

# FRASER-THOMAS, JESSICA

York University

Bourse de post-doctorat 2006

*Comprendre les expériences de développement positives et négatives des adolescents dans le sport*

---

## Résumé du projet

Actuellement, la santé physique et le développement social des jeunes suscitent de vives inquiétudes dans le public. Voilà pourquoi autant les chercheurs qui s'intéressent aux questions de développement que ceux qui s'intéressent à la psychologie du sport soulignent le besoin de mieux comprendre comment les activités de sport organisé peuvent contribuer au développement positif ou négatif des jeunes. La présente étude avait pour objet de mieux comprendre les expériences de développement positives et négatives des adolescents dans le sport. Les athlètes ont avancé que leur participation au sport facilitait de nombreuses expériences de développement positives liées aux défis à relever, aux relations enrichissantes avec les adultes et les pairs, au sentiment d'appartenance à la communauté et à d'autres aspects de leur vie. Les athlètes ont mentionné aussi des expériences de développement négatives liées à des relations difficiles avec les entraîneurs, à l'influence négative des pairs, à la pression exercée par les parents et aux défis psychologiques associés au sport de compétition.

---

## Méthodes de recherche

Pour cette étude, 22 nageurs de compétition âgés de 14 à 18 ans ont été échantillonnés selon un processus délibéré pour obtenir une variation maximale (participants des deux sexes, divers clubs, divers entraîneurs, divers niveaux de compétence et niveaux d'engagement). Les sujets ont participé à une entrevue semi-structurée portant sur leurs expériences de développement positives et négatives en natation de compétition pendant l'adolescence. Les données ont été analysées en conformité avec des lignes directrices établies à l'avance (Tesch, 1990).

---

## Résultats de recherche

Les tableaux 1 et 2 présentent les constatations faites à partir des données. Les expériences de développement positives ont été réparties en cinq catégories correspondant aux défis à relever, aux relations enrichissantes avec les adultes, aux relations enrichissantes avec les pairs, au sentiment d'appartenance à la communauté et à d'autres expériences de vie positives. Les expériences de développement négatives ont été réparties en quatre catégories correspondant à des relations de piètre qualité avec les entraîneurs, à l'influence négative des pairs, aux pressions exercées par les parents et à des environnements psychologiques éprouvants.

Pour les généralisations aux autres environnements sportifs, la prudence est de rigueur, car il y a des différences substantielles entre les programmes de sport; toutefois, comme il s'agit de la première étude à s'intéresser aussi à fond aux expériences de développement des adolescents, les constatations se présentent comme un tremplin pour qui souhaite poursuivre la recherche et approfondir la compréhension des expériences de développement dans d'autres programmes de sport. On remarquera

en outre que plus de sujets de sexe féminin que de sujets de sexe masculin ont participé à cette étude. En conséquence, les recherches à venir devraient viser à mieux cerner les expériences de développement des garçons et des filles dans le sport et à déterminer les écarts possibles entre les deux groupes.

---

### **Répercussions sur les politiques**

Les constatations soulignent l'importance cruciale d'une bonne formation des entraîneurs d'athlètes adolescents. Premièrement, de nombreux athlètes ont mentionné qu'ils doutaient de la capacité des entraîneurs de comprendre le développement psychologique, social et émotif des adolescents, soulignant le besoin d'améliorer le contenu des programmes de formation et l'apprentissage pratique dans ce domaine. Deuxièmement, les constatations révèlent un fossé entre les perceptions qu'ont les entraîneurs de leurs comportements et les perceptions qu'ont les athlètes des comportements des entraîneurs. C'est pourquoi les programmes de certification des entraîneurs et les ateliers pédagogiques devraient insister davantage sur l'importance et la valeur de l'autoévaluation et de l'évaluation par les pairs et proposer des méthodes efficaces pour procéder à ces évaluations. Troisièmement, les constatations mettent en lumière les rôles importants que jouent les entraîneurs dans la facilitation de l'adaptation positive des adolescents à l'environnement stressant inhérent au sport de compétition. Il est de la plus haute importance de prêter davantage attention aux habiletés pour la communication et à l'établissement stratégique d'un équilibre entre l'offre d'un environnement stimulant et l'intégration d'occasions de réussite dans cet environnement.

