



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3<sup>E</sup> CYCLE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE  
(VOLET NEUROPSYCHOLOGIE)

PAR  
MARIE-ÈVE LARRIVÉE, M. SC., D.PS. (CAND.)

JEUNES ADULTES INACTIFS : ÉTUDE QUALITATIVE DE LA MOTIVATION ET  
DE LA PASSION SPORTIVE

AVRIL 2025

## Sommaire

Cette recherche étudie qualitativement les perceptions, les émotions, les croyances et les pensées d'adultes inactifs vis-à-vis de leur motivation à pratiquer une activité physique et de la passion sportive. Dans ce projet, 22 personnes participantes (11 hommes et 11 femmes) ont été rencontrées individuellement dans le cadre d'entretiens semi-structurés. Cet essai présente une recension des écrits scientifiques sur l'activité physique, l'inactivité physique, la motivation, le bien-être psychologique et la passion sportive, l'objectif et les questions de la recherche, la description des aspects méthodologiques, puis les résultats et la discussion. Les résultats se basent sur les modèles décrits dans le contexte théorique, soit : les deux minithéories découlant de la théorie de l'autodétermination (TAD), c'est-à-dire la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (TSBPF) et la théorie de l'intégration organismique (TIO); le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (MHMIE) et le modèle dualiste de la passion (MDP). Cette étude met en lumière de nouvelles connaissances scientifiques, donnant des pistes de solutions aux personnes inactives et à leur entourage afin de faciliter la mise en place de comportements actifs et le développement de la passion sportive. Des pistes de recherches futures afin d'offrir des services sportifs plus appropriés à cette clientèle sont aussi proposées.

## **Table des matières**

Sommaire .....	ii
Table des matières.....	iii
Liste des tableaux.....	.ix
Liste des figures .....	x
Liste des abréviations et des sigles.....	xi
Remerciements .....	xii
Introduction .....	1
Contexte théorique .....	5
Activité physique .....	6
Définition de l'activité physique.....	6
Sédentarité et inactivité physique.....	8
Définitions de la sédentarité et de l'inactivité physique .....	8
Prévalence de la sédentarité et de l'inactivité physique.....	10
Facteurs de risque associés à la sédentarité et à l'inactivité physique .....	11
Conséquences de la sédentarité et de l'inactivité physique .....	12
Sur la santé physique.....	12
Sur la santé mentale .....	13
Bénéfices d'un mode de vie actif sur la santé physique.....	14

Bénéfices d'un mode de vie actif sur la santé mentale .....	15
Conclusion sur la sédentarité et l'activité physique .....	16
Motivation et bien-être psychologique .....	17
Théorie de l'autodétermination .....	18
Théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux .....	19
Autonomie.....	20
Compétence.....	20
Appartenance.....	20
Liens entre les deux théories .....	21
Théorie de l'intégration organismique .....	21
Types de régulation motivationnelle .....	24
Amotivation.....	24
Motivation extrinsèque.....	25
Motivation intrinsèque .....	26
Liens entre la théorie d'intégration organismique et les précédentes théories.....	27
Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque .....	29
Niveau contextuel.....	31
Facteurs sociaux en motivation contextuelle .....	31
Conséquences de la motivation contextuelle .....	32

Liens entre les théories précédentes et la présente étude .....	33
Passion sportive.....	34
Modèle dualiste de la passion sportive et la théorie de l'autodétermination .....	35
Passion harmonieuse .....	35
Passion obsessive .....	36
Liens entre la passion et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux .....	37
Développement de la passion.....	37
Éléments influençant le développement d'une passion .....	38
Liens entre les précédentes théories et le modèle dualiste de la passion .....	39
Conclusion du contexte théorique.....	41
Questions et objectifs de recherche.....	42
Méthode.....	44
Devis de recherche qualitative .....	45
Personnes participantes .....	46
Critères d'inclusion .....	46
Méthode d'échantillonnage.....	46
Échantillon initial .....	47
Échantillon final .....	47

Collecte de données.....	51
Outils de collecte de données .....	52
Méthode de collecte de données .....	53
Stratégie d'analyse des données qualitatives .....	55
Critères de rigueur scientifique en recherche qualitative.....	57
Résultats et discussion.....	61
Cheminement du mode de vie inactif des personnes participantes.....	63
Motivation à pratiquer une activité physique.....	66
Type de motivation des personnes participantes à pratiquer une activité physique	66
Principaux éléments motivateurs à la pratique d'activités physiques.....	68
Facteurs d'incidence sur la pratique d'activités physiques des jeunes adultes inactifs	70
Perceptions de l'activité physique des jeunes adultes inactifs .....	71
Éléments contextuels défavorables à la pratique d'activités physiques.....	71
Obstacles à la pratique d'activités physiques spécifiques aux femmes .....	73
Éléments d'ambiguités dans la pratique d'activités physiques .....	76
Relation aux mesures objectives .....	76
Relation conflictuelle avec la compétitivité et la pression de performance.....	79
Comportements ou attitudes favorisant l'adoption de comportements actifs .....	80
Suggestions spécifiques à la famille .....	82

Suggestions particulières aux partenaires d'entraînement .....	85
Suggestions particulières aux entraîneurs .....	87
Résumé des recommandations pour l'entourage des jeunes adultes inactifs .....	94
Définitions relatives à la passion sportive.....	97
Définitions de la passion sportive .....	98
Caractéristiques individuelles d'un sportif passionné.....	103
Conclusion sur les définitions de la passion sportive.....	108
Développement de la passion sportive.....	109
Étapes du développement de la passion sportive selon les jeunes adultes inactifs .....	110
Influence des proches dans le développement de la passion sportive.....	112
Forces et limites de l'étude .....	113
Forces de l'étude .....	113
Mises en garde pour les recherches futures.....	114
Limites de l'étude.....	115
Conclusion.....	118
Références .....	124
Appendice A.....	142
Schéma de recherche.....	142

Appendice B.....	144
Certification éthique.....	144
Appendice C.....	146
Formulaire d'information et de consentement concernant la participation à l'étude.....	146
Appendice D.....	157
Questionnaire sociodémographique .....	157
Appendice E.....	162

## **Liste des tableaux**

Tableau 1 .....	49
<i>Informations sociodémographiques de l'échantillon final .....</i>	49
Tableau 2 .....	100
<i>Éléments descriptifs de la passion sportive les plus rapportés.....</i>	100
Tableau 3 .....	104
<i>Caractéristiques individuelles d'un sportif passionné selon les jeunes adultes inactifs</i>	104

## **Liste des figures**

Figure 1 .....	23
<i>Types de motivation et de régulation adaptés de la théorie de l'autodétermination.....</i>	23
Figure 2 .....	30
<i>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque.....</i>	30

## **Liste des abréviations et des sigles**

AP : Activité physique

BEP : Bien-être<sup>1</sup> psychologique

BPF : Besoins psychologiques fondamentaux

CSEP : Canadian Society for Exercise Physiology

EQSP : Enquête québécoise sur la santé de la population

GGEQPM : Guide général d'entrevue qualitative sur la passion et la motivation sportive

MDPS : Modèle dualiste de la passion sportive

MHMIE : Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque

OMS : Organisation mondiale de la Santé

PS : Passion sportive

PH : Passion harmonieuse

PSH : Passion sportive harmonieuse

PO : Passion obsessive

PSO : Passion sportive obsessive

SHV : Saines habitudes de vie

SV : Satisfaction de vie

TAD : Théorie de l'autodétermination

TIO : Théorie de l'intégration organismique

TSBPF : Théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

---

<sup>1</sup> Nota bene : l'ensemble de ce document a été corrigé en fonction de l'orthographe rectifiée. La nouvelle graphie du mot « bien-être » est « bien-être ».

## **Remerciements**

L'autrice tient à remercier ses directeurs de recherche, son assistant de recherche, sa psychologue et les membres du personnel des Services aux étudiants de son université d'attache. Elle remercie également l'ensemble des personnes avec qui elle a pu participer à des retraites de rédaction *Thèsez-vous*. Elle ajoute des remerciements pour sa famille proche, ses amis et ses animaux de compagnie pour leur soutien moral malgré l'incompréhension qu'ils pouvaient avoir en lien avec le processus de rédaction d'un essai doctoral. Elle remercie aussi ses collègues du doctorat en psychologie et en neuropsychologie pour leur soutien dans ce parcours partagé.

L'autrice tient à faire des remerciements spéciaux à son conjoint et à ses anciens collègues du Centre de ressources pour hommes Optimum. Sans eux, la rédaction de cet essai doctoral n'aurait jamais pris fin.

## **Introduction**

Au Québec, la proportion d'adultes ne satisfaisant pas aux critères recommandés en matière d'activité physique (AP) s'est accrue de façon significative au fil des années. L'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) a révélé qu'en 2014-2015 35,4 % des 15 à 24 ans et 43,7 % des 25 à 44 ans pratiquaient moins de 150 minutes d'activités physiques par semaine (Camirand et al., 2018) alors qu'en 2020-2021, ces taux s'élevaient à 53,5 % des Québécois âgés de 15 à 24 ans et à 53,8 % des 25 à 44 ans (Camirand et al., 2023). Sachant qu'à long terme, ce mode de vie peut entraîner des impacts négatifs sur la santé physique et psychologique, l'inactivité physique représente un problème sociétal inquiétant (Magnon et al., 2018). De ce fait, il est primordial de trouver des solutions qui permettront aux Québécois de devenir plus actifs.

Cette recherche étudie de façon qualitative les perceptions, les émotions, les croyances et les pensées d'adultes inactifs à l'égard de leur motivation à pratiquer une activité physique ainsi que de leur vision de la passion sportive (PS). L'objectif est de mieux comprendre les raisons derrière leur mode de vie inactif. Dans ce projet, 22 personnes participantes (11 hommes et 11 femmes) ont été rencontrées individuellement pendant une cinquantaine de minutes dans le cadre d'entretiens semi-

structurés. Les verbatims<sup>2</sup> de ces rencontres ont été analysés avec une méthode qualitative générale inductive (Thomas, 2006). Les analyses ont été faites manuellement par l'étudiante-rechercheuse ainsi qu'à l'aide du logiciel NVivo par un coanalyste. Puisque peu d'études semblent s'être intéressées à la passion sportive et à la motivation chez les adultes inactifs, cette recherche a le potentiel d'établir de nouvelles connaissances scientifiques.

Le présent essai doctoral comporte cinq parties distinctes. La première partie, le contexte théorique, sert de prémissse et de mise en contexte, offrant une recension des écrits scientifiques sur l'activité physique, l'inactivité physique, la motivation, le bien-être psychologique (BEP) et la passion sportive. Cette section se conclut avec l'objectif et les questions de la recherche. La deuxième section, la méthodologie, présente les aspects méthodologiques, soit la description des personnes participantes à l'étude, des instruments utilisés, de la procédure de collecte de données et de la méthode d'analyse qualitative. La troisième section, incluant les résultats et la discussion, se décline en deux volets. Elle présente d'abord les résultats issus des analyses qualitatives, réalisées à la fois manuellement et à l'aide d'un logiciel, puis les met en relation avec les modèles exposés dans le cadre théorique. Ces modèles comprennent : les deux mini théories découlant de la théorie de l'autodétermination (TAD), c'est-à-dire la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (TSBPF) et la théorie de l'intégration organismique (TIO); le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque

---

<sup>2</sup> Les rectifications de la graphie suggèrent que le mot « verbatim », précédemment invariable, s'accorde maintenant en genre et en nombre.

(MHMIE); ainsi que le modèle dualiste de la passion sportive (MDPS). En outre, elle met en lumière de nouvelles connaissances scientifiques et offre des pistes de recherches futures. Cette section se clôt avec les forces et les limites de la recherche. La quatrième et dernière partie fait office de conclusion à l'étude.

À terme, cet essai doctoral offre des perspectives nouvelles et pertinentes pour les adultes inactifs qui désirent entreprendre la pratique d'activités physiques et leur entourage, ainsi que les kinésiologues et les entraîneurs œuvrant auprès de cette clientèle. Les réponses aux questions de recherche aspirent à faciliter l'adoption de comportements actifs et à identifier les obstacles et les facilitateurs de la pratique d'activités physiques et du développement d'une passion sportive chez les jeunes adultes inactifs. Un résumé schématique de l'ensemble de ces informations se trouve dans l'appendice A.

## **Contexte théorique**

Dans le contexte théorique, les concepts clés permettant de comprendre les concepts à l'étude sont présentés et appuyés par une recension des écrits. Cette section aborde les cinq concepts à l'étude : 1) l'activité physique, 2) la motivation, 3) le bien-être psychologique, 4) les déterminants de la motivation à différents niveaux, à l'aide de la théorie de l'autodétermination, 5) les facteurs contextuels de la motivation, à l'aide du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque, ainsi que 6) la passion sportive, à l'aide du modèle dualiste de la passion. Elle se conclut avec les objectifs et les hypothèses à l'étude.

### **Activité physique**

#### **Définition de l'activité physique**

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS; 2004), l'activité physique se définit par l'ensemble des types de mouvements produits par les muscles squelettiques qui entraînent l'augmentation de la dépense énergétique. L'OMS (Baltag et al., 2021) recommande de pratiquer des activités physiques régulièrement, incluant au moins 150 à 300 minutes d'activités physiques aérobiques d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activités physiques aérobiques d'intensité soutenue. Toujours selon l'OMS (Baltag et al., 2021), des bénéfices supplémentaires sur le plan musculaire peuvent être observés lorsque les adultes s'adonnent à des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue, au moins deux fois par semaine. Elle recommande

également de remplacer les activités sédentaires par n’importe quelle activité physique, y compris celles de faible intensité.

Dans un même ordre d’idées, l’American College of Sports Medicine et l’American Heart Association recommandent de pratiquer environ 30 minutes d’activités physiques d’intensité modérée cinq fois ou plus par semaine ou environ 20 minutes d’activités physiques intenses trois fois ou plus par semaine (American College Health Association, 2013; Haskell et al., 2007). En guise d’activités physiques d’intensité modérée à élevée, Marcus et Forsyth (2009) font allusion par exemple à la danse ou au vélo, en spécifiant que les activités physiques devraient de prime abord être amusantes. Pour sa part, la Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) a formulé des directives en matière d’activité physique pour les adultes de 18 à 64 ans, et recommande de réaliser hebdomadairement au moins 150 minutes d’activités physiques d’intensité modérée à élevée et d’inclure des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine (Canadian Society for Exercise Physiology, 2020).

Pour faire suite à ces recommandations, tout comme la CSEP (2020), Chaput et al. (2020) suggèrent des lignes directrices britanniques menant à une diminution du temps passé assis au jour le jour. Les auteurs (Chaput et al., 2020) proposent l’adaptation de certaines activités quotidiennes, ce qui permettrait aux individus de s’activer davantage sans s’en rendre compte. Par exemple, il est possible de faire ses appels téléphoniques en position debout, de placer des objets hors de portée afin de devoir se déplacer pour les utiliser, d’aller voir les collègues au lieu de leur envoyer un courriel, ou encore de

programmer des notifications pour se lever régulièrement. Ces petites actions favoriseraient les mouvements du corps et diminueraient les comportements inactifs.

