

Effets d'un programme d'entraînement sportif structuré sur la perception de soi des adolescents

Effects of a structured sports training program on adolescents' self-perception

Catherine Laurier, Justine Courville and Geneviève Beaulieu

Volume 49, Number 2, 2020

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1073994ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1073994ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Laurier, C., Courville, J. & Beaulieu, G. (2020). Effets d'un programme d'entraînement sportif structuré sur la perception de soi des adolescents. *Revue de psychoéducation*, 49(2), 215–235. <https://doi.org/10.7202/1073994ar>

Article abstract

*Self-perception and sports could lead to positive or negative effects, among others, on adolescents' mental and physical health, socialization and self-esteem. Some studies also suggest that participating in sports may improve self-perception among teenagers. The twofold objective of this study is to explore the effects of a running training program on the self-perception of the adolescents involved and to establish which dimensions of self-perception improved. **Method.** Semi-structured interviews were conducted with fifteen participants (6 boys and 9 girls whose average age is 14.73), approximately one month after the running event for which they trained. A thematic analysis based on the constructivist paradigm helped to identify themes which were then grouped together. **Results.** Participants report an improvement in self-perception, particularly on the physical, social, academic and behavioral levels, as well as an improvement in certain personal traits. **Discussion.** Participants reveal improvements in several areas of their self-perception. We recommend carrying out research with a larger cohort to confirm the results, especially the positive effects emanating from the cooperation involved in the sports program under study. These encouraging results lead us to recommend that young people from educational establishments or organizations devoted to rehabilitation have access to this type of program.*

Effets d'un programme d'entraînement sportif structuré sur la perception de soi des adolescents¹.

Effects of a structured sports training program on adolescents' self-perception.

C. Laurier²
J. Courville³
G. Beaulieu²

² Université de Sherbrooke
Groupe de recherche
et d'intervention sur les
adaptations sociales de
l'enfance (GRISE). Institut
universitaire Jeunes en
difficulté (IUJD)

³ Université de Sherbrooke
Groupe de recherche
et d'intervention sur les
adaptations sociales de
l'enfance (GRISE). .

Résumé

*La perception de soi et le sport sont réputés avoir des effets positifs ou négatifs entre autres sur la santé mentale et physique, sur la socialisation et sur l'estime de soi des adolescents. Certaines études suggèrent aussi que la participation à des activités sportives pourrait améliorer la perception de soi chez les adolescents. Le double objectif de cette étude est d'explorer les effets d'un programme d'entraînement de course à pied sur la perception de soi des adolescents impliqués et d'établir quelles dimensions de la perception de soi se révèlent améliorés. **Méthode.** Des entrevues semi-structurées ont été réalisées auprès de quinze participants (6 garçons et 9 filles dont la moyenne d'âge est de 14,73 ans), environ un mois après l'événement de course à pied pour lequel ils se sont entraînés. Une analyse thématique selon le paradigme constructiviste a permis d'identifier des thèmes qui ont ensuite été regroupés. **Résultats.** Les participants rapportent une amélioration de la perception de soi, notamment sur les plans physique, social, académique et comportemental, de même qu'une amélioration de certains traits personnels. **Discussion.** Les participants révèlent des améliorations dans plusieurs sphères de leur perception de soi. Il serait recommandé d'effectuer une recherche auprès d'une plus large cohorte pour confirmer les résultats dont, en particulier, les effets positifs émanant de la coopération à laquelle le programme sportif étudié faisait appel. Ce résultat non négligeable incite à recommander que les jeunes des établissements scolaires ou des organismes consacrés à la réadaptation puissent avoir accès à ce genre de programme.*

Correspondance :

Catherine Laurier

Département de psychoéducation
Faculté d'éducation
Campus Longueuil L1-12830
Université de Sherbrooke
150, place Charles-Le Moyne,
Longueuil (Québec) J4K 0A8

Tél. : 450 463-1835 poste 62437

catherine.laurier@usherbrooke.ca

Mots-clés : Perception de soi, course à pied, sport, adolescents.

Abstract

Self-perception and sports could lead to positive or negative effects, among others, on adolescents' mental and physical health, socialization and self-esteem. Some studies also suggest that participating in sports may

¹ Pour des raisons d'allègement, dans ce texte, le terme « adolescents » renvoie aux deux genres féminin et masculin.

*improve self-perception among teenagers. The twofold objective of this study is to explore the effects of a running training program on the self-perception of the adolescents involved and to establish which dimensions of self-perception improved. **Method.** Semi-structured interviews were conducted with fifteen participants (6 boys and 9 girls whose average age is 14.73), approximately one month after the running event for which they trained. A thematic analysis based on the constructivist paradigm helped to identify themes which were then grouped together. **Results.** Participants report an improvement in self-perception, particularly on the physical, social, academic and behavioral levels, as well as an improvement in certain personal traits. **Discussion.** Participants reveal improvements in several areas of their self-perception. We recommend carrying out research with a larger cohort to confirm the results, especially the positive effects emanating from the cooperation involved in the sports program under study. These encouraging results lead us to recommend that young people from educational establishments or organizations devoted to rehabilitation have access to this type of program.*

Keywords: Self-perception, running, sport, adolescents.

Introduction

Pendant l'adolescence, la perception de soi subit d'importants changements tout comme l'apparence physique (Stassen Berger, 2011) et les capacités cognitives sont décuplées (Papalia et Feldman, 2014), autant de modifications universelles qui jouent sur le concept de soi, de même que sur l'appréhension et la compréhension du monde. La grande majorité des adolescents ont par ailleurs accès à une grande diversité d'activités réputées contribuer à leur développement personnel (Biddle et al., 2019; Hermens et al., 2017).

La présente étude explore les effets des activités sportives sur le concept de soi, sérieusement mis à l'épreuve à l'adolescence. Plus précisément, il s'agit de faire une analyse qualitative des représentations de soi chez un groupe d'adolescents engagés dans des entraînements structurés visant une épreuve de course à pied. Seront d'abord définis le concept de la perception de soi et son importance à l'adolescence selon la théorie de Harter (1985). Ensuite seront précisés les impacts de la participation sportive des adolescents concernés sur leur adaptation psychosociale. La méthodologie et les résultats de la présente recherche seront finalement exposés et discutés.

Cadre théorique

On appelle « perception de soi » l'évaluation que fait une personne des divers éléments qui composent le concept de soi. Le concept de soi revêt un caractère multidimensionnel (Bonanséa et al., 2016; Harter, 1999; L'Écuyer, 1978; Shavelson, Hubner et Stanton, 1976) et une nature dynamique, car il se réorganise au fur et à mesure du développement psychosocial (L'Écuyer, 1994; Lynch, Norem-Hebeissen et Gergen et al., 1981). Cette propriété d'ajustement du concept de soi au fil du développement joue sur l'adaptation de la personne à son environnement (L'Écuyer, 1994).