---

### **Prochaines étapes**

Les constatations soulèvent de nombreuses nouvelles questions de recherche, des domaines à explorer pour l'avenir et des implications subséquentes. Voici quelques exemples :

- Expériences de développement : Est-ce que les expériences de développement varient d'un environnement sportif à un autre (p. ex. différents types de sports, niveaux de compétition, niveaux d'investissement)? Comment peut-on faciliter les expériences de développement positives dans tous les environnements sportifs?
  - Entraîneurs : Est-ce que certaines expériences positives associées aux entraîneurs « contrebalancent » ou neutralisent les expériences négatives? Les entraîneurs peuvent-ils faciliter les adaptations positives des adolescents aux défis et au stress associés au sport?
  - Parents : De quelle façon les différents programmes de sport pour les jeunes intègrent-ils l'éducation des parents et dans quelle mesure le font-ils efficacement? Des méthodologies plus innovatrices (p. ex. journal, ethnographie) peuvent-elles nous aider à approfondir notre compréhension des relations parents-adolescents en rapport avec le sport?
- 

### **Principaux intervenants et avantages**

Comme le sain développement physique et psychosocial des jeunes est un sujet de plus en plus préoccupant, la présente recherche tombe à point nommé et suscite énormément d'intérêt. Les constatations offrent un point de départ pour la modification des programmes de sport pour les jeunes et l'ajout de nouvelles interventions à ces programmes afin de stimuler le développement sain des jeunes et de faciliter l'engagement prolongé de ceux-ci dans le sport. Sport Canada est invité à largement diffuser les résultats.

Tableau 1

*Expériences de développement positives : Catégories et thèmes*

Catégorie	Thème	N
1. Les athlètes étaient mis au défi.	La structure du sport exigeait une solide éthique du travail.	18
	2. Les entraîneurs montraient qu'ils croyaient dans les capacités des athlètes.	13
	3. Le sport exigeait engagement, discipline et persévérance.	13
	4. Les entraîneurs offraient une rétroaction constructive valable.	12
	5. Les entraîneurs montraient comment fixer des objectifs et guidaient la mise en œuvre de ce processus.	8
	6. Les entraîneurs poussaient les athlètes à se dépasser et entretenaient de grandes attentes.	7
	7. Les parents, les frères et sœurs et les pairs avaient une influence sur l'éthique du travail des athlètes	7
2 Les entraîneurs avaient des liens spéciaux avec les athlètes.	1. Les entraîneurs avaient des liens spéciaux avec les athlètes	15
	2. Le sport offrait une occasion de développer des relations spéciales avec les parents.	13
	3. Les entraîneurs étaient de bons communicateurs.	10
	4. Les entraîneurs servaient de modèles de rôle adultes.	6
3. Les athlètes avaient des relations enrichissantes avec les pairs	1.. Le sport offrait une occasion de nouer des liens d'amitié étroits et uniques fondés sur des intérêts communs	16
	2. La structure de clubs offrait des occasions de nouer des liens spéciaux avec des pairs de groupes d'âge différents.	15
	3. Le sport offrait des occasions de faire montre de leadership et de faire office de modèle de rôle.	12
4. Les athlètes éprouvaient un sentiment d'appartenance à la communauté.	1. Les clubs avaient pour fondement la famille.	10
	2. Les clubs organisaient des activités.	7
5. Les athlètes avaient d'autres expériences de vie positives.	1. La structure du sport, les entraîneurs et les pairs facilitaient une bonne gestion du temps.	9
	2. Les voyages dans le cadre des activités sportives favorisaient l'indépendance	9
	3. Les expériences de sport mettaient en valeur les qualités personnelles.	9
	4. Les expériences de sport guidaient les valeurs	9

	humaines, les intérêts et les carrières.	
	5. Le sport offrait des occasions de surmonter le stress et de développer la résistance.	5
	6. Le sport servait de contexte au développement des habiletés pour la communication	4

Nota : N représente le nombre de participants qui ont discuté un thème.

Tableau 2

*Expériences de développement négatives : Catégories et thèmes*

<b>Catégorie</b>	<b>Thème</b>	<b>N</b>
1. Les athlètes avaient des relations de piètre qualité avec les entraîneurs	1. Les entraîneurs étaient de mauvais communicateurs.	9
	2. Les entraîneurs avaient des favoris.	9
	3. Les entraîneurs étaient intimidants.	7
	4. Les entraîneurs étaient de mauvais modèles au chapitre de l'éthique du travail.	6
	5. Les entraîneurs affichaient des comportements inappropriés	6
2. Les athlètes subissaient une influence négative de la part de leurs pairs.	1. Les pairs avaient des attitudes empreintes de jalousie et de négativité les uns à l'égard des autres.	4
	2. Les pairs affichaient une éthique du travail déficiente	3
3. Les athlètes étaient soumis à trop de pression de la part de leurs parents	1. Les parents exerçaient des pressions sur les athlètes pour qu'ils excellent	4
	2. Les parents exerçaient des pressions sur les athlètes pour qu'ils restent dans le sport.	3
4. Les athlètes étaient exposés à un environnement psychologique éprouvant	1. Le sport offrait un contexte générant trop de stress.	6
	2. Le sport offrait un contexte favorable à l'émergence de perceptions négatives de soi.	3

Nota : N représente le nombre de participants qui ont discuté un thème.