En conclusion, les chercheurs sont unanimes : afin qu'une personne adulte soit jugée active, elle doit effectuer plus de 150 minutes d'activités physiques par semaine (American College Health Association, 2013; Dishman et al., 2021; Haskell et al., 2007; Marcus & Forsyth, 2009; Statistique Canada, 2017). En 2021, 60,4 % des Québécois de 18 à 34 ans, soit 63,3 % des hommes et 57,3 % des femmes de ce groupe d'âge déclaraient pratiquer 150 minutes d'activités physiques par semaine (Statistique Canada, 2023).

### **Sédentarité et inactivité physique**

Puisque 30 % de la population québécoise est sédentaire (Nolin, 2016), et considérant les impacts de ce mode de vie sur la santé populationnelle, il importe de se pencher sur la question afin de comprendre pourquoi les individus ont des comportements inactifs.

### **Définitions de la sédentarité et de l'inactivité physique**

Afin de favoriser la compréhension du lecteur, les termes *sédentarité* et *inactivité physique* se doivent d'être différenciés. Dans un premier temps, la sédentarité se reconnaît par un état d'éveil caractérisé par une dépense énergétique qui est inférieure à 1,5 équivalent métabolique de la tâche (MET)<sup>3</sup> en position assise, inclinée ou allongée

---

<sup>3</sup> L'équivalent métabolique de la tâche (MET) est une mesure physiologique exprimant l'intensité des activités physiques (Organisation mondiale de la Santé, 2021).

(Baltag et al., 2021; Haute Autorité de santé, 2022). Une grande proportion de la population adulte est considérée comme sédentaire, car la majorité de ses activités quotidiennes génère des dépenses énergétiques proches de celles du repos (Janssen & Leblanc, 2010; Kim et al., 2017; Trost et al., 2002). Il est essentiel de souligner que la sédentarité concerne principalement le temps passé dans des positions peu actives (assise, allongée ou inclinée), caractérisées par une faible dépense énergétique, et non la fréquence ou l'intensité des activités physiques pratiquées. À titre d'exemple, le style de vie sédentaire est typiquement représenté par l'utilisation de modes de transports « passifs » et la grande durée de temps passé assis (p. ex., au travail ou à la maison).

En contrepartie, l'inactivité physique se caractérise par une quantité insuffisante d'activité physique hebdomadaire pour répondre aux critères définis par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), qui recommande au minimum 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine (Baltag et al., 2021; Haute Autorité de santé, 2022). Il est essentiel de souligner que l'inactivité physique concerne seulement la fréquence, l'intensité et la durée des activités physiques pratiquées, et non le type de position du corps adoptée. Une personne est donc considérée comme inactive physiquement lorsque la pratique régulière d'une activité physique est inférieure à ces recommandations, indépendamment de ses comportements sédentaires. En guise d'exemple, une personne jugée inactive physiquement est typiquement représentée par l'absence ou le manque de pratique d'activités physiques à des fins de loisir, comme la marche, la course ou la pratique d'un sport.

En somme, une personne sédentaire n'est pas nécessairement inactive physiquement (Haute Autorité de santé, 2022). En réalité, un individu pourrait être sédentaire et actif, par exemple, lorsque la majorité de ses activités quotidiennes sollicite une dépense énergétique près de celle du repos (p. ex., effectuer un travail assis), mais qu'il pratique des activités physiques en quantité suffisante pour répondre aux critères de l'OMS (p. ex., pratiquer des activités sportives pendant plus de 150 minutes par semaine). À l'inverse, une personne inactive physiquement peut aussi être sédentaire, mais la sédentarité, bien qu'elle contribue à l'inactivité physique, ne suffit pas à elle seule pour définir un mode de vie physiquement inactif.

### **Prévalence de la sédentarité et de l'inactivité physique**

Selon Statistique Canada (2017), les adultes canadiens adoptent des comportements sédentaires plus de 9,5 heures par jour. L'Enquête québécoise sur la santé de la population a été reconduite en 2020-2021 et les données découlant des réponses aux questions portant sur la fréquence (nombre de jours par semaine), la durée (nombre de minutes) et l'intensité de la pratique d'activités physiques (niveau d'effort) ont permis aux auteurs d'identifier que 37,8 % des jeunes adultes québécois (15 à 24 ans) et que 37,7 % des 25 à 44 ans sont sédentaires, et que 15,8 % des 15 à 24 ans et 16,1 % des 25 à 44 ans sont un peu actifs (Camirand et al., 2023). L'Enquête québécoise sur la santé de la population qualifie de « sédentaire » une personne dont la pratique d'activités physiques est inférieure à une fois par semaine, et de « un peu active » celle qui en pratique plus d'une fois par semaine sans toutefois atteindre 150 minutes d'activités physiques

hebdomadaires. Ainsi, selon leurs analyses, 53,5 % des Québécois de 15 à 24 ans et 53,8 % des 25 à 44 ans n'atteignent pas les critères minimaux d'activités physiques par semaine en matière de fréquence, de durée et d'intensité. En guise de comparaison prépandémique, l'Enquête québécoise sur la santé de la population de 2014-2015 révélait que 35,4 % des 15 à 24 ans et 43,7 % des 25 à 44 ans n'atteignaient pas les seuils minimaux d'activités physiques par semaine (Camirand et al., 2018). Évidemment, cette problématique peut être contrée par la pratique quotidienne d'activités physiques (American College Health Association, 2013; Baltag et al., 2021; Baltag et al., 2020).

### **Facteurs de risque associés à la sédentarité et à l'inactivité physique**

L'OMS (2018) suggère que la sédentarité et l'inactivité physique sont le résultat de l'urbanisation croissante, de l'augmentation de la pauvreté, de la violence ou encore de l'absence d'installations sportives ou de loisirs à proximité. Les études ont démontré qu'un faible revenu ainsi qu'une moindre scolarité sont associés à la sédentarité et que l'inactivité physique est corrélée à la présence d'un faible statut socioéconomique, d'un nombre d'heures de travail élevé, d'heures de travail supplémentaires (Ball, Salmon, et al., 2006; Ball, Timperio, et al., 2006) et d'un faible niveau d'autodétermination (Hartmann et al., 2015; Kirk & Rhodes, 2011). En somme, les jeunes adultes inactifs pourraient être moins enclins à entreprendre une activité physique en présence de ces facteurs de risques, notamment si ces derniers sont associés à un faible niveau d'autodétermination. Ces points seront approfondis ultérieurement dans la section « Motivation et bien-être psychologique ».

## **Conséquences de la sédentarité et de l'inactivité physique**

### ***Sur la santé physique***

Relativement à la santé physique, les impacts de la sédentarité et de l'inactivité physique sont largement reconnus dans les écrits (Agence de la santé publique du Canada, 2016; Bucksch & Schlicht, 2006; Fine et al., 2004; Grontved & Hu, 2011; Nunan et al., 2013; Prentice, 2004; Wilmot et al., 2012). Par exemple, deux recherches systématiques auprès de centaines de milliers de participants, jugés inactifs physiquement en fonction du temps passé assis devant la télévision par jour ( $n = 236\ 700$ ) (Grontved & Hu, 2011) et en fonction du temps passé assis dans une journée ( $n = 794\ 277$ ) (Wilmot et al., 2012), ont observé une association forte et positive entre le mode de vie sédentaire et la présence de maladies cardiovasculaires. L'*Analyse des tendances relatives à la santé des Canadiens du point de vue des modes de vie sains et des maladies chroniques* (Agence de la santé publique du Canada, 2016) révèle que 84,4 % des personnes de 20 ans et plus présentent au moins un des principaux facteurs de risque de développer des maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires ou respiratoires, le cancer, le diabète, ou des troubles anxieux et de l'humeur, ce qui est appuyé par d'autres écrits (Bucksch & Schlicht, 2006; Fine et al., 2004; Nunan et al., 2013; Prentice, 2004). En ce sens, la sédentarité et l'inactivité physique occasionnent des conséquences non seulement en matière de santé physique, mais également sur le plan de la santé mentale.

### ***Sur la santé mentale***

Quant à la santé mentale, en plus des facteurs de risques précédemment décrits (les troubles anxieux et de l'humeur), deux études transversales ont démontré une association positive entre les symptômes dépressifs et le mode de vie sédentaire ou inactif, évalué en fonction du temps passé devant les écrans et le temps passé assis (Teychenne et al., 2010) ou le temps passé devant les écrans avec ou sans l'inclusion des comportements inactifs (Thorp et al., 2011). De plus, des études longitudinales démontrent également cette association à l'aide de mesures autorapportées (Hiles et al., 2017; Kandola et al., 2020; Stubbs et al., 2018). Il est également démontré que l'adoption de comportements sédentaires qui demandent des efforts cognitifs (p. ex., un travail de bureau assis) augmenterait le taux de cortisol dans le sang, soit l'hormone du stress (Thivel et al., 2018). Cette dernière est, entre autres, anormalement élevée dans le sang chez les personnes anxieuses et dépressives (Forget et al., 2019). Plusieurs chercheurs soulignent également que la présence de symptômes anxieux ou dépressifs est fréquemment associée à une faible participation sportive et à un style de vie sédentaire (p. ex., beaucoup de temps passé assis ou devant les écrans) (Penedo & Dahn, 2005; Teychenne et al., 2008, 2010; Van Dyck et al., 2015). Dans un même ordre d'idées, la sédentarité et la mauvaise condition cardiorespiratoire sont associées à l'augmentation du sentiment de détresse psychologique et de malêtre (Valtonen et al., 2009). En somme, les comportements inactifs entraînent des conséquences négatives tant sur la santé physique que sur la santé mentale des jeunes adultes. En contrepartie, l'activité physique devrait apporter son lot de bénéfices dans les deux sphères.

## Bénéfices d'un mode de vie actif sur la santé physique

L'activité physique quotidienne est reconnue comme un facteur de prévention et de traitement des maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète et de certains cancers (Baltag et al., 2021). En outre, elle préviendrait l'hypertension, le surpoids et l'obésité (Baltag et al., 2021). Elle agirait également en prévention de l'ostéoporose et de divers syndromes métaboliques (p. ex., le cholestérol) (Benhaberou-Brun, 2012). D'autre part, l'activité physique améliore les chances de réadaptation chez les personnes atteintes des maladies précédemment mentionnées. Concrètement, selon quatre méta-analyses, l'activité physique permet de réduire de façon importante la prévalence de maladies cardiovasculaires, de cancers et de mortalités associées (Kelly et al., 2014; Lollgen et al., 2009; Nocon et al., 2008; Wilmot et al., 2012).

Puisque l'activité physique améliore la santé cardiaque, la capacité à l'effort et la capacité fonctionnelle, elle permet parallèlement de régulariser le taux de sucre et de lipides dans le sang, de diminuer la tension artérielle systolique (en contraction ventriculaire cardiaque), d'améliorer l'endurance, la force musculaire et la flexibilité (Benhaberou-Brun, 2012; Fong et al., 2012), de bénéficier de meilleures capacités motrices (Aquatias et al., 2008; Biddle, 2006; Feltz & Landers, 1983; Fong et al., 2012; Mammen & Faulkner, 2013) ainsi que de réduire les risques de lombalgies (douleurs ressenties au niveau lombaire) (Shaheed et al., 2016). Considérant tout ce qui vient d'être établi, l'activité physique est un élément clé afin de vieillir le plus sainement possible (Hupin et al., 2015). En somme, un mode de vie actif permettrait à un individu de

maintenir une bonne santé physique et de diminuer les risques de développer des maladies associées à la sédentarité.

### **Bénéfices d'un mode de vie actif sur la santé mentale**

Sur le plan de la santé mentale, des méta-analyses et des revues systématiques de la littérature démontrent que la pratique d'activités physiques régulière est associée à moins de stress, d'anxiété (Schuch et al., 2019) et de dépressions (Schuch et al., 2018). En outre, la pratique d'activité physique régulière est associée à une meilleure satisfaction de vie (An et al., 2020; Buecker et al., 2021). Elle est aussi liée à une diminution de la fatigue et à une augmentation de l'énergie (Fong et al., 2012), à de meilleures performances cognitives (mémoire, temps de réaction, résolution de problèmes et concentration), à une meilleure estime de soi (Mammen & Faulkner, 2013) ainsi qu'à une meilleure humeur (Byrne & Byrne, 1993; Lotan et al., 2005; Mammen & Faulkner, 2013; Plante & Rodin, 1990).

Chez une population adulte sédentaire ou inactive, l'activité physique de type aérobie améliorerait significativement les capacités mnésiques et les fonctions exécutives (Hoffmann et al., 2021). Pour les femmes, un haut niveau d'activités physiques avant et pendant la grossesse diminuerait significativement les risques de dépression, de stress ou d'anxiété pendant et après la grossesse (Cai et al., 2022). Somme toute, afin de ressentir les effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale de façon durable, un individu doit avoir pratiqué un minimum de 20 minutes d'activités physiques de façon régulière,

trois à cinq fois par semaine (O'Connor et al., 2000; Poirel, 2017), depuis au moins huit semaines (Poirel, 2017).

### **Conclusion sur la sédentarité et l'activité physique**

Au regard des bienfaits déjà étayés, les effets positifs de l'activité physique sur la santé globale sont indéniables. Pour ces raisons, les écrits (Aquatias et al., 2008; Fong et al., 2012; Mammen & Faulkner, 2013; Plante & Rodin, 1990) recommandent unanimement de compiler minimalement 150 minutes d'activités physiques hebdomadaires sur plusieurs jours en favorisant l'intégration d'activités de renforcement musculaire autant que d'activités aérobiques afin de tirer le meilleur parti des bienfaits perçus sur les plans physique et mental. Ces habitudes comportementales optimisent les améliorations sur les plans de la santé cardiaque (capacité à l'effort et capacité fonctionnelle), de la qualité de vie, du sentiment de compétence et du niveau de bien-être psychologique (Aquatias et al., 2008; Fong et al., 2012; Mammen & Faulkner, 2013; Plante & Rodin, 1990). Ainsi, compte tenu des conséquences associées à l'inactivité physique et des bienfaits reconnus de l'activité physique, cette étude s'intéresse à une population de jeunes adultes physiquement inactifs, dans le but de mieux comprendre les raisons qui les ont menés à adopter ce mode de vie. Dans le but de déterminer que les personnes participantes sont inactives, l'étudiante-rechercheuse a utilisé les critères minimaux de 150 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à intense par semaine.

## Motivation et bien-être psychologique

Cette section permet d'approfondir les concepts de la motivation et du bien-être psychologique (BEP) à l'étude. D'abord, des précisions sont apportées sur le concept de la motivation, puis deux minithéories issues de la théorie de l'autodétermination (TAD) sont approfondies afin de mieux comprendre les objectifs de cette étude (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008b; Ryan & Deci, 2000, 2017b). Plus précisément, la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et la théorie d'intégration organismique, découlant toutes deux de la théorie de l'autodétermination, sont présentées. Le bien-être psychologique est abordé tout au long de cette section puisqu'il fait également partie intégrante de la théorie de l'autodétermination. Ensuite, les différentes étapes menant au bien-être psychologique par le biais de la motivation sont étayées, tout comme leurs impacts sur l'inactivité physique et sur l'activité physique (Rhodes et al., 2019). Ensuite, le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque est présenté (Vallerand & Miquelon, 2008), puis est approfondie la pertinence du modèle hiérarchique de la motivation dans cette étude.