Tel que déjà mentionné, la perception de soi fait référence aux diverses dimensions que recouvre le concept de soi accessibles à la conscience; on se décrit habituellement à l'aide de ces caractéristiques (Harter, 1999). La perception de soi exige des capacités cognitives qui permettent de dépasser la centration sur soi, bref d'avoir développé une pensée objective, ce qui est le cas des performances cognitives auxquelles accèdent les adolescents (Piaget, 1961) qui, par conséquent, saisissent avec plus d'acuité ce que leur entourage pense d'eux (Harter, 2008; Piaget, 1961). Ces progrès cognitifs contribuent à la formation du sentiment d'identité, entre autres, par le biais des comparaisons typiques chez les adolescents entre la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et la perception reflétée par leur entourage (Harter, 2008). Si la perception de soi se développe grâce aux avancées cognitives, les expériences sociales et affectives y contribuent largement. Selon le modèle théorique de Harter (1985), la perception de soi combine cinq domaines spécifiques : l'académique, le social, l'athlétique, le physique et le comportemental. Chez les adolescents, une perception positive de soi dans le domaine académique renvoie au sentiment d'être capable de résoudre des problèmes, d'être généralement compétent à l'école et de bien intégrer ses apprentissages. La perception de soi dans le domaine social fait référence au développement et à l'entretien des amitiés, au fait de se sentir apprécié par les autres ou d'être plus ou moins populaire. La perception de soi dans le domaine athlétique concerne le fait de se sentir compétent dans un sport, d'y participer activement et de s'intéresser à plusieurs types d'activités sportives. Une perception positive de soi dans le domaine physique chez l'adolescent se traduit par la satisfaction que lui inspire son image corporelle, c'est-à-dire de son corps, son visage, ses cheveux, sa taille, son poids, bref par le fait de se trouver attirant. Enfin, une perception positive de soi chez les adolescents dans le domaine des comportements reflète une part de leur identité; cette perception positive se construit à même l'appréciation de l'entourage qui favorise l'impression de bien faire les choses, d'être gentil et d'éviter de se mettre dans des situations embarrassantes.

Une perception de soi positive favorise l'adaptation psychosociale, tandis qu'une perception de soi négative peut donner lieu à des difficultés d'adaptation psychosociale (Paradis et Vitaro, 1992). Par exemple, une perception de soi négative dans plusieurs domaines peut jouer défavorablement sur l'estime de soi et vice versa (Harter, 2008). Une piètre estime de soi quant à elle peut engendrer des symptômes dépressifs et des idéations suicidaires (Cash et Pruzinsky, 2004; Harter, 1999); elle peut également donner lieu à une variété de comportements alimentaires problématiques (Cook, MacPherson et Langille, 2007; Harter, 2008; Lowes et Tiggemann, 2003) dont l'obésité (Michael et al., 2014).

Les activités sportives sont réputées avoir un impact sur l'image que se font d'eux-mêmes les adolescents et cet impact, par conséquent, jouera sur leur développement personnel. Les programmes d'intervention par le sport se composent d'activités structurées, sont encadrées par un adulte responsable et se déploient à des moments prédéterminés (Hermens et al., 2017). Pour ce qui est de leur influence sur le développement personnel des adolescents, les résultats des études sont mitigés : certains indiquent des effets positifs, alors que d'autres rapportent des effets plus négatifs.

Impact des activités sportives sur l'adaptation psychosociale

Plusieurs effets positifs sont associés à la pratique d'activités sportives individuelles ou en équipe au moment de l'adolescence. À noter tout d'abord des bénéfices sanitaires dont l'amélioration du fonctionnement cardio-vasculaire, la diminution du poids et l'augmentation à la fois de la force musculaire, de la santé des os et de la flexibilité (Côté et Fraser-Thomas, 2011; Skrede et al., 2019; Smith et al., 2014).

On recense également une amélioration des compétences sociales et une expansion du réseau social (Hermens et al., 2017; Ullrich-French, McDonough et Smith, 2012). Ces données positives sur le plan social donnent à penser que le sport est un médium ou un prétexte pour obtenir ces résultats. La coopération, le leadership, l'empathie, le contrôle de soi et la discipline sont des exemples de compétences sociales susceptibles d'enrichir le développement des adolescents lorsqu'ils pratiquent une activité sportive.

De plus, une étude a démontré que les compétences sociales ainsi développées prédisent une bonne estime de soi globale, de même qu'un intérêt soutenu pour le sport et une consolidation de la capacité d'espérer ou de la confiance en l'avenir (Ullrich-French et al., 2012). De même, les relations développées avec l'animateur sportif contribuent à l'amélioration de l'estime de soi globale et à l'intérêt pour le sport (Ullrich-French et al., 2012). D'ailleurs, certains auteurs considèrent que la participation à des activités sportives constitue un facteur de protection contre la délinquance (Rioux et al., 2017) et celle-ci est d'autant plus efficace quand l'entraîneur est doté d'une formation adéquate pour intervenir auprès des adolescents à risque (Khoury-Kassabri et Schneider, 2018). Il semble que les jeunes sportifs soient moins souvent victimes ou auteurs d'intimidation grâce aux liens sociaux qu'ils développent lors des entraînements, principalement quand il s'agit de sports d'équipe (Perron et al., 2012). Deux mécanismes peuvent expliquer la diminution de la délinquance : la diversion (le temps consacré au sport réduit les occasions de poser des actes délictueux) et la dissuasion (le jeune est moins à risque d'être incité à commettre des délits et à être arrêté ou accusé en participant à des activités sportives plutôt que criminelles) en plus du développement prosocial qui diminue les facteurs de risque et augmente les facteurs de protection (Rioux et al., 2017).

Le sport agit également dans la diminution des troubles intériorisés (Spruit et al., 2016). En effet, les jeunes sportifs présentent une meilleure stabilité émotionnelle et une meilleure confiance en eux du fait qu'ils soient moins stressés, moins anxieux, moins tendus et moins agressifs (Biddle et al., 2019; Gendron, Bertrand et Potvin, 2005; Moreau et al., 2014). L'activité physique augmente l'estime de soi des jeunes (Côté et Fraser-Thomas, 2011), et diminue les idéations suicidaires et la dépression (Biddle et al., 2019). On détecte également un plus faible niveau de dépression chez les jeunes qui participent à des sports d'équipe comparativement aux jeunes qui pratiquent des sports individuels ou n'en pratiquent aucun (Miller et Hoffman, 2009; Slutzky et Simpkins, 2009). Finalement, les activités sportives seraient aussi liées à un bon rendement académique, à une meilleure fréquentation

scolaire, à plus de temps consacré aux travaux scolaires et à la poursuite d'études post-secondaires (Fraser-Thomas, Côté et Deakin 2005).

