués dans les Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques applicables fournies à l'annexe E du *Manuel de la sécurité HORS-classe* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

Les enseignants peuvent inviter un expert des programmes de conditionnement physique dans la classe pour donner aux élèves l'occasion d'essayer certains cours offerts par les centres de conditionnement physique (p. ex., Pilates*, entraînement de base, yoga).
*<http://www.aufeminin.com/fitness/pilates/pilates1.aspoi>

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Web suivants :

Better Business Bureau of Manitoba and Northwest Ontario, page d'accueil à <http://www.bbbmanitoba.ca/>. (anglais seulement)

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Faire une publicité pour un centre de conditionnement physique idéal

Demander aux élèves d'utiliser l'information fournie dans cette leçon pour :

- conceptualiser leur centre de conditionnement physique fictif idéal (p. ex., nom, emplacement, programme) en s'inspirant des critères indiqués dans la section Facteurs à prendre en considération dans l'évaluation d'un centre de conditionnement physique;
 - créer une annonce publicitaire faisant la promotion de leur centre de conditionnement physique idéal (p. ex., annonce dans le journal, dépliant publicitaire, brochure, annonce à la radio).
-