Plusieurs théories s'intéressent à l'inactivité physique et au changement de comportement, par exemple, la théorie du changement planifié (Ajzen, 1985, 1991) ou la théorie de l'autodétermination (TAD) (Deci & Ryan, 1985). Puisque la théorie de l'autodétermination offre des définitions concrètes de la motivation et du bien-être psychologique, elle a été privilégiée par l'étudiante-chercheuse afin de définir ces concepts tout en les reliant à la sédentarité. Pour Deci et Ryan (2008a), la motivation est

définie globalement comme étant ce qui pousse l'individu à agir, à penser et à évoluer vers un comportement. Pour ce qui est du bien-être psychologique, l'étudiante-rechercheuse se base globalement sur la notion de bien-être subjectif tel que défini par Diener (1984). Selon lui, le bien-être subjectif se définit par la manière dont les individus perçoivent la qualité de leur vie (leur satisfaction de vie) ainsi que par leurs réactions émotionnelles et les jugements cognitifs qu'ils en font (les affects positifs). Dans cette optique, plus une personne sentira un affect positif envers une activité, plus elle ressentira une satisfaction de vie face à cette activité.

### **Théorie de l'autodétermination**

La théorie de l'autodétermination, qui porte sur la personnalité et la motivation humaine, est décrite comme organismique et dialectique, s'inscrivant dans la philosophie de la psychologie positive. Elle postule que l'être humain possède des besoins psychologiques aussi fondamentaux que ses besoins physiologiques. En réalité, la théorie de l'autodétermination met en lumière l'ensemble des facteurs naturels et innés (organisme) qui nécessitent un soutien de la part de l'environnement social (dialectique) de l'individu (Ryan & Deci, 2000, 2017b). Selon cette théorie, chaque individu a une tendance innée et naturelle à s'actualiser de façon de plus en plus élaborée et unifiée (Lafrenière et al., 2009). Ainsi, la théorie de l'autodétermination présente les facteurs humains internes et externes qui l'influencent à tendre naturellement vers un développement optimal (Ryan & Deci, 2000).

Plus précisément, la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008b; Ryan & Deci, 2000, 2017b) est une métathéorie constituée de six sous-théories, soit : 1) la théorie des besoins psychologiques fondamentaux, 2) la théorie du contenu des buts, 3) la théorie de l'évaluation cognitive, 4) la théorie de l'intégration organismique, 5) la théorie des orientations causales et 6) la théorie de la motivation relationnelle. Ce projet de recherche se concentre sur deux d'entre elles, soit la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et la théorie de l'intégration organismique (Ryan & Deci, 2017b).

### **Théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux**

Selon la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux, le bien-être nécessite la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux (BPF) qui sont présents chez tous les êtres humains de façon innée, soit les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale (Paquet et al., 2016; Ryan & Deci, 2000, 2017b). Puisque les sentiments d'autonomie, d'appartenance et d'appréciation de l'activité effectuée sont parmi les principales sources de motivation à la pratique d'activités physiques (Ntoumanis & Mallett, 2014; Telama et al., 1997; Telleria-Aramburu et al., 2014) et que le soutien au sentiment de compétence augmente la motivation autodéterminée (Fransen et al., 2018), il apparaît important de définir ces concepts directement liés au sujet de l'étude.

### ***Autonomie***

Le premier besoin psychologique fondamental est le besoin d'autonomie (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2001, 2017b). Ce besoin suppose la décision volontaire d'un individu de produire une action et suggère la congruence entre l'action et l'individu (DeCharms, 1968; Deci & Ryan, 1985). Concrètement, la personne autonome se sent libre psychologiquement de choisir ses actions. Par exemple, un adulte qui se sent libre de choisir le sport qu'il souhaite, sans se sentir contraint de quelque manière que ce soit, aurait satisfait son besoin d'autonomie dans ce contexte.

### ***Compétence***

Le deuxième besoin est celui de compétence (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2001, 2017b). Il s'agit du sentiment d'efficacité et de prise en charge personnelle en lien avec l'environnement (Deci, 1975; White, 1959). En réalité, il est possible de constater qu'une personne se sent compétente quand elle relève des défis dans un domaine. Par exemple, la même personne pourrait se sentir compétente dans son sport lorsqu'elle obtient les résultats attendus.

### ***Appartenance***

Le dernier besoin est le sentiment d'appartenance ou d'affiliation (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2001, 2017b). Il implique notamment la nécessité de se sentir lié aux personnes qui sont importantes pour soi (Baumeister & Leary, 1995; Ryan, 1993). Une personne qui vit un sentiment d'appartenance aura développé des relations positives et réciproques avec autrui. En guise d'exemple, une personne qui pratique un sport et pour

qui le besoin d'affiliation est comblé témoignerait que son entourage ou son entraîneur sont là pour elle et qu'ils sont en mesure de l'aider et de la soutenir dans sa pratique d'activités physiques.

### **Liens entre les deux théories**

Selon une revue systématique de la littérature sur la théorie de l'autodétermination, le soutien à l'autonomie serait un prédicteur robuste de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance chez les athlètes (Mossman et al., 2022). Toujours selon celle-ci, la présence d'entraîneurs bienveillants et compréhensifs soutiendrait le développement progressif chez les athlètes de leurs besoins psychologiques fondamentaux. Enfin, leurs résultats soutiennent également les éléments de la théorie de l'autodétermination suggérant les bienfaits universels de l'autonomie sur le bien-être psychologique (Mossman et al., 2022; Ryan & Deci, 2017b).

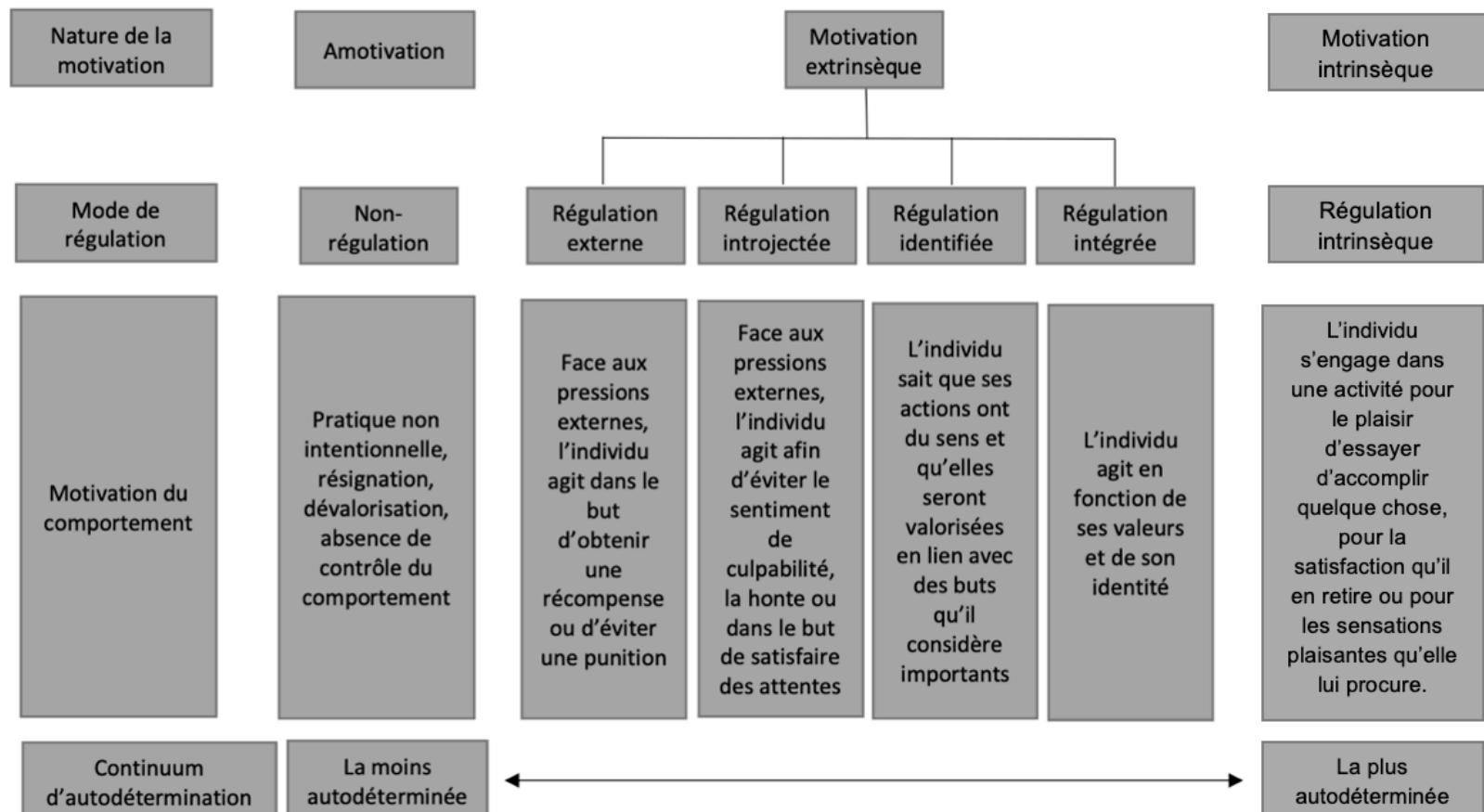
### **Théorie de l'intégration organismique**

La théorie de l'intégration organismique propose que l'être humain a une tendance innée à intégrer psychologiquement ses expériences si son contexte environnemental le lui permet (Ryan & Deci, 2017b). Afin d'y parvenir, la satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux décrits précédemment est essentielle. Concrètement, l'intégration organismique repose sur une taxonomie des formes de régulations motivationnelles, qui varient en fonction du degré d'autonomie de l'individu. Elle est basée sur les trois types de motivations à la base de la motivation humaine, soit :

1) l'amotivation, 2) la motivation extrinsèque et 3) la motivation intrinsèque. Celles-ci sont présentées à la figure 1 avec leurs régulations sous-jacentes dans une formule adaptée par l'étudiante-rechercheuse de la théorie de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2017b). Ce continuum se qualifie par les niveaux d'autodétermination individuelle. Un haut niveau d'autodétermination s'observe lorsqu'un individu régule ses comportements et que ceux-ci font partie intégrante de son identité personnelle.

**Figure 1**

*Types de motivation et de régulation adaptés de la théorie de l'autodétermination*



Dans le cas inverse, la personne pourrait internaliser des comportements sans qu'ils représentent fondamentalement son identité. Ainsi, une faible autodétermination résonne avec une forte intérieurisation des facteurs influençant les comportements et les actions, et vice-versa en ce qui concerne une forte autodétermination. Enfin, l'autodétermination peut s'observer par le niveau d'autonomie et de persévérance d'un individu dans une activité donnée (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008b; Ryan & Deci, 2000, 2017b).

### **Types de régulation motivationnelle**

Les types de motivation et leurs régulations sont présentés ci-après selon le continuum d'autodétermination de la théorie de l'intégration organismique, allant de la motivation la moins autodéterminée à la plus autodéterminée.

#### ***Amotivation***

De prime abord, le premier type de motivation reflète le manque de motivation, voire son absence (Deci & Ryan, 1987; Vallerand & O'Connor, 1989). La personne amotivée ne sera pas apte à expliquer la cause de son comportement puisqu'elle ne comprend pas suffisamment la raison de ses actions (Paquet et al., 2016). Par exemple, l'individu pourrait ne pas connaître ou comprendre les raisons pour lesquelles il ne pratique pas d'activités physiques. Il y a par conséquent absence d'autodétermination dans son comportement.

### ***Motivation extrinsèque***

Ensuite, le deuxième type de motivation (extrinsèque) se décompose en quatre régulations (Deci & Ryan, 1985, 2000) : 1) externe, 2) introjectée, 3) identifiée et 4) intégrée.

**Régulation externe.** La première régulation de la motivation extrinsèque est la moins autodéterminée (Paquet et al., 2016), puisque l'individu agit uniquement dans le but d'obtenir une récompense ou d'éviter une punition (Deci & Ryan, 1987; Vallerand & O'Connor, 1989). Par exemple, l'individu habituellement inactif qui bénéficie d'heures réduites au travail lorsqu'il pratique une activité physique sur l'heure du midi pourrait considérer cette opportunité comme un gain suffisant afin de modifier son comportement. En ce sens, le niveau d'autodétermination est très faible.

**Introjection.** Le deuxième type de régulation est légèrement plus autodéterminé que la régulation externe (Paquet et al., 2016). Elle survient lorsqu'une personne se sent contrainte par son environnement à effectuer un comportement (Deci & Ryan, 1987; Vallerand & O'Connor, 1989). À la différence de la régulation externe, la personne agit afin de se libérer de la pression interne plutôt que pour obtenir une récompense ou éviter une punition. L'introjection fait donc référence à des pressions intériorisées (Vallerand & Miquelon, 2008). À titre d'exemple, un individu pourrait pratiquer une activité physique afin d'éviter de se sentir coupable. Ici, l'autodétermination est pour ainsi dire faible.

**Identification.** La troisième régulation de la motivation extrinsèque est plus autodéterminée que la précédente (Paquet et al., 2016). Cette fois, la personne présentant

ce type de régulation pratiquera une activité qu'elle considère comme importante (Deci & Ryan, 1987; Vallerand & O'Connor, 1989). Le choix de pratique est donc délibéré, que s'y adonner soit agréable ou non, puisqu'il conduira à l'atteinte d'objectifs. Par exemple, un individu pourrait expliquer qu'il pratique des activités physiques puisqu'il reconnaît que cela lui permet de maintenir une bonne santé. Ainsi, il y a présence d'une autodétermination modérée.

**Intégration.** Ce dernier type de motivation extrinsèque est le plus autodéterminé des quatre (Paquet et al., 2016). Des études (Hausenblas & Rhode, 2016; Paquet et al., 2016) décrivent l'intégration comme étant l'intensification de l'identification (la régulation précédente). À ce stade, la personne va non seulement considérer l'importance de l'activité par rapport à son identité personnelle, elle va aussi la choisir consciencieusement parce qu'elle correspond à ses valeurs et qu'elle lui permet de se sentir accomplie. Ainsi, l'activité intégrée doit contribuer à la croissance personnelle de l'individu. À titre d'exemple, un individu pourrait se définir comme étant une personne active qui valorise la santé, ce qui l'amène à pratiquer une activité physique régulière. Le niveau d'autodétermination est pour ainsi dire élevé.

### ***Motivation intrinsèque***

Enfin, le dernier type de motivation est le plus autodéterminé de tous (Paquet et al., 2016). La motivation intrinsèque se caractérise par la pratique d'une activité simplement pour le plaisir, par intérêt, par curiosité, par désir de stimulation, de connaissance ou d'accomplissement (Deci & Ryan, 1987; Vallerand & O'Connor, 1989).

La pratique de l'activité en soi devient une forme de récompense (Paquet et al., 2016). Par exemple, un individu qui danse par pur plaisir, en plus de ressentir un état de bien-être en pratiquant cette activité physique, présente une motivation intrinsèque. Il y a par conséquent présence d'une autodétermination très élevée.

### **Liens entre la théorie d'intégration organismique et les précédentes théories**

Selon la théorie de l'intégration organismique, avoir une autodétermination élevée contribuerait à améliorer le bien-être psychologique (Gillison et al., 2019). La motivation intrinsèque serait celle qui contribuerait le plus à l'amélioration du bien-être psychologique et de la santé physique (Gillison et al., 2019). Ensuite, elle permettrait de prédire l'engagement dans des activités précises (Vallerand, 1997; Vallerand & Miquelon, 2008), notamment l'engagement sportif à plus long terme (Kwan et al., 2011; Ryan & Deci, 2017b; Teixeira et al., 2012). Elle serait également rapportée de façon plus marquée chez ceux qui pratiquent une activité physique de façon régulière depuis plus de six mois (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006).