Tel que déjà mentionné, des conséquences négatives peuvent également être associées à la pratique d'activités sportives. Notamment, l'activité physique entraîne une plus grande incidence de blessures physiques (Hermens et al., 2017) et, quelquefois, d'anxiété. Particulièrement, la compétition entraîne un certain stress et la peur d'échouer, ce qui peut conduire à des entraînements excessifs, sinon à l'épuisement (Gustafsson, Sagar et Stenling, 2017). D'un autre point de vue, une étude réalisée auprès d'adolescents australiens a montré que les filles se sentent plus souvent la cible de moqueries que ne le rapportent les garçons au sujet de leur apparence, de leur manque de coordination, de leur poids ou de leur taille, moqueries corrélées avec le niveau d'anxiété (Slater et Tiggermann, 2011). En outre, les filles adeptes des sports dits « esthétiques » (par exemple : la gymnastique et le patinage artistique) présentaient un plus grand souci à l'égard d'une apparence à la fois mince et musclée, lequel pourrait prédisposer à des symptômes de boulimie; les adeptes de sports non esthétiques se souciaient uniquement de leur musculature (Slater et Tiggermann, 2011).

Jusqu'à présent, les effets de la pratique d'activités sportives sur la perception de soi et les processus impliqués ont fait l'objet de peu de recherches auprès des adolescents, alors que les études citées précédemment suggèrent qu'il pourrait y avoir un lien entre ces deux domaines. Cependant, une méta-analyse de Campbell et Hausembles (2009) révèle que les participants à un programme sportif présentent une image corporelle significativement plus positive que celle du groupe contrôle. Tel que mentionné précédemment, l'image corporelle est une composante de la perception de soi, ce qui appuie l'hypothèse selon laquelle le sport peut avoir un effet sur la perception de soi. Selon l'étude de Donaldson et Ronan (2006), la perception de soi est clairement identifiée comme la variable sur laquelle la pratique sportive a le plus d'effets positifs, lesquels sont manifestes dans plusieurs sphères (par exemple : athlétique, sociale et physique). À cet effet, vu sa malléabilité à la période de l'adolescence, la perception de soi pourrait être modifiée par la pratique d'activités sportives. De plus, dans la même étude, les adolescents qui participaient régulièrement à un programme de sport structuré (ou organisé) avaient une meilleure perception des dimensions athlétique et comportementale de leur concept de soi par opposition à ceux dont la participation était nettement moindre. Toutefois, cette étude mesure les effets de la pratique d'activités sportives sur la perception de soi de manière quantitative uniquement, ce qui peut limiter la compréhension des mécanismes par lesquels cette dernière est influencée. Il s'agit d'ailleurs d'une limite nommée par les auteurs de cette étude.

Objectifs

Le principal objectif de la présente étude consiste à explorer l'effet d'un entraînement sportif structuré sur la perception de soi d'adolescents. Un objectif secondaire vise à identifier les dimensions de la perception de soi du modèle de Harter (1985) modifiées par la participation à un entraînement structuré, puis à une épreuve sportive.

Méthode

Le devis de l'étude est qualitatif descriptif. La nature descriptive d'un tel devis permet d'explorer et de décrire un phénomène humain du point de vue du participant (Fortin et Gagnon, 2010). Ce type de devis a l'avantage de permettre l'accès aux perceptions des participants lors d'une expérience. Par ailleurs la recherche s'inscrit dans un paradigme constructiviste selon lequel la réalité est construite à partir des perceptions individuelles de chaque participant, puis est interprétée par le chercheur à partir des résultats obtenus. Les trois auteures de cet article sont professeure et étudiantes en psychoéducation; elles sont particulièrement sensibles aux enjeux développementaux qui ont trait à l'adaptation des individus dans divers contextes. Ces présupposés paradigmatiques et disciplinaires sous-tendent la mise en place de la présente étude et pourraient en teinter les conclusions.

Déroulement

L'une des auteures a présenté le projet d'étude aux participants presentis lors d'une rencontre précédant un entraînement. Ces derniers ont été informés du but de la recherche et ont reçu un feuillet explicatif assorti d'un formulaire de consentement destiné à leurs parents. Une fois les consentements parentaux recueillis, les participants ont complété les deux questionnaires quantitatifs relatifs au temps de mesure correspondant, soit l'un au début du programme d'entraînement et l'autre environ quatre mois plus tard, avant de prendre part à l'événement de course à pied mettant fin au programme. Ces questionnaires quantitatifs ne sont pas utilisés dans cet article. Environ un mois après l'événement de course à pied, les participants ayant indiqué être intéressés ont été contactés pour prendre part à un entretien qualitatif, celui-là utilisé dans la présente étude. Ces contacts ont pris place selon l'ordre du recrutement et selon notre intention d'inclure des garçons et des filles provenant de centres jeunesse et d'écoles secondaires. Comme cette partie du recrutement a eu lieu pendant la période estivale, plusieurs participants potentiels n'ont pu être contactés. Enfin une compensation financière sous forme de carte-cadeau dans un magasin de sport était remise aux participants à chacune des rencontres.

Participants

Dans le cadre de cette étude qualitative, quinze participants ($M=14,73$ ans, $ÉT = 1,03$), six garçons et neuf filles, ont été rencontrés. Tous avaient déjà une expérience sportive en course à pied ou dans un autre sport. Ils ont participé à un entraînement à la course à pied d'une durée moyenne de quatre mois comprenant deux à trois séances par semaine. Cet entraînement visait la participation à un événement de course à pied supervisé par un ou plusieurs entraîneurs dans un cadre scolaire. Les participants ont été recrutés dans des écoles secondaires des régions administratives de Montréal et de Lanaudière ou dans un centre jeunesse d'une de ces régions.

Instrument

Les participants ont pris part à une entrevue semi-structurée (Annexe A) d'une durée moyenne de 40 minutes, dont les thèmes portaient sur leur perception de l'activité sportive (incluant des entraîneurs, des professeurs et des intervenants), de la coopération entre co-équipiers, du dépassement de soi physique, psychologique et social lors de l'activité, du plaisir ressenti et des efforts perçus pendant l'activité, des changements relationnels remarqués (avec les amis, les parents, les professeurs et les éducateurs). Étaient aussi explorés le contenu des entraînements, les changements à l'école, les comportements perturbateurs, les émotions, la gestion de la colère et du stress, l'estime de soi et le niveau d'énergie. Ces thèmes permettent d'explorer les effets de la participation à l'activité sportive sur les cinq dimensions de la perception de soi selon le modèle de Harter (1985), tout en laissant une ouverture à la mention d'autres éléments de l'expérience susceptibles d'influer sur leur perception d'eux-mêmes. Les entretiens audio ont été enregistrés et retranscrits intégralement pour faciliter l'analyse. Les noms des participants ont été remplacés par des pseudonymes pour préserver la confidentialité.