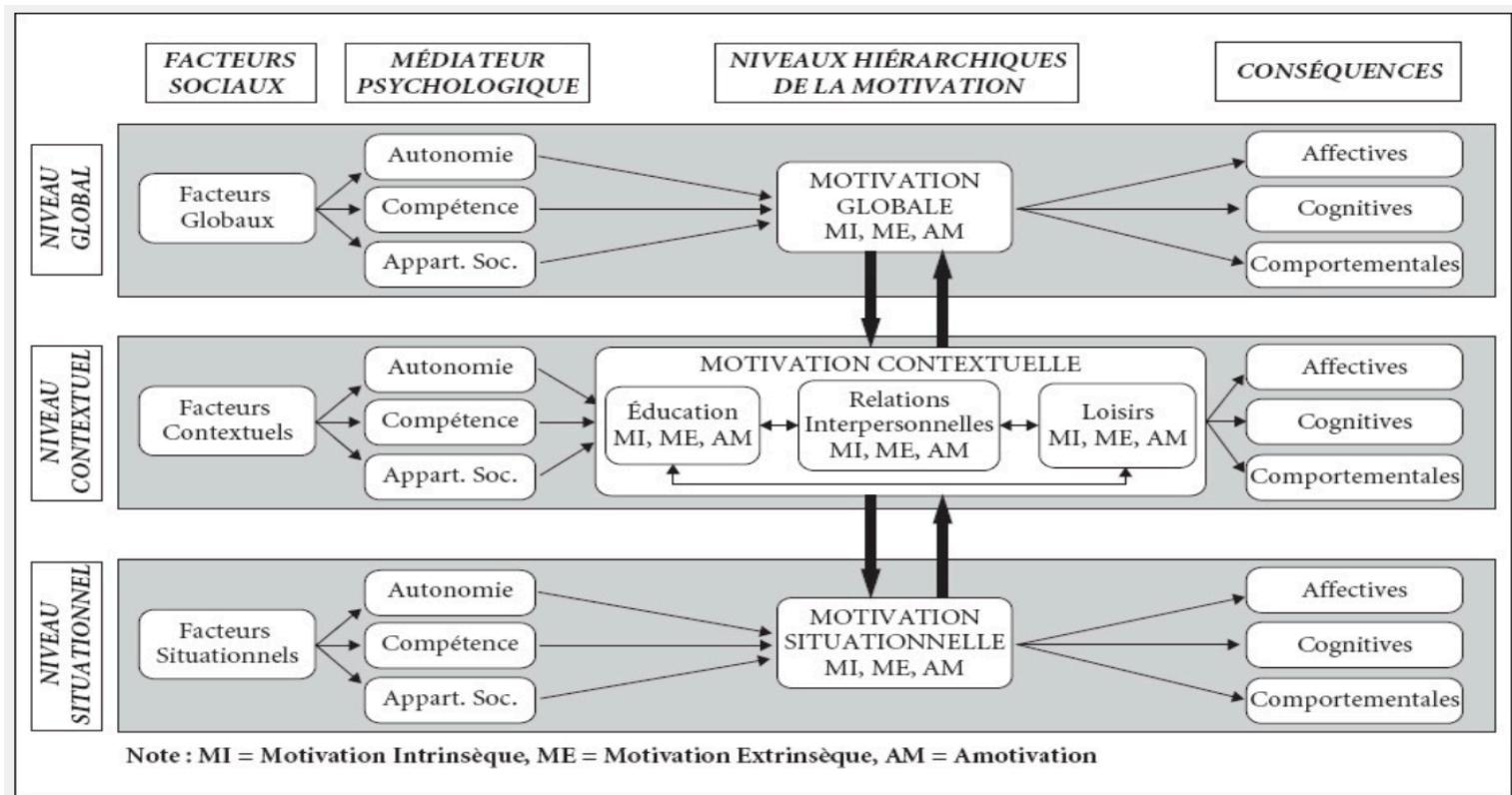
Bien que la motivation extrinsèque puisse initier un changement de comportement, le maintien d'une motivation faiblement autodéterminée compromettrait, à long terme, la persistance dans la pratique d'activités physiques, en raison des sentiments d'affectivité négative qui y seraient associés, dont la honte et la culpabilité (Teixeira et al., 2012). Dans un même ordre d'idées, lorsqu'un individu désire maintenir la pratique d'une activité physique dans le temps, il doit considérer que le contexte de pratique de cette activité

pourrait avoir un impact important sur le continuum motivationnel (Vallerand & Miquelon, 2008).

Selon une revue systématique des écrits recensant 46 études (Teixeira et al., 2012) ainsi qu'une étude longitudinale (Kwan et al., 2011), les adultes présentant une motivation autodéterminée sont plus susceptibles de s'engager à long terme dans la pratique d'activités physiques. Subséquemment, le niveau d'autodétermination serait positivement corrélé à une meilleure forme physique ainsi qu'à une intensité de pratique plus importante, entre autres (Paquet et al., 2016). Une motivation davantage autodéterminée permettrait de mieux prédire l'implication durable dans le temps, l'effort, la performance ainsi que le franc-jeu (Paquet et al., 2016). Dans un même ordre d'idées, la pratique régulière d'activités physiques depuis plus de six mois prédirait des niveaux de motivation intrinsèque plus grands comparativement à ceux qui ont une pratique irrégulière (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006). De plus, la présence d'une motivation intrinsèque favoriserait l'adoption et le maintien du bien-être psychologique et de la santé physique (Patrick & Williams, 2012). En ce sens, lorsqu'un individu pratique une activité physique, son état de bien-être psychologique le rendrait plus enclin à la reproduire ultérieurement. La satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux favorise la vitalité (Ryan & Frederick, 1997), la congruence interne (Sheldon & Elliot, 1999) et l'intégration psychologique de l'organisme (Deci & Ryan, 1991). Ces éléments sont essentiels à la croissance psychologique, à l'intégrité et au bien-être de l'humain (La Guardia et al., 2000), ainsi qu'à l'internalisation de la motivation (Ryan & Deci, 2017a).

### **Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque**

Afin d'approfondir la compréhension des implications de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans la pratique d'activités physiques régulières, le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (voir figure 2) permet d'établir la prémissse des analyses qui ont été faites dans cette étude chez la population inactive selon leur contexte. Initialement, le modèle propose de considérer trois niveaux de motivation, soit le niveau global, le niveau contextuel et le niveau situationnel (Vallerand & Miquelon, 2008). Le niveau global réfère à la motivation générale de l'individu et à sa façon habituelle d'être motivé au quotidien. Dans les faits, il s'agit de la forme la plus stable de la motivation, soit celle qui constitue la personnalité (p. ex., lorsqu'un individu se définit comme un athlète). Le niveau contextuel réfère quant à lui au type de motivation vécu dans un contexte particulier et à la tendance de l'individu à être motivé d'une façon particulière dans ce contexte distinct. Plus précisément, il s'agit d'une motivation plutôt stable pour l'éducation, les loisirs et les relations interpersonnelles, entre autres contextes (p. ex., une personne qui a une motivation intrinsèque pour les activités de groupe tout en ayant une régulation externe pour le sport). Pour sa part, le niveau situationnel représente le degré de motivation durant la réalisation d'une activité quelconque. Elle ne réfère pas aux caractéristiques individuelles, mais plutôt à un état motivationnel (p. ex., un individu qui était motivé intrinsèquement à jouer hier soir avec ses amis au soccer). Puisque le niveau contextuel réfère aux types de motivation vécus dans des sphères de vie précises et qu'il est directement lié aux objectifs de recherche, la présente étude s'intéresse particulièrement à celui-ci.

**Figure 2***Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque*

Dans « Bilans et perspectives en psychologie sociale - Le modèle hiérarchique : une analyse intégrative des déterminants et conséquences de la motivation intrinsèque et extrinsèque » par Vallerand, R.J. et Miquelon , P. (2008), p, 163-203. Presses universitaires de Grenoble. CC

## Niveau contextuel

Le niveau contextuel réfère à la tendance de l'individu à être motivé — de façon intrinsèque ou extrinsèque —, ou à être amotivé, dans la pratique d'une activité récurrente selon des circonstances définies (Vallerand & Miquelon, 2008). Comme pour chacun des niveaux du modèle, le niveau contextuel se subdivise et se définit dans quatre sphères, soit : 1) les facteurs sociaux, 2) les médiateurs psychologiques précédemment étayés, 3) les types de motivation observés en relation avec la théorie de l'autodétermination et 4) les conséquences. Chacune de ces sphères est importante dans la conceptualisation du continuum motivationnel chez les personnes inactives afin de pouvoir expliquer leurs perceptions et leurs attitudes face à la passion sportive (PS) et à la pratique d'activités physiques. Puisque les médiateurs psychologiques ont été expliqués à l'aide de la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et que les types de motivation ont été présentés à l'aide de la théorie de l'intégration organismique, cette section aborde les deux sphères restantes du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque, soit les facteurs sociaux et les conséquences de la motivation contextuelle.

### Facteurs sociaux en motivation contextuelle

Plusieurs facteurs sociaux spécifiques peuvent soutenir ou entraver l'actualisation (p. ex., si un individu évolue dans un contexte soutenant ou restreignant l'intégration d'une expérience dans son quotidien). En fait, les facteurs sociaux peuvent être autant des êtres humains que des messages imagés (p. ex., les publicités) (Vallerand & Miquelon, 2008). Dans la modalité contextuelle, le facteur social représente ce qui revient fréquemment

dans des contextes de vie spécifiques (p. ex., le professeur de yoga), mais pas dans d'autres (le professeur de yoga est présent dans le contexte du yoga, mais non dans celui du travail). Par exemple, un professeur qui critique constamment les postures de yoga de son étudiant pourrait démotiver ce dernier à poursuivre cette activité. En ce sens, l'interaction interpersonnelle de façon régulière dans ce contexte particulier aura un impact non seulement sur la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux, mais également sur la motivation envers les activités impliquant des interactions. Les facteurs sociaux sont pertinents dans l'analyse des perceptions et des émotions qu'ont les jeunes adultes inactifs envers leur entourage lorsqu'ils tentent de mettre en place des comportements actifs.

### **Conséquences de la motivation contextuelle**

Selon le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque, rappelons que l'éducation, le travail, les relations interpersonnelles et les loisirs seraient les principales sphères de motivation contextuelle et que cette dernière implique toutes les formes de motivation précédemment étayées à l'aide de la théorie de l'intégration organismique (Vallerand, 1997). Ainsi, en considérant les différents facteurs sociaux et médiateurs psychologiques impliqués, un individu présenterait une régulation motivationnelle spécifique au contexte. Suivant la logique du modèle hiérarchique de Vallerand (1997), des conséquences sont à prévoir en résultat d'une motivation contextuelle, qu'elles soient affectives, cognitives ou comportementales. Premièrement, les conséquences affectives découlant d'une motivation autodéterminée pourraient être observées par le plaisir, l'intérêt et le niveau de satisfaction d'une personne face à une

activité. Par ailleurs, éprouver du plaisir lors d'une activité physique serait une conséquence affective de cette pratique. Deuxièmement, les types de conséquences cognitives pourraient être perçus sur le plan de la concentration, de l'attention et de la mémoire. Par exemple, il pourrait être très difficile pour un individu ayant une motivation extrinsèque envers la danse d'apprendre une nouvelle chorégraphie puisque cela demande de la motivation et une implication cognitive importante (concentration, attention, mémoire, représentation visuospatiale, proprioception, etc.). Finalement, les conséquences comportementales liées à l'activité pourraient être observées dans le choix d'action (p. ex., choisir la danse plutôt que le tennis), la persistance dans l'activité (ex. : pratiquer depuis un certain temps), l'intensité (p. ex., mettre beaucoup d'efforts), la complexité de la tâche (p. ex., devoir faire des acrobaties complexes — cela demande plus de temps de pratique), les intentions comportementales (p. ex., vouloir bien performer) ou la performance (ex. : avoir des objectifs de résultats).

### **Liens entre les théories précédentes et la présente étude**

À priori, la motivation extrinsèque avec un faible niveau d'autodétermination (faisant partie des premières régulations énumérées dans la section sur la théorie de l'intégration organismique) amènerait la fragilisation des comportements à long terme dans la pratique d'activités physiques (p. ex., l'abandon, l'absence d'investissement, etc.) considérant les conséquences affectives négatives qui lui seraient reliés (p. ex., en régulation externe ou en introjection, la honte, la culpabilité, etc.) (Teixeira et al., 2012). En ce sens, un individu pourrait abandonner une activité à la suite d'une moins bonne

performance, d'une motivation introjectée ou d'une activité physique couteuse sur le plan mental (p. ex., la complexification des techniques d'entraînement). Incontestablement, le type de motivation que manifeste un individu aura des impacts sur sa santé physique et mentale. Si sa motivation est autodéterminée, elle contribuera à l'amélioration de la satisfaction de vie (SV) (composante du bien-être psychologique), de la santé physique et de la santé psychologique individuelle (Gillison et al., 2019). Pour ces raisons, il est important d'établir les conséquences et les bienfaits des variations motivationnelles. C'est pourquoi cette étude vise une meilleure compréhension du rôle de la motivation dans l'adoption de nouvelles habitudes quant à la pratique d'activités physiques.

### **Passion sportive**

Dans cette quatrième section du contexte théorique, la dernière variable à l'étude sera abordée. D'abord, le concept de la passion sera défini avant de présenter le modèle dualiste de la passion (Vallerand & Miquelon, 2008), qui a été développé à l'aide de la théorie de l'autodétermination. Dans ce modèle, deux dualités de la passion, soit la passion harmonieuse et la passion obsessive, sont définies. Pour faire suite à la présentation de cette dualité et des implications de celles-ci, les différentes étapes menant vers le développement d'une passion sont abordées. Enfin, cette section se conclut avec des liens théoriques entre les concepts à l'étude et le modèle dualiste de la passion. Ce modèle a été choisi puisqu'il s'adapte à plusieurs activités comme l'activité physique.

## **Modèle dualiste de la passion sportive et la théorie de l'autodétermination**

Dans le domaine de la passion en psychologie, Vallerand (Vallerand, 1997, 2008, 2012a, 2012b, 2015) et ses collaborateurs (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Grouzet, 2001; Vallerand & Miquelon, 2008; Vallerand & O'Connor, 1989; Vallerand & Thill, 1993) sont des piliers. Ils définissent la passion comme étant une forte préférence pour une activité par laquelle l'individu se définit, qu'il aime, et à laquelle il consacre temps et énergie. Avant d'appliquer les concepts généraux de la passion à la passion sportive à l'aide du modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2012a; Vallerand & Grouzet, 2001), il importe de distinguer les deux types de passion définis par Vallerand (Vallerand, 2008, 2012b, 2015) et ses collaborateurs (Vallerand et al., 2003), soit la passion harmonieuse (PH) et la passion obsessive (PO).