Analyses

L'analyse thématique (Paillé et Muchielli, 2015) des verbatim a été réalisée à l'aide du logiciel N'VIVO par la deuxième auteure sous la supervision de la première auteure. L'analyse a porté sur les changements observés à la suite de la participation à l'épreuve de course. L'identification du thème des changements a été relevée à l'aide d'indices syntaxiques relatifs à un changement mentionné dans le discours des répondants, dont par exemple : « Je dors mieux... » (*mieux* est ici l'indice d'un état modifié par rapport à un précédent estimé de moindre mesure); « J'ai appris cela sur moi » (un apprentissage renvoie à un changement d'état); « Maintenant je sais que je peux courir » (*maintenant* est un indice temporel pour signifier une différence par rapport à avant), etc... L'analyse s'est déroulée en deux étapes : l'analyse déductive suivie de l'analyse inductive. D'abord, les verbatim ont été classés dans les catégories correspondant au modèle de la perception de soi de Harter (1985) (académique, physique, sociale, comportementale et athlétique), selon une méthode d'analyse d'abord déductive. La lettre H (pour Harter) dans la section « Résultats » permet d'identifier les catégories propres au modèle de Harter, élément théorique clé de l'étude. Les extraits de verbatim qui ne correspondaient pas au modèle, mais qui indiquaient un changement ont été notés pour être pris en compte plus tard. C'est ainsi que le principe de codification ouverte a permis l'émergence d'une catégorie inattendue, soit la perception de traits personnels. Cette catégorie sera identifiée par les lettres NC (pour Nouvelle Catégorie) dans la section « Résultats ». L'analyse ouverte a également permis le regroupement de deux catégories du modèle de Harter (athlétique et physique) en raison de la complémentarité des verbatim s'y rapportant.

S'en est suivie la deuxième étape de l'analyse. Pour chaque catégorie, une analyse inductive des verbatim a permis d'établir des thèmes. Pour ce faire, une lecture des extraits classés dans chaque catégorie permettait de les regrouper en fonction du sens qui s'en dégageait. Grâce à ce processus, on pouvait subdiviser

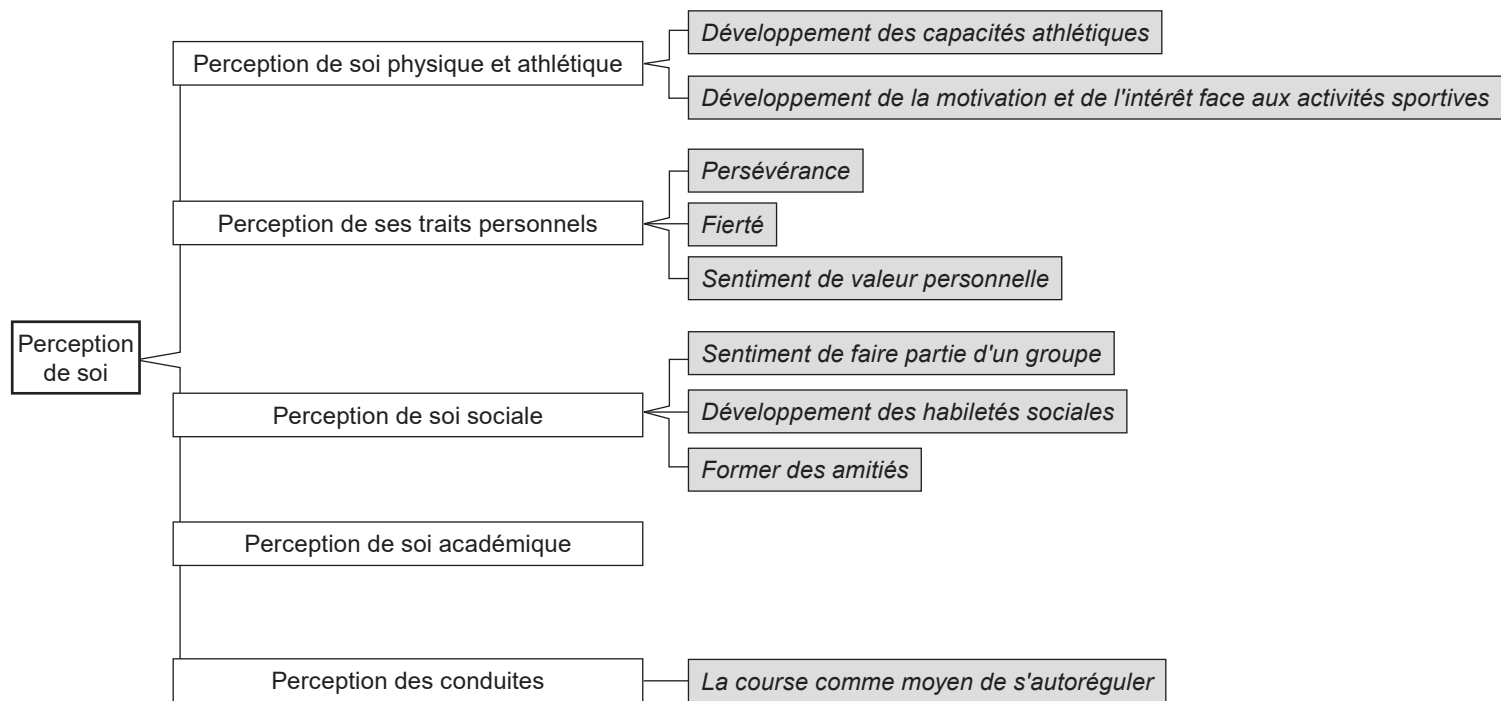


Figure 1. Arbre thématique des résultats

chaque catégorie en thèmes plus précis, conduisant à des résultats plus détaillés. Autrement dit, la première analyse a permis de diviser les extraits de verbatim en catégories, alors que la seconde a permis de faire émerger des thèmes plus précis au sein de ces catégories. Un arbre thématique des résultats a émergé de ce processus d'analyse, tel qu'illustré à la figure 1. La codification des thèmes a été confirmée à la suite d'une discussion et d'une mise en accord des deux premières auteures. Cet accord inter juges reflète le souci d'appuyer rigoureusement les résultats sur les données.

Il est important de mentionner que chacune des catégories et les thèmes présents dans les résultats ne sont pas mutuellement exclusifs, un même extrait pourrait ainsi se retrouver dans plus d'une catégorie. Par ailleurs, la triangulation avec le modèle théorique de Harter (1985) a garanti une plus grande objectivité dans le processus d'analyse. Enfin, des mémos ont été rédigés durant le processus d'analyse dans un but de rigueur méthodologique quand apparaissent de nouvelles catégories, ce qui assure la cohérence du travail analytique du processus de codage itératif.

Résultats

Perception de soi physique et athlétique (H)

La participation au processus d'entraînement a permis aux participants d'améliorer la perception de leur corps et de leurs capacités. Ils ont une meilleure appréciation et sont en général plus satisfaits de leur image d'eux-mêmes. L'appréciation de leur image corporelle semble reposer sur le regard qu'ils posent sur les capacités athlétiques déployées durant la période d'entraînement.

Développement des capacités athlétiques. Cette sous-catégorie renvoie aux extraits dans lesquels les participants ont décrit leur nouvelle perception de leurs capacités athlétiques à la suite des entraînements. Sept participants se sont reconnus de meilleures capacités physiques, telles l'endurance, la force, la rapidité. Les participants suivants ont répondu à la question : « *En quoi la course à pied t'a appris des choses sur toi?* ».

Mélissa : « *Là ça m'a appris des choses sur moi, j'me suis découverte. J'ai trouvé que j'avais beaucoup de qualités physiques, comme j'suis capable de courir pendant longtemps, j'ai l'endurance, mais je ne cours pas vite. C'est ça que j'ai appris cette année, j'trouve que ça m'a aidée à grandir* ».

Mathieu : « *Ça m'a appris à plus user de mon talent on pourrait dire. Parce que je prends comme par exemple au football, disons [avant] j'utilisais ma rapidité et comme j'étais grand, j'utilisais ça aussi* ».

Développement de la motivation et de l'intérêt à l'égard des activités sportives. Le fait de prendre part à des entraînements et de participer à une épreuve de course à pied a été, pour quatre participants, une source de motivation et d'intérêt jusqu'alors inédits relativement au sport. Le fait que les entraînements aient pour objectif la participation à un événement de course à pied a aidé les

participants à persévérer et à faire preuve de rigueur et d'assiduité dans le processus. Il est intéressant de constater que l'intérêt envers le sport semble perdurer, même quelques semaines après la fin des entraînements, tel que l'illustre ce propos de Mélissa qui répond à la question « En quoi l'événement de course représente le sport pour toi? ».

Le défi [...] m'a poussé à faire d'autres exercices, m'a poussé à aimer le sport. Comme, cette année, j'ai fait beaucoup d'autres exercices. J'ai fait du kickboxing, j'étais en concentration soccer, je faisais du soccer après l'école. C'est le défi qui m'a poussé à faire tout ça et j'ai trouvé que j'avais une autre activité préférée que d'autres. J'ai trouvé que le sport c'était une de mes activités préférées.

Par ailleurs, plusieurs participants rapportent avoir été eux-mêmes surpris de constater à quel point leur motivation pour le sport et l'entraînement s'est développée. Ils soulignent que, contrairement à ce qu'ils croyaient au départ, ils ont pris part à l'ensemble des entraînements : ils sont allés jusqu'au bout.

La participation à l'activité physique permet aux participants de percevoir des changements de nature physique et athlétique ainsi que les impacts qui en découlent, telle une amélioration des habitudes de vie et une diminution du stress.

Intervieweur : « *Tu voulais te motiver à te mettre en forme et avoir du cardio aussi?* »

Karine : « *Ouais* ».

Intervieweur : « *Pourquoi avais-tu ces objectifs-là aussi?* »

Karine : « *[...] j'aime ça le sport et j'aime me surpasser dans ce que je suis capable de faire, pis je me disais c'est une bonne manière d'avoir des bonnes habitudes de vie, de faire du sport pis de m'entraîner* ».

Intervieweur : « *Pis à part que [la course] est dans ta routine, qu'est-ce qui fait que tu trouves la motivation de continuer de courir maintenant que c'est passé?* »

Karine : « *Surtout que je suis vraiment une personne stressée, ça me permet de relâcher mon stress. Ça m'aide à me sentir mieux [...] je l'ai découvert en m'entraînant : je me suis dit « je suis moins stressée ces temps-ci » [...] en regardant ce que j'avais changé dans ce que je faisais, j'ai vu que la course m'avait aidée et [...] dès que j'en faisais moins je voyais que j'étais plus stressée, ça m'a vraiment permis de faire un lien dans ma tête que ça m'aidait.* »

Perception de traits personnels (NC)

Cette catégorie fait référence à la perception de traits personnels chez les participants ou qui se sont développés durant le processus d'entraînement. Les extraits sélectionnés sont des exemples de qualités personnelles mises de l'avant

par la participation aux entraînements ou lors de l'épreuve de course pour laquelle ils se sont entraînés.

Persévérance. La persévérance est un trait personnel dont le développement a été rapporté par huit participants. Ceux-ci ont indiqué que le défi expérimenté a exigé beaucoup de persévérance, un trait qu'ils ne croyaient pas avoir au départ.

Intervieweur : « *Est-ce que le Défi et les entraînements t'ont permis d'apprendre quelque chose sur toi?* »

Rémi : « *Je dirais que je suis plus persévérant que ce que je pensais.* »

Intervieweur : « *[...] Qu'est-ce qui fait en sorte que tu es fière de toi?* »

Mathilda : « *[...] j'suis vraiment fière de moi parce que j'ai pas abandonné.* »

Fierté. Parallèlement à la persévérance, le fait d'avoir pris part aux entraînements et à l'épreuve de course a permis à six participants d'éprouver un sentiment de fierté personnelle.

Intervieweur : « *Qu'est-ce qui a fait en sorte que t'as décidé de participer à ce défi-là?* »

Annabelle : « *Je voulais vraiment être fière de moi. Pis là quand j'en parle je suis fière (rire). [...] Mais à la fin, je suis vraiment fière. Parce que c'est, c'est quelque chose de fou là.* »

Sentiment de valeur personnelle. Huit participants ont découvert que leur entourage, durant le défi ou l'entraînement, se préoccupait d'eux, ce qui a suscité chez eux un sentiment de valeur personnelle.

Intervieweur : « *Est-ce que tu remarques que ça a changé ta manière d'être avec les autres?* »

Mathilda : « *J'ai changé ma manière (silence). Moi avant la course je connaissais pas vraiment Sophie (une professionnelle du centre où habite l'adolescente), mais je la voyais plus le mardi parce que je jouais au basket. Puis elle était là, juste le mardi soir mais on se disait bonjour c'est tout. Mais après ça, après la course, on dirait comme on a développé un lien. Parce que maintenant quand je passe devant son bureau ou n'importe quand, elle vient se promener dans l'unité pis elle vient, elle passe. Comme elle demande toujours des questions, comme comment ça va, comme quand est-ce que tu pars d'ici. Parce que comme je suis ici juste à cause de mon père justement. Fac là, elle est vraiment comme « care » de moi tu comprends. Pis je trouve qu'on a un beau lien pis j'aime ça.* »

Intervieweur : « *En quoi le Défi est quelque chose qui représente la réalisation pour toi?* »

Stan : « *Même que quand je suis embarqué dans l'autobus, j'ai dit « wow mon père à fait ça pour moi ». Donc ça l'a vraiment été une réalisation que les gens sont là pour nous aider même s'ils sont pas obligés* ».

Perception de soi sociale (H)

La participation au processus d'entraînement a influencé la perception de soi sociale chez les répondants. Par exemple, ils sentaient faire partie d'un groupe; ils ont développé des amitiés; ils ont perçu que les autres se préoccupaient d'eux; bref ils ont développé de meilleures habiletés sociales.