### ***Passion harmonieuse***

D'un côté, la passion est considérée harmonieuse lorsque 1) l'individu effectue le choix autonome de l'activité à laquelle il prend part; 2) la pratique de celle-ci est conjuguée avec des émotions positives, de flexibilité et de concentration; 3) qu'il présente un état psychologique optimal; 4) qu'il est dans une zone de performance qui lui est satisfaisante (Vallerand, 2008, 2012a; Vallerand et al., 2003). Concrètement, l'intériorisation de l'activité doit être autonome et les perceptions de compétence, d'autonomie et d'appartenance sociale doivent être positives (Martin, 2016). Par ailleurs, la passion harmonieuse fera non seulement partie intégrante de l'individu, mais ne prendra pas non plus une place dominante et ne sera pas une priorité absolue (Vallerand, 2008,

2012a, 2015; Vallerand et al., 2003). En résumé, afin de développer une passion harmonieuse, l'intégration quotidienne de l'activité doit être réalisée de façon autonome, volontaire et flexible (Forest et al., 2011; Vallerand, 2008, 2012a). Plus spécifiquement en lien avec le modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2012a), l'individu qui aime beaucoup danser, qui investit du temps et de l'énergie dans cette activité et qui l'intègre bien dans sa vie fait preuve d'une passion sportive harmonieuse. Dans le but de comprendre comment se développe un type de passion, il importe de rappeler qu'une section ultérieure présentera le développement des deux types de passion.

### ***Passion obsessive***

De son côté, la passion obsessive s'observe lorsque l'individu se sent contrôlé par l'envie irrépressible de pratiquer une activité passionnante, au détriment des autres activités auxquelles il prend part (Vallerand et al., 2003). En effet, la passion obsessive pour une activité engendre des ruminations et de la rigidité, ce qui a pour conséquence de conduire à des émotions négatives ainsi qu'à des conflits interpersonnels avec les proches (Vallerand, 2008, 2012a; Vallerand et al., 2003). Selon Vallerand et al. (2008), la passion obsessive s'observe dans la persistance rigide de la personne à réaliser des activités pour lesquelles elle n'a pas d'intérêt. Selon eux, la personne ayant une passion obsessive a intérieurisé que l'activité a de la valeur et est appréciable seulement si elle est pleinement contrôlée. Plus spécifiquement en lien avec le modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2012a), lorsque l'individu ressent urgentement l'envie de pratiquer la danse au détriment

de ses autres activités de vie (relations sociales, académiques, sportives ou familiales), il présente une passion sportive obsessive.

### **Liens entre la passion et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux**

Globalement, la passion harmonieuse envers une activité quelconque engendre plusieurs bienfaits, notamment l'augmentation des niveaux de satisfaction de vie (Vallerand, 2008) et de bien-être psychologique (Bonneville-Roussy et al., 2011), en plus de générer davantage d'expériences et d'émotions positives en lien avec la pratique de l'activité (Vallerand, 2008; Vallerand & Miquelon, 2008). Toutefois, maintenir une passion obsessive pour une activité génère plusieurs expériences et émotions négatives (Bonneville-Roussy et al., 2011; Philippe et al., 2009), ce qui peut engendrer une diminution des niveaux de bien-être psychologique (Lafrenière et al., 2008) et de satisfaction de vie (Lafrenière et al., 2012).

### ***Développement de la passion***

Indépendamment de l'activité et du type de passion que l'individu présente, il existe, selon Vallerand et Miquelon (2008), trois stades dans le développement de celle-ci pour une activité. D'abord, l'individu doit commencer par participer à une activité précise (sélection de l'activité). Par la suite, il développe de l'intérêt ou du plaisir dans la pratique de l'activité. Finalement, le dernier stade sera atteint quand l'individu aura intérieurisé l'activité de manière autonome ou contrôlée, dépendant du type de passion développée, et que la valeur de celle-ci fait maintenant partie de son identité personnelle (internalisation de l'activité) (Vallerand, 2008). Plus spécifiquement en lien avec le

modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2012a), si une personne décide de se rendre à un cours de danse et qu'elle y prend du plaisir, les deux premières étapes seraient remplies. Malgré cela, afin de considérer que cet individu est passionné par la danse, il sera primordial de constater qu'il intègre cette activité dans son quotidien, par envie ou par contrainte, et qu'il se définit lui-même comme un danseur.

### ***Éléments influençant le développement d'une passion***

Durant la période de développement individuel d'une passion, certains facteurs influencerait le penchant harmonieux ou obsessif. Lorsqu'un adulte soutient le développement de l'autonomie de son enfant envers une activité donnée, il crée des conditions optimales pour que l'enfant s'engage dans celle-ci, pour qu'il explore librement cette activité, qu'il utilise sa créativité, qu'il en retire des expériences affectives positives et, ultimement, qu'il développe une passion harmonieuse (Mageau et al., 2009). À l'inverse, dans une activité davantage contrôlée, la passion risque de se développer davantage d'une manière obsessive. Ultimement, lorsque les personnes significatives soulignent la valeur d'une activité et encouragent la spécialisation dans celle-ci, cela devrait influencer l'individu à valoriser l'activité, à augmenter le temps qu'il y consacre et à développer une passion pour celle-ci (Mageau et al., 2009). Ensuite, le développement harmonieux ou obsessif de la passion dépend de l'intériorisation autonome ou contrôlée du processus de mise en action. En effet, les écrits (Fredricks et al., 2010; Mageau et al., 2009) montrent que la passion ne se développe pas nécessairement dans tous les cas, puisque certains contextes peuvent agir comme des sources d'interférences. Dans les faits,

lorsque la personne ressent une pression en lien avec ses responsabilités ou qu'elle a des contraintes budgétaires, participer volontairement à des activités structurées n'est pas une priorité (Fredricks et al., 2010). En outre, lorsque l'individu est placé dans une activité de niveau trop avancé pour ses compétences, il est moins enclin à développer une passion envers cette activité (Fredricks et al., 2010). Entre autres, cela pourrait nuire à son sentiment d'autonomie et de compétence.

### **Liens entre les précédentes théories et le modèle dualiste de la passion**

Lorsqu'une activité physique est maintenue dans le temps, certains auteurs suggèrent que la passion sportive pourrait se développer (Fredricks et al., 2010; Martin, 2016; Philippe et al., 2009; Plouffe et al., 2020). Malgré tout, l'exposition à une activité sportive de façon prolongée ne garantit pas nécessairement le développement de la passion sportive harmonieuse (PSH) ou obsessive (PSO). Le modèle dualiste de la passion suggère que le maintien d'une passion harmonieuse est possible lorsque les besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence et appartenance) sont satisfaits (Vallerand & Miquelon, 2008). Cela permettrait notamment de stimuler la motivation autodéterminée. Dans une étude qualitative effectuée auprès d'entraîneurs universitaires québécois (Plouffe et al., 2020), la passion sportive a été étudiée à l'aide du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque et de la théorie de l'autodétermination. Du côté du modèle hiérarchique de la motivation, il a été observé que la mise en place d'objectifs de progression doit se concentrer sur le processus plutôt que sur les résultats afin de favoriser une passion sportive. Les auteurs (Mageau et al., 2009;

Plouffe et al., 2020; Vallerand & Miquelon, 2008) soulignent que l'atteinte d'objectifs, les victoires et la progression des athlètes contribuent à la satisfaction du besoin de compétence nécessaire au développement et au maintien d'une passion sportive. En outre, le type de passion sportive d'un entraîneur aurait également une influence sur le type d'entraînement offert. Lorsqu'un entraîneur a une passion sportive harmonieuse, il adopterait naturellement des comportements soutenant l'autonomie des personnes qu'il entraîne (Lafrenière et al., 2008). Inversement, lorsqu'il entretient une passion sportive obsessive, il adopterait davantage de comportements contrôlants en relation avec ses athlètes (Lafrenière et al., 2011).

Conformément à la théorie de l'autodétermination, Plouffe et al. (2020) soutiennent qu'une bonne relation entre l'athlète et l'entraîneur faciliterait le climat de confiance nécessaire à la communication et à l'écoute de part et d'autre. Ainsi, la reconnaissance de l'entraîneur, le fait de côtoyer des personnes passionnées et un bon esprit d'équipe seraient essentiels à la satisfaction du besoin d'appartenance nécessaire au développement et au maintien d'une passion sportive. Ultimement, lorsque les clubs sportifs présentent une structure organisationnelle efficace et démontrent une réelle confiance en leurs entraîneurs, le besoin d'autonomie serait satisfait, ce qui favoriserait le développement et le maintien d'une passion sportive (Deci & Ryan, 1985; Plouffe et al., 2020; Ryan & Deci, 2017b).

Sur le plan psychologique, la passion harmonieuse prédirait des niveaux plus élevés de satisfaction de vie et des niveaux plus faibles d'affects négatifs. Inversement, la

passion obsessive serait positivement liée à des affects négatifs et à l'épuisement professionnel, et négativement liée aux résultats positifs dans l'activité (Lalande et al., 2017). De plus, le manque de satisfaction des besoins dans la vie quotidienne ou au travail prédirait davantage une passion obsessive (Lalande et al., 2017; Sheldon, 2011). Ainsi, lorsqu'une personne a une faible satisfaction de ses besoins dans une sphère importante de sa vie, elle peut finir par s'accrocher fermement, jusqu'à en perdre le contrôle de soi, à une activité qui la satisfait davantage (Lalande et al., 2017). Pour ce qui est de la passion harmonieuse, l'implication dans une activité passionnée offre une source supplémentaire et facultative de satisfaction des besoins (Bonneville-Roussy et al., 2011; Vallerand, 2008). En conclusion, les proches des individus ayant une passion obsessive sont invités à encourager cette personne à diversifier ses activités afin de lui permettre de satisfaire ses besoins psychologiques à l'aide d'autres activités (Lalande et al., 2017).

### **Conclusion du contexte théorique**

Les concepts de la passion sportive, de la motivation et de l'activité physique sont des sujets de plus en plus étudiés, notamment du point de vue des athlètes (Curran et al., 2015; Deci & Ryan, 1985; Ng et al., 2012; Paquet et al., 2016; Vasconcellos et al., 2020). À première vue, les théories de la passion sportive et de la motivation ont été utilisées pour expliquer la relation entre la passion et la performance sportive (Vallerand, 2008). Toutefois, à la connaissance de l'étudiante-rechercheuse, peu d'études ont été menées avec le point de vue des jeunes adultes inactifs sur le développement de la passion sportive ou sur leur niveau de motivation à pratiquer des activités physiques. Dans le but de mieux

comprendre les raisons derrière le choix d'un mode de vie inactif, il est intéressant d'approfondir les croyances, les perceptions et les émotions des personnes participantes concernant le processus du développement d'une passion sportive et la façon dont les proches influencent la mise en place de comportements actifs. Le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque, le modèle dualiste de la passion, la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et la théorie de l'intégration organismique ont permis à l'étudiante-rechercheuse d'étudier les perceptions et les émotions à ce sujet auprès de jeunes adultes qui n'ont pas de passion sportive et qui sont physiquement inactifs.

### **Questions et objectifs de recherche**

À la lumière de ce qui précède et considérant le peu d'études s'intéressant à l'activité physique, à la motivation et à la passion sportive chez une population adulte inactive, la présente étude qualitative vise à explorer les émotions, les croyances et les perceptions de cette population envers la motivation sportive dans le but de mieux comprendre les raisons derrière le choix d'un mode de vie inactif. En ce sens, l'étudiante-rechercheuse vise à faire l'inventaire des facteurs influençant l'adoption d'un mode de vie inactif et à dégager une définition de la passion sportive et des étapes du développement de celle-ci selon cette population. Afin d'y parvenir, les quatre questions de recherche suivantes ont été formulées :

1. Comment les adultes inactifs perçoivent-ils leur motivation sportive ?

2. Selon les adultes inactifs, quels sont les facteurs potentiellement encourageants à la pratique d'activités physiques ?
3. Selon les adultes inactifs, quels sont les comportements ou les attitudes que devraient prôner leurs proches, les kinésiologues et les entraîneurs afin de les stimuler dans l'adoption de comportements actifs ?
4. Comment les adultes inactifs perçoivent-ils leur passion sportive et son développement ?

## **Méthode**

Cette section expose les différentes étapes méthodologiques du projet. D'abord, la stratégie de recherche qualitative et le choix d'une approche inductive sont expliqués. Par la suite, la sélection des personnes participantes est décrite afin d'offrir une vue d'ensemble sur l'échantillon final. Le principal instrument de mesure utilisé afin d'analyser les concepts précédemment étayés est également présenté. Subséquemment, le processus d'analyse des données qualitatives ainsi que les critères de rigueur scientifique en recherche qualitative sont détaillés, ce qui permet clarifier la méthode utilisée lors des analyses ultérieures.

### **Devis de recherche qualitative**

Une étude qualitative avec des approches descriptive et interprétative apparait la plus pertinente à utiliser par l'étudiante-chercheuse (Elliott & Timulak, 2005; Sandelowski, 2000). Ces approches lui permettent de décrire des concepts précis tels que l'activité physique, la passion sportive et la motivation ainsi que d'interpréter les raisons derrière le maintien de l'inactivité physique à partir des perceptions, des pensées et des émotions des personnes participantes (Lincoln & Guba, 1985; Pitney & Parker, 2009). En ce sens, l'étude explore et documente les propos recueillis afin de définir les concepts et d'interpréter les raisons favorisant le maintien de l'inactivité physique (Pitney & Parker, 2009). L'objectif de cette méthode est de développer de nouvelles connaissances relatives aux questions de recherche à l'étude (Lincoln & Guba, 1985; Pitney & Parker, 2009).

## **Personnes participantes**

L'échantillon à l'étude provient du projet de recherche « Effets de l'utilisation de mesures ambulatoires (Fitbit) sur les comportements associés aux saines habitudes de vie (SHV) et la condition physique chez les adultes sédentaires : phase I ». Une approbation du comité d'éthique de l'UQAC a été obtenue avant de commencer officiellement le recrutement et a été renouvelée ponctuellement par la suite (voir appendice B).

## **Critères d'inclusion**

Toutes les personnes candidates devaient préalablement répondre aux critères suivants lors de la période de recrutement : 1) être âgées de 18 à 35 ans; 2) être physiquement inactives depuis plus de six mois (avoir pratiqué moins de 150 minutes d'activités physiques par semaine depuis plus de six mois); 3) ne pas avoir connu de variation de poids importante ( $\pm 2$  kg) au cours de la dernière année; 4) ne pas présenter un problème de santé physique pouvant nuire à la pratique d'activités physiques ou pouvant s'aggraver par une modification du niveau d'activité.

## **Méthode d'échantillonnage**

Le recrutement s'est effectué en deux temps. D'abord, les hommes ont été ciblés. Par la suite, les femmes ont fait partie d'une deuxième vague de recrutement. Pour les hommes, la première vague de recrutement a commencé à la fin d'octobre 2017 et s'est poursuivie jusqu'en février 2018. Le recrutement a été réalisé à l'aide d'annonces affichées dans la cafétéria de l'Université du Québec à Chicoutimi et avec l'aide

d'Hexplorations<sup>4</sup>, qui a promu le projet à l'aide de recherches ciblées sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram). Pour les femmes, le recrutement a commencé en septembre 2018 et s'est terminé en février 2019. Il a été réalisé essentiellement de la même manière qu'aujourd'hui des hommes, soit à l'aide d'annonces à l'interne à l'Université du Québec à Chicoutimi (affiches électroniques/babillard/courriels) et avec l'aide d'Hexploration.

### **Échantillon initial**

Au total, 193 hommes et 45 femmes ont contacté l'équipe de recherche pour faire partie du projet. De ce nombre, une faible proportion correspondait à tous les critères d'inclusion, ce qui a considérablement réduit l'échantillon final. La sélection des personnes participantes s'est effectuée de manière aléatoire (à l'aide d'un tirage) parmi les répondants qui correspondaient aux critères de sélection. En fin de compte, 32 hommes et 22 femmes ont participé au projet de recherche « Effets de l'utilisation de mesures ambulatoires (Fitbit) sur les comportements associés aux saines habitudes de vie (SHV) et la condition physique chez les adultes sédentaires : phase I ». Les autres ont été remerciés pour leur intérêt.

### **Échantillon final**

Afin de sélectionner l'échantillon final pour la présente étude, l'étudiante-rechercheuse s'est référée au concept de saturation empirique (Fortin & Gagnon, 2016; Van

---

<sup>4</sup> Hexplorations est un logiciel de support technologique à la recherche. Voir <http://hexplorations.com/fr/>

der Maren, 2003). Cette dernière est déclarée atteinte lorsque les données de nouvelles sources ne fournissent plus aucune nouvelle information en lien avec le cadre conceptuel de la recherche (Horsburgh & Ross, 2013). Selon les écrits (Guest et al., 2020), la saturation empirique devait être atteinte vers la dixième entrevue. À la suite de l'analyse de contenu par l'étudiante-rechercheuse, la saturation empirique a été obtenue avec 10 femmes sur 11 et 10 hommes sur 11. Le tableau 1 présente les statistiques descriptives de l'échantillon final ( $N = 22$ ). La majorité des répondants provient du Québec ou de la France (étudiants en échange universitaire).

**Tableau 1**  
*Informations sociodémographiques de l'échantillon final*

		Hommes	Femmes	Échantillon total
Caractéristiques		n = 11 (50%)	n = 11 (50%)	N = 22 (100%)
Âge	Moyenne	27,45	27,55	27,41
	Écart-type	3,50	4,82	4,14
	Étendue	23-35	22-35	22-35
Emploi du temps	Étudiant	2 (18,18 %)	4 (36,36 %)	6 (27,27 %)
		2 (18,18 %)	3 (27,27 %)	5 (22,7%)
		0 (0,00 %)	1 (9,09 %)	1 (4,5%)
	Travailleur	9 (81,82 %)	7 (63,64 %)	16 (72,72 %)
		9 (81,82 %)	5 (45,45 %)	14 (63,60%)
		0 (0,00 %)	2 (18,18 %)	2 (9,1%)
Plus haut niveau d'études complété	Études secondaires	0 (0,00 %)	0 (0,00 %)	0 (0,00 %)
	Études professionnelles (DEP)	1 (9,09 %)	1 (9,09 %)	2 (9,10 %)
	Études collégiales	4 (36,36 %)	6 (54,55 %)	10 (45,50 %)
	Études universitaires	6 (54,55 %)	4 (36,36 %)	10 (45,50 %)
	Certificat	0 (0,00 %)	1 (9,09 %)	1 (4,50 %)
	1 <sup>er</sup> cycle	6 (54,55 %)	1 (9,09 %)	7 (31,80 %)
	2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> cycle	0 (0,00 %)	2 (18,18 %)	2 (9,10 %)

*Informations sociodémographiques de l'échantillon final (suite)*

Caractéristiques	Hommes	Femmes	Échantillon total
	n (%)	n (%)	N (%)
Revenu annuel			
0 \$ à 10 000 \$	0 (0,00 %)	3 (27,27 %)	3 (13,60 %)
10 000 \$ à 20 000 \$	3 (27,27 %)	1 (9,09 %)	4 (18,20 %)
20 000 \$ à 40 000 \$	3 (27,27 %)	3 (27,27 %)	6 (27,30 %)
40 000 \$ à 60 000 \$	4 (36,36 %)	2 (18,18 %)	6 (27,30 %)
60 000 \$ à 80 000 \$	1 (9,09 %)	2 (18,18 %)	3 (13,60 %)

### Collecte de données

Les personnes participantes retenues pour l'étude ont été convoquées individuellement à la Clinique universitaire de kinésiologie (CUK) de l'UQAC afin d'être informées des objectifs généraux du projet et de remplir le formulaire de consentement (appendice C). Par la suite, elles se sont inscrites sur le site internet d'Hexfit<sup>5</sup> afin de remplir des questionnaires en ligne. Toutes les personnes participantes du projet de recherche « Effets de l'utilisation de mesures ambulatoires (Fitbit) sur les comportements associés aux saines habitudes de vie (SHV) et la condition physique chez les adultes sédentaires : phase I » ( $n = 54$ ) ont été évaluées à trois temps de mesure : T1 — avant les interventions; T2 — immédiatement après les interventions; T3 — six mois après les interventions. Elles ont par la suite été convoquées en entrevue semi-dirigée à deux temps de mesure (T1 et T3). Dans le présent projet de recherche, seulement le temps 1 est analysé, considérant les objectifs de recherche, soit l'analyse des pensées, des croyances, des émotions et des perceptions des jeunes adultes inactifs envers la passion sportive et envers leur motivation à pratiquer des activités physiques. Il s'agit du seul temps de mesure où toutes les personnes participantes n'ont pas subi d'intervention et sont considérées comme inactives.

---

<sup>5</sup> Voir <https://www.myhexfit.com/fr/>

## Outils de collecte de données

La collecte de données provenant d'un projet plus large, l'étudiante-rechercheuse dispose non seulement d'entrevues semi-structurées, mais également de plusieurs questionnaires quantitatifs qui seront analysés dans le cadre d'autres projets. Afin de répondre aux questions de recherche, seul le questionnaire sociodémographique a été utilisé en plus du Guide général d'entrevue qualitative sur la passion et la motivation sportive (GGEQPMS). Premièrement, le questionnaire sociodémographique (appendice D) a permis de recueillir les informations présentées précédemment dans le tableau 1 concernant l'échantillon, le sexe, l'âge, l'emploi du temps, le niveau de scolarité et le statut socioéconomique des personnes participantes. Pour la portion qualitative du projet, le Guide général d'entrevue qualitative sur la passion et la motivation sportive (voir appendice E) a été utilisé. Celui-ci s'inspire d'études portant sur le développement de la passion sportive (Mageau et al., 2009; Rousseau & Vallerand, 2003). Les entrevues semi-structurées ont permis d'évaluer les émotions, les croyances, les perceptions et les pensées liées au niveau de motivation sportive, à la passion sportive et à la satisfaction des besoins psychologiques des personnes participantes. Il comporte 26 questions (15 questions principales avec des sous-questions), dont 23 sont utilisées dans les analyses de cette étude, soit les questions 1 à 6 (incluant leurs sous-questions) et les questions 11 à 15. Les questions 7 à 10 ont été omises de cette étude puisqu'elles sont davantage liées aux effets de suivis en nutrition et en kinésiologie et de l'utilisation de mesures ambulatoires dans l'adoption de saines habitudes de vie en lien avec le projet de recherche global. Ainsi, bien qu'intéressantes, elles ne répondent pas aux objectifs de la présente recherche. En

contrepartie, les questions sélectionnées sont davantage adaptées et permettent de comprendre les pensées, les émotions, les croyances et les perceptions des jeunes adultes inactifs à l'égard de la passion sportive (les questions 1, 1.1, 2, 2.1 2.2 et 3; p. ex., « Pourrais-tu définir, dans tes propres mots, ce que signifie avoir une passion sportive ? »), de déterminer le niveau de motivation à pratiquer une activité physique (les questions 1.2, 1.3, 3, 12 et 15; p. ex., « Combien de fois par semaine faites-vous de l'activité physique [plus de 150 minutes par semaine] ? ») et les facteurs encourageant ou décourageant potentiellement la pratique d'activités physiques (les questions 1.4, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2, 4, 5, 6, 11, 13 et 14; p. ex., « Quelle est la personne qui a eu la plus grande influence sur toi dans ton entraînement physique ? Pour quelles raisons ? »).

### **Méthode de collecte de données**

La collecte de données qualitatives a été effectuée sur le campus de l'Université du Québec à Chicoutimi, dans le local de recherche assigné aux chercheurs. Ce local était silencieux et dans une zone de l'université peu fréquentée par les étudiants, ce qui permettait de respecter la confidentialité des personnes participantes. Au début de la rencontre, les modalités relatives au bon déroulement étaient précisées, à savoir : la confidentialité des données, la durée approximative de l'entretien (environ 50 minutes excluant les modalités et la conclusion en toute sécurité avec l'étudiante-chercheuse), le consentement à l'enregistrement audio et la possibilité de mettre un terme à l'entrevue à tout moment. Durant la rencontre, afin de favoriser l'ouverture des personnes participantes, une tasse d'eau et des mouchoirs étaient à leur disposition. En outre, avant

de commencer, ainsi qu'aux moments opportuns de l'entretien (p. ex., lors d'un blocage descriptif), l'étudiante-chercheuse rappelait au participant qu'il n'y avait aucune bonne ou mauvaise réponse afin de normaliser le processus et d'alimenter son processus réflexif.

La recherche qualitative démontre sa pertinence et son efficacité puisqu'elle permet notamment de clarifier des aspects psychosociaux ou de santé (Creswell & Miller, 2000; Leung, 2015). Elle offre une certaine flexibilité à l'étudiante-chercheuse, lui permettant de creuser plus loin toute information qu'elle juge pertinente en lien avec ses questions de recherche lors des entretiens. Ainsi, les entrevues qualitatives permettent non seulement aux personnes participantes de se confier davantage, mais également au responsable de l'entrevue d'aller chercher des informations qu'il n'aurait pas été possible d'aller chercher dans des questionnaires quantitatifs (Smith & Sparkes, 2014). De plus, l'entrevue qualitative semi-structurée permet aux personnes participantes d'exprimer en profondeur leurs pensées, leurs croyances, leurs perceptions et leurs émotions en lien avec différents sujets, ce qui n'est pas toujours possible dans une recherche strictement quantitative. Cela permettra notamment de mieux répondre aux questions de recherche de l'étudiante-chercheuse. Cependant, il est important de souligner que ce type d'entretien peut instaurer un sentiment de gêne entre le participant et l'interrogateur. Un biais de désirabilité sociale peut également limiter la récolte d'informations pertinentes (Bergen & Labonté, 2020).

Selon Pitney et Parker (2009), il existe cinq concepts clés à la récolte efficace de données qualitatives. Avant tout, ils suggèrent d'avoir établi un cadre théorique de la

recherche avant de développer un guide d'entrevue et de rencontrer un participant. Ensuite, ils recommandent de privilégier la création d'un lien de complicité avec les personnes participantes avant de commencer, ce qui favoriserait la confiance et le partage d'informations personnelles durant l'entretien. Troisièmement, ils recommandent de présenter les thèmes de l'entrevue aux personnes participantes afin de les informer de ce qui sera abordé au cours de l'entretien. Par la suite, ils soulignent l'importance de faire un retour sur les points marquants de l'entrevue avec le participant dans le but de valider les propos collectés. Finalement, ils suggèrent fortement de remercier les individus pour leur participation, leur temps et leur générosité. Toutes ces étapes ont été respectées par l'étudiante-rechercheuse.

Dans le cadre de cet essai doctoral, le guide d'entrevue a été développé par les chercheurs impliqués dans le projet. Par la suite, il a été appliqué par l'étudiante-rechercheuse avec trois individus hors projet provenant de milieux socioéconomiques différents afin de vérifier l'efficacité des questions, leurs pertinences, l'ordre le plus intéressant et les ajustements à y apporter (p. ex., apporter des changements mineurs en cas de manque de clarté ou de compréhension des questions).

### **Stratégie d'analyse des données qualitatives**

Dans le but de codifier les données qualitatives, il est possible de réaliser des analyses de façon manuelle ou à l'aide d'un logiciel informatisé comme NVivo. Le traitement manuel des données permet à l'étudiante-rechercheuse d'apprivoiser les pensées, les sentiments et les comportements des personnes participantes en entrevue (Wanlin,

2007). Cependant, la combinaison des analyses manuelles et informatisées est intéressante sur le plan de la triangulation des données et de la rigueur scientifique. Pour ces raisons, cette étude a procédé à des analyses manuelles et informatisées des données. Les analyses manuelles ont été effectuées par l'étudiante-chercheuse et les analyses informatisées ont été réalisées par un coanalyste. Il est important de noter que le nombre de personnes participantes, qui était suffisant à l'atteinte de la saturation empirique, permet une analyse manuelle des informations. Puisque l'étudiante-chercheuse a réalisé la totalité de la collecte de données et a effectué en grande partie la transcription des verbatims, elle est bien familiarisée avec les propos des personnes participantes. En tout, après avoir retiré les questions 7 à 10 qui ne sont pas à l'étude comme mentionné précédemment, 159 pages de verbatim (76 pages pour les hommes et 83 pages pour les femmes) ont été analysées.

Pour réaliser l'analyse manuelle, de grandes feuilles sur lesquelles étaient réunies les réponses de chaque participant à chacune des questions ont été utilisées. Ce type d'organisation des données brutes permet la catégorisation par thématiques et par concepts émergents liés au sujet d'étude. Dans l'optique d'augmenter la rigueur scientifique, les analyses manuelles de l'étudiante-chercheuse ont été comparées aux analyses informatiques faites par un coanalyste à l'aide du programme informatique NVivo (voir section « Critères de rigueur scientifique en recherche qualitative »). Globalement, les deux types d'analyses sont comparables. Afin de statuer sur une fidélité interjuges, l'étudiante-chercheuse s'attendait initialement à une concordance interanalystes d'au moins 70 % à 90 % (Campbell et al., 2013; Miles & Huberman, 2003; Van der Maren, 1996). La concordance finale des catégories interanalystes était entre 70 % et 90 %. Ce

rendement montre la solidité des données récoltées et la forte crédibilité des résultats obtenus.

Afin de réaliser l'analyse des données qualitatives, Blais et Martineau (2006) décrivent quatre étapes à suivre lors de la codification des informations. Premièrement, ils recommandent de faire une transcription brute des verbatims de façon individuelle pour chaque question. Deuxièmement, ils préconisent de relire les verbatims afin de se les approprier et de se familiariser avec le contenu évoqué. Troisièmement, ils suggèrent de dégager les thèmes, les concepts et les propos pertinents afin de créer des catégories, ce qui devrait permettre de faciliter l'analyse des données. Dernièrement, ils encouragent une relecture, la comparaison et le regroupement des catégories afin de développer un cadre de référence ou des catégories plus précises et plus raffinées. En somme, en procédant de cette façon, l'étudiante-chercheuse avait ainsi l'occasion d'analyser plus efficacement les données recueillies.

### **Critères de rigueur scientifique en recherche qualitative**

Afin d'établir la validité de cette étude qualitative, les quatre éléments suivants ont été respectés : la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la confirmabilité (Lincoln & Guba, 1985).

Premièrement, la crédibilité réfère à la validation de l'interprétation des données. En ce sens, l'étudiante-chercheuse a procédé à une analyse avec les données interjuges et les théories et les modèles existants qui ont été présentés dans le cadre théorique, soit la théorie de l'autodétermination, la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques

fondamentaux, la théorie de l'intégration organismique, le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque ainsi que le modèle dualiste de la passion. De plus, la double analyse des résultats, manuelle par l'étudiante-chercheuse et informatisée par un coanalyste, a permis d'assurer cette crédibilité (Blais & Martineau, 2006; Thomas, 2006). Dans le but d'obtenir un portrait fidèle des catégories, les coanalystes se sont consultés seulement à la fin de leurs analyses afin de partager leurs résultats. Afin de s'assurer de la crédibilité des données, l'étudiante-chercheuse et son coanalyste ont également pris en considération dans leurs analyses les témoignages qui dissonaient des autres. En outre, l'analyse interjuges des données a permis de constater qu'il y avait très peu de divergences interanalystes. Celles qui ont été constatées étaient dans l'utilisation du vocabulaire afin de définir des catégories (p. ex., importance de l'appartenance sociale dans l'activité passionnante versus la passion passe par l'aspect social). Cependant, cela n'avait pas d'incidence marquée sur la compréhension de celles-ci.