Sentiment d'appartenance. Les entraînements en vue de l'épreuve de course à pied ont fourni l'occasion à neuf participants de développer un sentiment d'appartenance. L'épreuve finale leur a également permis de se découvrir des affinités. Cet enrichissement renvoie au fait de partager un même objectif et de s'entraîner tous ensemble.

Intervieweur : « *Je me demandais pourquoi as-tu décidé de participer à l'événement de course à pied? »*

Rémi : « *[...] on avait comme un pacte entre amis, comme c'est un défi à relever pour nous* ».

Intervieweur : « *Qu'est-ce que tu as trouvé amusant dans ta participation au Défi? »*

Thomas : « *[...] voir le monde réaliser leur objectif, le but est que tous l'atteignent. Je trouvais ça l'fun que ce soit un projet d'équipe parce que c'est en équipe que je voulais finir ce défi-là* ».

Tisser des liens d'amitié. Dix participants ont développé de nouvelles amitiés parmi leurs co-équipiers à la fois au cours de l'entraînement et de l'épreuve finale. C'est le partage d'une activité, comportant son lot de difficultés, qui a soudé des amitiés parmi les participants et suscité des rapports de complicité.

Samuel : « *Tu cours avec tes amis, ça développe des amitiés* ».

Stan : « *J'ai tissé des amitiés avec du monde que je ne connaissais pas, du monde que j'aurais jamais pensé avoir des points en commun avec eux* ».

Développement des habiletés sociales. Les entraînements et l'épreuve de course ont permis à cinq participants de développer des habiletés sociales généralisées plus tard dans d'autres contextes.

Intervieweur : « *Il y a des gens qui nous disent qu'après avoir participé à l'événement de course à pied ou après avoir fait les entraînements, ils disent qu'ils ont changé, tandis qu'il y en a d'autres qui nous disent qu'ils n'ont pas changé. Toi est-ce que toi tu considères que tu as changé sur différents aspects? »*

Sylvie : « *Oui. J'ai changé, j'ai moins de difficulté à parler aux gens. Avant, j'étais toute timide. Puis maintenant je suis comme plus sociable* ».

Une autre participante exprime un changement observé chez elle au niveau social.

Intervieweur : « *Est-ce que l'événement de course à pied et les entraînements t'ont permis d'apprendre des choses sur toi? Tu m'avais dit un peu que ça t'a permis d'en apprendre, mais est-ce que ça t'a permis d'en apprendre sur toi?* »

Mélissa : « *Avant [...] j'étais tout le temps avec mes parents, maintenant je vois que j'suis quand même comme les autres jeunes de mon âge. J'suis capable de faire des affaires comme les autres jeunes de mon âge* ».

Perception de soi sur le plan académique (H)

Bien que peu de résultats concernent cette catégorie, deux participantes ont constaté des changements reliés au volet académique de la perception de soi : l'amélioration de la concentration dans les moments d'études et la persévérance scolaire.

Intervieweur : « *Est-ce que selon toi y'a d'autres avantages de faire l'entraînement en groupe?* »

Mélissa : « *le Défi c'est pas mal le truc qui m'a fait rester à l'école parce que j'aime vraiment ça, j'aime vraiment la gang qui est au Défi* ».

Intervieweur : « *C'est déstressant tu m'as dit aussi* ».

Sylvie : « *Oui* ».

Intervieweur : « *De quelle façon?* ».

Sylvie : « *[...] Pis le Défi ça m'a aidé à déstresser pour les devoirs, aussi pour les examens. Des fois, bin ça rend un peu plus zen parce que des fois je cours, ça donne de l'adrénaline courir, mais après tu es plus calme. Fac moi ça m'aidait à mieux étudier. Puis ça m'aidait aussi dans mes devoirs. Ça m'aidait à être plus concentrée* ».

Perception de ses comportements (H)

Le processus d'entraînement semble avoir été bénéfique sur le plan des comportements selon plusieurs participants.

La course comme moyen de s'autoréguler. Quatre participants ont souligné le fait que la course est devenue un moyen de gérer leur colère ou leur stress. Pour certains, la course est un outil pour contrer les gestes agressifs.

Intervieweur : « *Puis, hum, est-ce que tu crois que tu as changé dans par exemple dans ta manière de voir les choses ou de gérer des situations difficiles?* »

Annabelle : « *Quand je veux gérer mes situations difficiles, au lieu de défouler ma colère sur les autres je vais courir. [...] quand je reviens après je me sens mieux. Et je suis pas irritable* ».

Intervieweur : « *Je me demandais, comment t'as changé depuis que t'as participé ou depuis que tu cours. Comment que ça t'a changé?* »

Mathilda : « *Changé comment?* »

Intervieweur : « *Bin par exemple ça peut être des changements physiques, ça peut être des changements psychologiques, dans ta manière de penser ou dans la façon de voir les choses* ».

Mathilda : « *Honnêtement c'est rendu un moyen que je prends. Mettons quand je vis une frustration, je vais courir. Je pense que c'est un changement. Avant c'était vraiment plus pour me sortir de la situation. Alors que maintenant c'est juste pour moi, juste pour comme prendre du temps, prendre du recul, pis après affronter ce qui s'est passé. J'ai aimé ça* ».

Discussion

Les résultats de la présente étude tendent à démontrer que la participation à un programme sportif structuré produit des changements chez les participants quant à leur perception de soi sous divers angles. Notamment, le discours des jeunes montre que leur perception de soi dans les sphères sociale, athlétique, comportementale et physique s'est améliorée, ce qui corrobore les données de Donaldson et Ronan (2006) et de Dishman et al. (2006) qui obtiennent des résultats similaires à l'aide de mesures quantitatives.

Dans ce sens, la présente étude montre que la participation au processus d'entraînement et à l'épreuve de course finale a contribué à diminuer la timidité de certains participants et modifié positivement la perception de quelques traits personnels, ce qui correspond aux résultats de Dishman et al. (2006). Les résultats montrent également que les compétences sociales se sont améliorées à la suite de la participation au processus d'entraînement, corroborant les résultats de Salmon (2001). Les verbatim ont permis de saisir l'impact du sport chez les adolescents quant à la dimension sociale de la perception de soi selon le modèle de Harter (1985).

L'analyse des résultats montre que la course est devenue un moyen privilégié par quelques participants pour autoréguler leur colère. Autrement dit, des conduites agressives peuvent être remplacées par un comportement adapté, tel que le sport. Les résultats de la présente étude soulignent donc un changement positif dans la perception des conduites personnelles. Ce lien peu documenté dans la littérature scientifique apparaît comme un élément particulièrement intéressant de la présente étude. Toutefois, les résultats des études de Burton et Marshall (2005)

et de Wong (2005) divergent : elles montrent plutôt une hausse des comportements agressifs ou des bagarres. Cependant, dans le cadre de la présente étude, le programme sportif avait un caractère à la fois individuel et collectif, ce qui a stimulé la coopération des participants. Par ailleurs, il est évident que la course à pied n'est pas un sport de confrontation comme peuvent l'être par exemple certains sports individuels (par exemple le boxe ou le judo) ou certains sports collectifs où une équipe en affronte une autre (par exemple le hockey ou le football) dans le but de remporter la partie plutôt que de la perdre. À cet effet, plus de recherches seraient nécessaires pour comparer les impacts des activités sportives individuelles ou collectives, de confrontation et de coopération, sur l'adoption de comportements agressifs et oppositionnels.