Deuxièmement, la transférabilité réfère à la rigueur dans la description des analyses et de la méthode utilisée afin que le lecteur puisse évaluer la possibilité de transférer les concepts dans d'autres contextes (Lincoln & Guba, 1985). Afin d'y parvenir, l'étudiante-chercheuse s'est assurée de décrire précisément le contexte de l'étude et son déroulement dans la méthodologie et de respecter le principe de saturation empirique (Hennink et al., 2017; Kerr et al., 2010). Ainsi, ces informations permettront à d'autres chercheurs intéressés par les concepts à l'étude de reproduire celle-ci dans le but d'obtenir des résultats similaires ou qui entrent en cohérence avec nos résultats.

Troisièmement, la fiabilité vise à établir la cohérence du projet. D'abord, l'étudiante-chercheuse a émis des réflexions et des questionnements au sujet de l'étude, puis a approfondi sa pensée sur l'objet d'étude, non seulement grâce à la triangulation théorique, mais aussi en collaboration avec ses directeurs de recherche (Lincoln & Guba, 1985). La description du contexte théorique est également assez imposante et en relation avec les questions de recherche afin de permettre au lecteur de juger de la qualité de la triangulation théorique (Smith & Sparkes, 2016). Enfin, puisque l'étudiante-chercheuse était accompagnée d'un coanalyste, deux types d'analyses ont été réalisées comme mentionné plus tôt. De ce fait, il est possible d'évaluer la cohérence entre les questions de recherche, leurs évolutions, la documentation de ces évolutions ainsi que les résultats obtenus (Savoie-Zajc & Karsenti, 2011).

Finalement, la confirmabilité suggère les questionnements de l'étudiante-chercheuse durant le processus lui-même et sur le sujet d'étude (Lincoln & Guba, 1985). En ce sens, l'étudiante-chercheuse a établi la cohérence entre le cadre théorique et les entrevues des personnes participantes et a décrit le processus d'analyse (Smith & Sparkes, 2016). La chercheuse a par conséquent produit des données objectivées à l'aide d'instruments de collecte de données justifiées et d'approches d'analyse clarifiées et appliquées habilement (Savoie-Zajc & Karsenti, 2011). En outre, le coanalyste qui a procédé à une analyse qualitative informatisée à l'aide du logiciel Nvivo des verbatims offre une contre-analyse thématique (Deschenaux et al., 2005). En ce sens, cette procédure favorise des résultats émergeant de données recueillies et non pas d'opinions (Sparkes & Smith, 2014). De cette manière, l'étudiante-chercheuse s'assure que le lecteur est

convaincu de la logique du projet, de sa fiabilité et que son processus est bien documenté et compris (Sparkes & Smith, 2014). Elle reconnaît qu'il s'agit d'une discipline réflexive et objective.

## **Résultats et discussion**

Cette section présente et discute des résultats de l'analyse inductive réalisée auprès de jeunes adultes inactifs à l'aide de données qualitatives recueillies dans le cadre d'entrevues semi-structurées. L'objectif de la présente étude était d'explorer les émotions, les croyances et les perceptions des jeunes adultes inactifs face à la motivation sportive dans le but de mieux comprendre les raisons menant vers un mode de vie inactif. Cet essai a permis de documenter et de décrire les composantes psychologiques (perceptions de l'activité physique et de la passion sportive, facteurs motivationnels et interpersonnels) qui influencent la pratique d'activités physiques chez cette population. L'appendice A offre un rappel sous forme d'une synthèse schématique des questions de recherche. Dans l'ordre sont présentées et discutées les émotions, les pensées, les croyances et les perceptions des personnes participantes en lien avec six thèmes principaux, soit : 1) leur cheminement dans leur mode de vie inactif; 2) leur type de motivation sportive; 3) les éléments qui semblent motiver les autres à pratiquer des activités physiques; 4) les facteurs qui les encouragent ou les découragent eux-mêmes à pratiquer des activités physiques; 5) la passion sportive; 6) le développement de la passion sportive. Au fur et à mesure, les résultats sont discutés à l'aide du modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2012a), du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand & Miquelon, 2008) et, du même coup, de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) à l'aide de la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et de la théorie

de l'intégration organismique. Des pistes de réflexion pour des recherches futures sont formulées tout au long de ce chapitre. Finalement, les forces et les limites de cette étude sont abordées.

### **Cheminement du mode de vie inactif des personnes participantes**

Cette première section fait état de la perception de l'activité physique qu'ont les jeunes adultes inactifs afin de mieux comprendre leur cheminement vers ce mode de vie. Avant tout, soulignons que toutes les femmes et tous les hommes nomment clairement, à la question 1.3 du Guide général d'entrevue qualitative sur la passion et la motivation sportive, pratiquer moins de 150 minutes d'activité physique par semaine au moment de l'étude. Ainsi, toutes les personnes participantes sont identifiées comme inactives en fonction des critères préétablis (American College Health Association, 2013; Dishman et al., 2021; Haskell et al., 2007; Marcus & Forsyth, 2009; Statistique Canada, 2017). Néanmoins, pour l'ensemble des personnes participantes, l'activité physique a déjà fait partie de leur vie pour des durées déterminées (p. ex., quelques mois à quelques années) et des contextes variables (p. ex., cours au Cégep, équipe sportive durant les périodes estivales, compétitions parascalaires, etc.).

Maintenant, afin de mieux comprendre leur inactivité physique actuelle, les personnes participantes ont d'abord été invitées à décrire leur initiation sportive. Un peu plus de la moitié des femmes (6/11) dit avoir été initiée au sport durant l'enfance dans le cadre de leurs cours d'*Éducation physique et à la santé*. En revanche, la majorité (9/11) nomme avoir sérieusement entrepris la pratique d'activité physique seulement après être

devenues adultes. L'histoire est différente du côté des hommes. Tous affirment avoir été initiés au sport avant l'âge de 10 ans, la majorité dès l'âge de 3 ans. Que ce soit à travers des activités parascolaires, des jeux en plein air entre amis ou dans des ligues sportives, la majorité des hommes (10/11) a pratiqué un sport de manière régulière dès l'enfance. Ainsi, les propos des personnes participantes mettent en lumière les différences dans leurs parcours sportifs, montrant que les femmes ont pratiqué des activité physique régulière qu'à l'âge adulte tandis que les hommes en ont pratiqué régulièrement dès leur jeunesse, et ce, malgré le fait que les deux genres y aient été initiés en jeune âge.

Sur le plan de leur entourage sportif, la majorité des personnes rencontrées (8/11 femmes et 8/11 hommes) constate que d'autres membres de leur famille sont actifs. Cela inclut leurs parents, leur fratrie, leur compagnon de vie et même les membres de leurs belle-famille. Une minorité de femmes (3/11) a souligné que leur partenaire de vie était une personne active. Pour leur part, les hommes ne l'ont pas précisé.

Au cours de leur histoire de vie sportive, la majorité des personnes participantes (7/11 femmes et 8/11 hommes) déclare avoir bénéficié d'un soutien parental, autant financier que moral, tandis que d'autres affirment en avoir manqué. Au moment des entretiens, un peu moins de la moitié des personnes rencontrées (6/11 femmes et 4/11 hommes) indique recevoir un soutien actif de la part des membres de leur famille ou de leur partenaire de vie. Cependant, plusieurs personnes (5/11 femmes et 7/11 hommes) déclaraient se sentir seules ou sans soutien dans leur pratique d'activité physique.

Considérant l'importance du soutien des pairs dans l'intégration d'une expérience au quotidien selon le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand & Miquelon, 2008) et la TSBP (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2017b), il est probable que le manque de soutien sportif restreigne l'intégration de sport dans le quotidien. Une faible satisfaction du besoin d'appartenance sociale pourrait avoir un impact affectif suffisant pour démotiver la pratique d'activités physiques. Comme le suggèrent Mossman et al. (2022), le soutien à l'autonomie est un prédicteur important de la motivation intrinsèque à pratiquer une activité physique chez les athlètes. Il semble que cela s'applique également aux jeunes adultes inactifs. Ce sujet sera réabordé ultérieurement dans la section « Facteurs d'incidence sur la pratique d'activités physiques de jeunes adultes inactifs ».

Par la suite, une minorité (4/11 femmes et 3/11 hommes) affirme n'avoir jamais eu d'entraîneur influent. Cependant, un peu moins de la moitié des femmes (5/11 femmes) dit avoir rencontré au moins une personne qui a joué un rôle significatif dans les périodes où elles ont été physiquement actives. En guise de comparaison, la majorité des hommes (8/11) soutient qu'une personne a joué un rôle significatif dans leur passé sportif. Néanmoins, ces personnes importantes ne se sont pas avérées d'un soutien suffisant pour maintenir des comportements actifs chez l'ensemble des personnes participantes. Certains éléments à ce sujet seront précisés un peu plus loin dans le texte.

En conclusion, l'ensemble de ces éléments souligne l'importance du réseau social et du soutien de l'entourage sur la motivation et la persévérance dans la pratique

d'activités physiques des personnes inactives. Considérant l'importance du soutien par les pairs dans le discours des personnes participantes, cette thématique fera l'objet d'une section à part entière plus loin dans ce chapitre.

### **Motivation à pratiquer une activité physique**

Avant tout, l'ensemble des informations recueillies a permis à l'étudiante-rechercheuse d'établir un portrait général de la motivation des personnes rencontrées à pratiquer des activités physiques à différents moments clés de l'entretien.

### **Type de motivation des personnes participantes à pratiquer une activité physique**

Dans l'ensemble, la majorité des personnes rencontrées présente un faible niveau d'autodétermination à pratiquer une activité physique. Bien qu'une femme et quelques hommes (3/11) aient exprimé des propos associés à une motivation intrinsèque (p. ex., sentiment d'accomplissement, stimulations liées à la pratique d'activités physiques) aux premières questions de l'entretien, force est de constater que l'ensemble des répondants affirme intégrer le sport dans les sphères de leur vie selon un type de motivation variant d'une amotivation (1/11 homme) à une motivation extrinsèque (18/22 personnes).

Lorsque les personnes participantes ont été questionnées afin de savoir comment elles font pour conserver leur motivation à pratiquer une activité physique, les femmes ont montré un niveau d'autodétermination faible (régulation externe pour 5/11 femmes) et près de la moitié des hommes rencontrés s'est dit tout simplement amotivé (5/11). Les témoignages suivants montrent certaines difficultés motivationnelles.

Il faut dire que les applications pour moi, c'est fou, ça, j'ai trouvé une application [...] elle te propose un défi [...] admettons qu'elle te propose de boire de l'eau tous les matins, si tu fais ça pendant trois jours, que chaque jour tu entres, que tu le fais, parfois elle donne une vidéo, d'autres fois, c'est comme une lettre, quelquefois c'est juste comme une petite motivation de plus, puis au bout de trois jours, elle va te donner un nouveau défi. Puis, pour moi c'est quelque chose qui a vraiment fonctionné parce que je suis curieuse de savoir ce qu'elle va me donner. Ça a fonctionné pour l'exercice. Parfois, quand je ne suis pas motivée, je pense à cette application-là puis je me dis : « Ah c'est vrai, c'est *cool* si je le rentre... » c'est comme un jeu en fait. (F49)<sup>6</sup>

Pour vrai... Peut-être parce que j'ai payé deux-cent-vingt-cinq dollars. (F66)

Vu que je n'en fais pas, je n'ai pas besoin de conserver [cette motivation]-là... Comment je ferais ? C'est pas mal ça qui fait en sorte que je ne fais pas de sport, vu que je ne suis pas capable de garder ce vouloir-là. (H07)

Je n'en ai pas. Je n'en ai pas de motivation. C'est justement, tous les problèmes que ça m'emmène [...]. (H34)

Lorsqu'ils ont été questionnés dans le but de savoir comment ils envisageaient la suite dans leur pratique d'activités physiques, la majorité des personnes rencontrées a soulevé des objectifs précis pour la prochaine année (p. ex., perdre du poids, être constant dans la pratique d'activités physiques, être motivé et ne plus voir l'activité physique comme une corvée, augmenter le niveau d'engagement ou trouver une activité physique agréable). Notons qu'une variation de la motivation contextuelle chez les personnes participantes a été observée en cours de rencontre. Cela concorde avec les écrits (Reeve

<sup>6</sup> Concernant les identifiants de nos personnes participantes, veuillez noter que l'ensemble des individus a été identifié à l'aide d'un préfixe, soit la lettre « F » pour les femmes et la lettre « H » pour les hommes. Le suffixe correspond aux numéros des personnes participantes attribués pour le projet de recherche « Effets de l'utilisation de mesures ambulatoires (Fitbit) sur les comportements associés aux saines habitudes de vie (SHV) et la condition physique chez les adultes sédentaires : phase I » et non au nombre de personnes participant à la présente étude.

et al., 2017) décrivant que la motivation d'une personne fluctue d'un instant à l'autre en fonction de ses états émotionnels. Ces éléments seront réabordés au cours des sections suivantes.

### **Principaux éléments motivateurs à la pratique d'activités physiques**

Dans un premier temps, les personnes participantes devaient réfléchir à ce qui les motiverait à pratiquer des activités physiques. Le fait de participer à notre étude sur l'activité physique aurait eu une incidence positive sur la motivation à pratiquer une activité physique pour plusieurs des personnes rencontrées (8/11 femmes et 4/11 hommes) en raison d'un sentiment d'obligation. Ce genre de sentiment reflète un faible niveau de motivation, soit la régulation externe selon la théorie de l'intégration organismique (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2017b). Dans un même ordre d'idées, deux femmes rapportent que le fait d'avoir payé leur inscription au gym, sachant qu'elles allaient participer à l'étude, a une incidence positive sur leur motivation, comme en témoigne cette femme :

Le fait d'avoir payé un abonnement à une salle d'entraînement me motive beaucoup. Ça coute quand même assez cher, c'est ma motivation de me dire : « J'ai mis de l'argent là-dedans, donc je vais devoir y aller. » [...] Je me suis acheté du linge de sport, ça m'a motivée à aller m'entraîner pour le mettre... (F39)

Subséquemment, la majorité des personnes rencontrées (10/11 femmes et 10/11 hommes) pense que la pratique d'activités physiques est une bonne façon d'atteindre un niveau de bien-être psychologique et physique satisfaisant. La majorité des hommes (9/11)

et deux femmes sont plus motivés à pratiquer des activités physiques dans les périodes plus difficiles de leur vie (p. ex., séparation, difficultés au travail ou à l'école, etc.).

La moitié des hommes rencontrés (6/11) ajoute que le sport leur permet de libérer les tensions accumulées en situation de stress ou de détresse psychologique et de se vider la tête lors de difficultés émotionnelles afin de se sentir mieux (p. ex., séparation, déroulement, réflexion méditative, etc.).