Les résultats de la présente étude montrent de plus que les participants perçoivent un changement dans leur perception de soi du point de vue social. En effet, les répondants rapportent avoir tissé de nouvelles amitiés en plus d'avoir éprouvé un sentiment d'appartenance, ce qui contredit les résultats de Purper-Ouakil et al. (2002) selon lesquels la participation à une activité sportive est associée au rejet par les pairs. Admettons, encore une fois, que c'est la nature coopérative plutôt que compétitive de l'activité à l'étude qui a pu produire ce résultat. Les répondants semblent donc avoir bénéficié du programme sportif pour développer des compétences et des liens sociaux, ce que relèvent plusieurs autres auteurs (Hermens et al., 2017; Ullrich-French et al., 2012; Perron et al., 2012).

Dans l'ensemble, les résultats de la recherche appuient le modèle théorique de Harter (1985) selon lequel la perception de soi couvre plusieurs dimensions. D'ailleurs l'analyse ouverte des verbatim a permis de découvrir une dimension supplémentaire liée à la perception de soi qui ne fait pas partie du modèle de Harter (1985), à savoir les traits personnels. La présente étude permet de supposer que la participation à une activité sportive qui fait intensément appel aux capacités physiques a des impacts sur la perception qu'ont les participants de leur propre corps et de leurs capacités. Il resterait à évaluer si cette dimension de la perception de soi se retrouve dans d'autres contextes et si elle est susceptible de se développer grâce à d'autres activités.

Conclusion et recommandations

Cette recherche a permis de mieux cerner les effets d'un programme d'activité sportive sur la perception de soi des adolescents. En effet, au-delà d'un simple constat du phénomène, la présente étude a identifié les dimensions précises de la perception de soi ainsi modifiée. Les résultats obtenus appuient donc le modèle de Harter (1985) tout en y ajoutant une composante inédite : la modification de la perception de soi concernant des traits personnels tels que la fierté et le sens de sa propre valeur. Il est très intéressant de voir que la simple participation à une activité sportive structurée en fonction d'un défi final, échelonnée sur quatre mois en moyenne, puisse modifier la perception de soi chez des adolescents. On sait que le stade de l'adolescence occasionne des bouleversements majeurs susceptibles de jouer négativement sur l'estime de soi. Dans la mesure où, comme le montrent clairement nos répondants, un entraînement sportif structuré en vue d'un défi final se démarque comme un moyen efficace de rehausser la perception de soi dans

plusieurs domaines, il apparaît impératif de rendre ce genre de défi accessible à la population adolescente. Comme les multiples tâches psychosociales du stade de l'adolescence concernent entre autres la construction d'un sentiment d'identité, le fait que le sport suscite un sentiment de fierté et le sens de sa propre valeur est important. De plus, il serait sans doute intéressant de voir d'autres études confirmer le fait que l'expérience de persévérer dans un sport puisse entraîner la persévérance dans d'autres sphères, dont le domaine académique.

Étant donné le petit nombre de participants de l'échantillon, poursuivre des recherches similaires sur une plus large échelle est une recommandation qui s'impose. On pourrait aussi vérifier l'effet sur la perception de soi de sports différents de la course à pied et dans un cadre moins structuré. Ces nouveaux angles d'approche permettraient de vérifier dans quelle mesure les résultats obtenus sont généralisables ou principalement dus à la nature du programme sportif impliqué dans la présente étude.

Le caractère coopératif des entraînements et de l'épreuve finale a manifestement contribué aux impacts positifs sur la perception de soi des participants. Il importe de promouvoir l'instauration de programmes d'entraînement sportifs qui suscitent la coopération et permettent de développer des habiletés physiques dans tous les milieux où évoluent les adolescents, en incluant les Centres Jeunesse et les établissements spécialisés où sont hébergés les jeunes les plus à risque de présenter des difficultés psychosociales. Finalement, on ne saurait trop encourager les recherches sur les interventions psychosociales utilisant le sport comme médium de réadaptation afin de mieux connaître leurs impacts sur les processus en jeu dans le développement psychosocial.

Références

- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G. et Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bonanséa, M., Monthuy-Blanc, J., Aimé, A., Therme, P. et Maïano, C. (2016). Attitudes et comportements alimentaires inappropriés et caractéristiques psychosociales des sportifs : comparaison entre deux niveaux de pratique sportive. *Revue québécoise de psychologie*, 37(1), 39-60. <https://doi.org/10.7202/1040103ar>
- Burton, J. M. et Marshall, L. A. (2005). Protective factors for youth considered at risk of criminal behaviour: Does participation in extracurricular activities help? *Criminal Behaviour and Mental Health*, 15, 46-64.
- Campbell, A. et Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793. <https://doi.org/10.1177/1359105309338977>
- Cash, T. F. et Pruzinsky, T. (2004). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press. <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.usherbrooke.ca/login.aspx?direct=true&db=catt04883a&AN=she.i9781593850159&lang=fr&site=eds-live>
- Cook, S. J., MacPherson, K. et Langille, D. B. (2007). Far from ideal: Weight perception, weight control, and associated risky behaviour of adolescent girls in Nova Scotia. *Canadian Family Physician*, 53(4), 678-684.

- Côté, J. et Fraser-Thomas, J. (2011). Youth involvement and positive development in sport. Dans P. R. E. Crocker (dir.), *Sport and Exercise Psychology. A canadian perspective, second edition* (2^e éd., p. 226-255). Pearson Canada.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S. et Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology, 25*(3), 396–407.
- Donaldson, S. J. et Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence, 41*(162), 369–389.
- Fortin, M - F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes quantitatives et qualitatives* (3^e édition). Chenelière éducation.
- Fraser-Thomas, J. L. Côté, J. et Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy, 10*(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gendron, M., Royer, É., Bertrand, R. et Potvin, P. (2005). Les troubles du comportement : La compétence sociale et la pratique d'activités physiques chez les adolescents. *Revue des sciences de l'éducation, 31*(1), 211-233.
- Gustafsson, H., Sagar, S.S. et Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*, 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Harter, S. (1985). *Manual of the self-perception profile for children*. Université de Denver.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. Guilford Press.
- Harter, S. (2008). The Developing Self. Dans W. Damon et R.M. Lerner (dir.), *Child and Adolescent Development: An Advanced Course* (p.216-260). John Wiley and Sons.
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T. et Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 88*(4), 408-424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>.
- Khoury-Kassabri, M. et Schneider, H. (2018). The relationship between Israeli youth participation in physical activity programs and antisocial behavior. *Child & Adolescent Social Work Journal, 35*(4), 357-365. <https://doi.org/10.1007/s10560-017-0528-y>
- L'Écuyer, R. (1978). *The development of the self-concept through the life-span*. Communication présentée au Symposium Self-Concept. Université Northeasten.
- L'Écuyer, R. (1994). *Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse*. Presses de l'Université de Montréal.
- Laurier, C., Moreau, N., Guay, J.-P. et Couture, S. (2015). *Projet de recherche courir pour être mieux : le sport comme vecteur d'intégration psychosociale*, [document inédit]. Conseil de recherche en sciences humaine, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Lowes, J. et Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology, 8*(2), 135-147. <https://doi.org/10.1348/135910703321649123>
- Lynch, M. D., Norem-Hebeisen, A. A. et Gergen, K. J. (dir.) (1981). *Self-concept, advances in theory and research*. Ballinger Pub. Co.

- Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., Pasch, K.E., Fanzini, L., Taylor, W.C., Qureshi, T., Franklin, F.A. et Schuster, M.A. (2014). Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 15-29. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9899-8>
- Miller, K. E. et Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26, 335-356.
- Moreau, N., Chanteau, O., Benoît, M., Dumas, M., Laurin-lamothe, A., Parlavecchio, L. et Lester, C. (2014). Sports activities in a psychosocial perspective: Preliminary analysis of adolescent participation in sports challenges. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(1), 85-101. <https://doi.org/10.1177/1012690212452361>
- Papalia, D.E. et Feldman R. D (2014) *Psychologie du développement humain* (8^e éd., traduit par A. Bève,) Chenelière.
- Paradis, R. et Vitaro, F. (1992). Définition et mesure du concept de soi chez les enfants en difficulté d'adaptation sociale : une recension critique des écrits. *Revue canadienne de psycho-éducation*, 21(2), 93-114.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2015). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3^e éd.). Armand Colin.
- Perron, A., Brendgen, M., Vitaro, F., Côté, S. M., Tremblay, R. E. et Boivin, M. (2012). Moderating effects of team sports participation on the link between peer victimization and mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 5, 107-115.
- Piaget, J. (1961). *Les mécanismes perceptifs*. Presses Universitaires de France.
- Purper-Ouakil, D., Michel, G., Baup, N. et Mouren-Siméoni, M.-C. (2002). Aspects psychopathologiques de l'exercice physique intensif chez l'enfant et l'adolescent : mise au point à partir d'une situation clinique. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 160(8), 543-549. [https://doi.org/10.1016/S0003-4487\(02\)00233-0](https://doi.org/10.1016/S0003-4487(02)00233-0)
- Rioux, M.-A., Laurier, C., Gadais, T. et Terradas, M. (2017). Intervenir par le sport auprès de jeunes contrevenants : analyse descriptive et compréhensive de dix interventions. *Revue de psycho-éducation*, 46(2), 337-358. <https://doi.org/10.7202/1042254ar>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. et Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.2307/1170010>
- Skrede, T., Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Resaland, G. K. et Ekelund, U. (2019). The prospective association between objectively measured sedentary time, moderate-to-vigorous physical activity and cardiometabolic risk factors in youth: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(1), 55-74. <https://doi.org/10.1111/obr.12758>
- Slater, A. et Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Slutzky, C. B. et Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D. et Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209-1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>

- Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C. et Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 45, 56-71. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.006>
- Stassen Berger, K. (2011). Développement biosocial à l'adolescence et au début de l'âge adulte, dans K. Stassen Berger (dir.), *Psychologie du développement* (2^e éd, p.274-282). Modulo.
- Ullrich-French, S., McDonough, M.H. et Smith A.L. (2012). Social connection and psychological outcomes in a physical activity-based youth development setting, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(3), 431-441, <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599878>
- Wong, S. K. (2005). The effects of adolescent activities on delinquency: A differential involvement approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(4), 321-333.

ANNEXE A. GRILLE D'ENTREVUE

L'activité :

- Trouve 10 qualificatifs/mots pour décrire ton expérience lors du GDPL (reprendre chacun des mots et demander : « En quoi le GDPL était _____ pour toi? », puis demander les 2 mots qu'il aime le mieux et les deux qu'il aime le moins en lien avec le GDPL).
 - Pourquoi as-tu décidé que tu participais au GDPL? (Première fois?)
 - Avais-tu déjà fait du sport et/ou de la course à pied auparavant? Peux-tu m'en parler?
- Parle-moi de comment était l'entraînement pour ce défi. (le fait de s'entraîner en groupe)
 - Qu'as-tu le plus/moins aimé de ton entraîneur?
 - Quelles sont les qualités essentielles d'un bon entraîneur?
- Qu'aurais-tu fait de différent si tu étais l'entraîneur/Pierre Lavoie?
- Selon toi, qu'est que ça prend/qu'est-ce qu'il faut pour réussir le GDPL?

Relations, effet de groupe :

- Est-ce que tu avais déjà des amis parmi tes partenaires d'entraînement? / Développé de nouvelles amitiés (durant entraînement/défi) Peux-tu m'en parler?
- Des partenaires d'entraînement avec qui tu avais moins d'affinités? Peux-tu m'en parler?
- Raconte un moment où la présence des autres était aidante pour toi/où tu aurais préféré être seul, alors que tu étais en présence des autres?
- Les autres amis/ta famille, comment ont-ils réagi quand ils ont appris que tu faisais le défi? (durant l'année d'entraînement, après avoir fait le défi)

Dépassement de soi lors de l'activité et les moments forts :

- Pourrais-tu me parler d'un moment difficile/fort que tu as vécu lors de ton année d'entraînement/durant la journée du défi? (À quoi pensais-tu? Comment te sentais-tu? Comment l'as-tu surmonté? Comment t'es-tu senti par la suite?)
 - Est-ce que tu crois que cela a changé ta manière de participer? Pourrais-tu m'en parler?

Changements perçus :

- Comment as-tu changé depuis ta participation aux entraînements et/ou au GDPL? Peux-tu m'en parler? (Ex de changements : physiques, psychologiques, relations, façon de voir les choses, façon de gérer les situations difficiles, gérer ses émotions)
 - As-tu remarqué des changements :
 - ~ Chez toi?/ Dans tes relations (enseignants et éducateurs)? / gestion situation difficile/colère
 - Certaines personnes t'on-t-elle fait remarquer que tu avais changé?
 - Qu'est-ce qui, selon toi, a fait en sorte que tu as changé?
 - SI NON : Comment crois-tu que le GDPL pourrait changer certaines personnes?
- Est-ce que le GDPL et les entraînements t'ont permis d'apprendre des choses?
 - ~ Sur toi? / Sur les autres? / Autres choses?

Fin de l'entrevue

- En terminant, aurais-tu autre chose à ajouter pour m'aider à mieux comprendre ce que tu as vécu par ta participation à l'activité Courir au secondaire du Grand Défi Pierre Lavoie?