Ça fait du bien à ma tête. [...] Ça diminue le stress et ça me vide la tête. Après, on se sent un peu plus léger. (F43)

Parfois, ça devient méditatif quand tu embarques dans quelque chose et que tu oublies le reste. (F49)

De leur côté, les réponses des hommes à l'étude semblent correspondre à la définition d'une compensation motivationnelle selon le modèle hiérarchique de la motivation (Vallerand & Grouzet, 2001). Manifestement, lorsqu'ils vivent des difficultés, ils se sentent davantage motivés à pratiquer des activités physiques. Les aspects contextuels, de type conséquences affectives, seraient ainsi liés à une augmentation de la pratique chez les hommes. De plus, les propos tenus par la majorité des personnes participantes s'accordent avec les écrits (Schuch et al., 2019; Schuch et al., 2018), affirmant que la pratique d'activités physiques diminue le niveau de stress, d'anxiété et de sentiment de déprime. Aussi, ces éléments s'interprètent bien en accord avec les écrits au sujet du stress (Thivel et al., 2018), suggérant que la pratique d'activités physiques permet de diminuer le niveau de cortisol sanguin (hormone du stress).

Lorsque nous avons demandé aux personnes participantes de nommer les principales sources de satisfaction dans la pratique d'activités physiques, un peu plus de la moitié des femmes (6 sur 11) nomme qu'après avoir pratiqué une activité physique, elles sont fières d'elles et qu'elles aiment le sentiment d'euphorie procuré. La majorité des hommes (8 sur 11) nomme être heureux pendant la pratique. À ce sujet, près de la moitié des hommes (5/11) a ajouté penser que les bienfaits ressentis en cours de pratique sont à la source du développement d'une passion sportive, ce qui sera abordé ultérieurement. En s'appuyant sur le modèle dualiste de la passion de Vallerand et Miquelon (2008), il est possible d'observer que certains éléments jugés favorables au développement d'une passion sportive harmonieuse en contexte sportif ont été nommés par les personnes rencontrées comme étant des éléments motivateurs à pratiquer une activité physique, tels que le sentiment d'euphorie et le plaisir ressenti pendant et après la pratique. En revanche, considérant que les personnes participantes sont tout de même inactives, la section suivante permettra d'approfondir pourquoi les états de bien-être pendant et après la pratique d'activités physiques chez cette population ne sont pas suffisants à son maintien ou au développement d'une passion sportive dans leurs différents contextes de vie.

### **Facteurs d'incidence sur la pratique d'activités physiques des jeunes adultes inactifs**

Cette section vise à présenter l'ensemble des facteurs défavorables à la pratique d'activités physiques nommés par les jeunes adultes inactifs rencontrés. Elle se terminera

avec les recommandations qu'ils ont suggérées pour les entraîneurs et leurs proches afin de favoriser la mise en place de comportements actifs.

### **Perceptions de l'activité physique des jeunes adultes inactifs**

Lorsque les jeunes adultes inactifs rencontrés ont été invités à partager leurs pensées, leurs émotions et leurs croyances liées à la pratique d'activités physiques, de nombreux éléments suggérant l'absence ou un faible niveau d'autodétermination, selon la théorie de l'intégration organismique, ont été nommés. Par exemple, lorsqu'on leur a demandé pourquoi il leur était difficile de faire de l'activité physique régulièrement, la majorité (6/11 femmes et 7/11 hommes) a nommé un manque de motivation ou la difficulté à se mobiliser volontairement dans un premier temps. Ensuite, près de la moitié des femmes (4/11) soutient être tout simplement paresseuse ou dégoutée par le sport.

### **Éléments contextuels défavorables à la pratique d'activités physiques**

Commençons avec les raisons contextuelles nommées par les personnes participantes qui seraient, selon elles, défavorables à la pratique d'activités physiques. De prime abord, la majorité des personnes rencontrées (10/11 femmes et 10/11 hommes) dit que le manque de temps, en raison des obligations familiales et professionnelles, est la principale source de démotivation à pratiquer une activité physique. En outre, près de la moitié des personnes rencontrées (4/11 femmes et 5/11 hommes) nomme qu'en raison de leurs capacités financières limitées, des frais de déplacement, d'inscription et d'achat de matériel de sport pour les cours qui les intéressent, les dépenses sportives sont trop élevées; certains soulignent tout simplement ne pas pouvoir se le permettre. Dans un

même ordre d'idées, la distance entre le domicile et les installations sportives a été mentionnée par la moitié des femmes (5/11) et un homme. À cet égard, près de la moitié des femmes (5/11) pense que les déplacements et la routine d'hygiène après leur entraînement contribuent à l'impression de manquer de temps pour pratiquer quotidiennement des activités physiques. Ainsi, la pression des responsabilités et les contraintes budgétaires sont prioritaires à la pratique d'activités physiques pour nos personnes participantes, tout comme cela a pu être observé dans une autre étude (Fredricks et al., 2010). Dans le but de favoriser l'inscription à des activités sportives, il pourrait être intéressant d'offrir des essais gratuits ou des tarifs plus alléchants, si possible, pour attirer cette clientèle.

D'autres éléments environnementaux, tels que les conditions climatiques changeantes au Québec, ont été rapportés comme étant défavorables à la pratique d'activités physiques pour près de la moitié des personnes rencontrées (5/11 femmes et 3/11 hommes).

L'hiver, je pense que c'est là mon défi, parce que j'ai moins envie, voire je n'ai pas envie, d'aller dehors parce qu'il fait froid. Je n'ai pas envie de me préparer parce que ça comporte une préparation plus grande. (F49)

C'est sûr qu'avec le froid qu'on a eu, c'a affecté mon gout d'aller marcher ! (F66)

L'été dernier, je courais, puis quand il a commencé à faire froid, j'ai arrêté. (H23)

Il y a un manque de volonté, l'hiver. J'ai besoin de repos après la saison de travail. (H32)

Ainsi, l'ensemble des éléments contextuels semble avoir un impact significatif sur la mise en place de plages horaires dédiées au sport. Les résultats supportent la théorie de la motivation contextuelle, selon laquelle le contexte a des conséquences affectives (p. ex., perte de motivation ou d'intérêt, absence de plaisir), des conséquences cognitives (p. ex., difficulté à initier des actions) et comportementales (p. ex., arrêter de pratiquer une activité physique) (Vallerand & Miquelon, 2008).

### **Obstacles à la pratique d'activités physiques spécifiques aux femmes**

Les femmes ont abordé de nombreux obstacles qui n'ont pas été nommés par les hommes. D'abord, le dédain envers les douleurs musculaires postentraînement a été nommé comme étant défavorable à l'adoption de comportements actifs par près de la moitié des femmes (5/11), tout comme la crainte des blessures (3/11). Par la suite, selon deux mères, le fait d'avoir arrêté de pratiquer des activités physiques durant leurs grossesses aurait démotivé leur reprise d'une activité physique après l'accouchement, puisqu'elles ne se sentaient plus aussi performantes. À ce sujet, une femme témoigne des impacts de sa grossesse sur sa santé mentale et sa pratique d'activités physiques :

Avant, je m'entraînais vraiment beaucoup pour le CrossFit. Je ne lâchais pas, je m'entraînais. Parfois, je faisais des intervalles de CrossFit, puis le soir, j'allais courir des kilomètres. J'étais vraiment crinquée ! Puis, parfois, ça relâche un peu. Par exemple, j'ai eu deux grossesses de suite, puis j'ai fait une minidépression, je pourrais dire, donc je suis tombée à zéro. [...] J'ai eu un petit creux avec ma dépression, puis après ça, j'ai repris de l'élan. Puis là, je suis [re]tombée enceinte ! [...] J'ai donné trois ans de ma santé pour faire mes enfants, puis ma dépression... J'ai donné de ma santé physique et ça a nui à ma santé mentale ! (F48)

Comme le suggèrent Cai et al. (2022), la pratique d'activités physiques durant la grossesse diminuerait les risques de dépression, d'anxiété et de stress prénatal et postpartum. Ainsi, il est possible que l'arrêt de la pratique d'activités physiques durant la grossesse ait eu une incidence négative sur la santé psychologique de ces femmes. De plus, le faible sentiment de compétence après avoir arrêté de pratiquer une activité physique semble avoir créé un blocage psychologique face à sa reprise pour ces femmes. Cela concorde avec un faible sentiment de compétence en l'absence de défis relevés dans ce domaine depuis longtemps (Deci, 1975; White, 1959).

Parmi les six femmes dont le conjoint est actif, l'une d'entre elles mentionne prioriser les activités physiques de son conjoint au détriment de ses propres besoins et désirs :

Mon conjoint joue au hockey deux soirs par semaine. Il commence bientôt un deuxième travail et il va possiblement être appelé à partir les soirs qu'il ne joue pas au hockey. Je pense que, même si j'avais une plage horaire d'entraînement de planifiée de soir, c'est moi qui écoperais [pour m'occuper des enfants]. [...] Par exemple, même si un lundi soir j'étais motivée et en forme pour aller pratiquer un sport, je ne pourrais pas parce que [mon conjoint] joue au hockey [ou travaille] ! (F48)

Par la suite, la majorité des femmes (7/11) voit leur niveau de motivation diminuer dans les périodes difficiles de leur vie. Dans ces situations, elles priorisent le bien-être des autres par rapport au leur.

Par exemple, en fin de session universitaire, ce n'est pas nécessairement ta priorité. Même si, pendant le yoga, ça peut être un moment où tu peux t'évader un peu, cette heure que tu vas dédier à relaxer ou à effectuer des exercices... Dans des moments plus chargés, tu as d'autres priorités, tu vas mettre ton énergie sur autre chose. (F49)

Seule une minorité de femmes (3/11) pense que les moments difficiles n'ont pas d'impact sur leur niveau de motivation à pratiquer une activité physique. Néanmoins, elles ont des sentiments et des pensées plus dévalorisantes dans les moments difficiles.

Dans les moments difficiles, lorsque je vois les personnes autour de moi s'entraîner, je me dis qu'ils sont bons de le faire parce que je n'en suis pas capable. Quand c'est plus difficile, ils continuent de me motiver, mais on dirait que ça n'a pas autant d'impact que quand j'ai envie de le faire par moi-même. Ils n'ont pas autant d'impact. On dirait que c'est plus difficile. Oui, ils ont de l'impact, mais moins, il faut que je me pousse. Il faut que je me réserve des plages, que je m'organise et puis c'est là que la famille va embarquer : « Let's GO! Let's GO! » Et après, quand mes proches vont m'avoir motivée un peu, je vais repartir, mais c'est ça... [...] Parfois ça fait deux ou trois entraînements que tu sautes et puis : « Ah et bien là, j'ai comme gâché mes affaires, ça fait trois fois que je n'y vais pas. » Et là tu embarques dans l'autodénigrement, donc il faut se motiver un peu et c'est plus difficile. (F43)

En somme, l'ensemble des éléments spécifiques aux femmes semble s'associer à un faible sentiment de compétence et d'autonomie en plus d'une charge mentale importante. Ainsi, tel que suggéré par Teixeira et al. (2012), des conséquences négatives sur les plans affectifs (p. ex., ressentir une faible satisfaction face à l'activité physique) et cognitifs (p. ex., vouloir maintenir un certain rythme et ne pas y arriver) liés à une motivation contextuelle, nuisent à la pratique d'activités physiques des femmes de notre étude. Dans les périodes difficiles de leurs vies (grossesse, postpartum, fin de session, etc.), les femmes rencontrées perdent le rythme et la constance dans leur pratique d'activités physiques, ce qui a un impact non seulement sur leur motivation, mais aussi sur la satisfaction de leurs besoins psychologiques fondamentaux. Qui plus est, la faible satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (ici le sentiment d'autonomie et de compétence) est défavorable à la pratique d'activités physiques. Cela appuie les écrits

(Fransen et al., 2018; Ntoumanis & Mallett, 2014; Telama et al., 1997; Telleria-Aramburu et al., 2014) soutenant que la satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux est essentielle pour motiver la pratique d'activités physiques. Afin de favoriser l'adoption de comportements actifs chez les femmes, il pourrait être pertinent pour l'entourage des personnes inactives de tenir compte des aspects spécifiques qui leur sont propres dans les interventions à mettre en place.

### **Éléments d'ambigüités dans la pratique d'activités physiques**

Bien que certains éléments soient clairement perçus comme étant favorables ou défavorables à la pratique d'activités physiques, de nombreuses hésitations dans les discours sont importantes à préciser, telles que la relation des personnes participantes avec les mesures objectives (p. ex., la pesée, la fréquence cardiaque à l'effort, le nombre de pas, etc.) et avec la compétition ou la performance sportive.

#### ***Relation aux mesures objectives***

D'emblée, les personnes rencontrées pensent que l'utilisation de mesures objectives telles que la pesée, le nombre de pas ou la fréquence cardiaque à l'effort est motivante. Selon elles, ces mesures objectives permettent la mise en place rapide d'objectifs atteignables et réalistes. L'objectivité de ces mesures est pour elles la principale raison de leur utilisation, puisqu'elle permet d'ajuster les comportements en fonction de l'atteinte ou non des objectifs initiaux.

Moi, je veux perdre du poids. Si je ne me pèse plus, je ne sais pas comment ni où j'en suis rendue. [...] Ça t'aide à atteindre tes objectifs, ça te donne de la motivation... À un moment donné, il faut que je le sache si j'ai perdu du poids... Je peux regarder dans le miroir si j'ai encore mes bourrelets... Ça va prendre du temps... Je m'étais dit que j'allais me peser tous les mois pour ne pas être trop sévère, mais l'autre fois, je me demandais... j'étais juste curieuse, donc je me suis pesée. Je n'ai pas le choix d'avoir ça pour voir si mes objectifs sont atteints... Tu travailles plus, tu changes ou tu révises ton alimentation ou autre dans mon cas parce qu'il y a quelque chose qui ne marche pas. (F38)

Il n'y a personne qui a porté un jugement là-dessus, c'est comment tu pèses, puis, c'est comment ta santé cardiovasculaire va. C'est sûr que tu n'as pas le choix de te fier à ça, tu ne peux pas te mettre des œillères sur des résultats qui varient. Tu ne veux pas que ces résultats-là dégradent au profit de mauvaises habitudes de vie. S'ils se dégradent, c'est soit parce que j'ai arrêté de pratiquer un sport ou soit que je me suis mal alimentée. Tu te dis « Crime... ce ne sont pas de gros changements, pourtant, ça a quand même un impact considérable sur mes résultats objectifs ! » Finalement, tu mesures l'impact de tes choix ! (F66)

Si je vois qu'elles sont bonnes, je vais continuer ce que je fais. Même si mon objectif est de perdre du poids, si je vois que ma masse musculaire augmente ou que ma masse de graisse diminue, mais que je n'ai pas perdu de poids sur la balance, ça ne va pas m'inquiéter plus que ça. En revanche, si j'ai pris de la masse grasse, je vais commencer à changer les choses parce que mon objectif, c'est de perdre du poids, ce n'est pas d'augmenter mon poids. (H19)

Bien que pour certains, la perte de poids est le principal motivateur à la pratique d'activités physiques, d'autres femmes confient avoir une relation conflictuelle avec la pesée. Elles l'associent à des situations négatives qu'elles ont pu vivre et nomment que la pesée est défavorable à leur santé mentale et à leur estime d'elles-mêmes. À ce sujet, une participante soulève tout simplement ne pas se peser, soulignant que cela n'a, de toute façon, pas d'incidence sur ses changements de comportements.

Le poids, non. Le poids, moi, je ne me pèse pas, parce que je sais que si je commence à me peser, ça va devenir maladif, donc je m'éloigne des balances... Ça m'est déjà arrivé ! Je me pesais le matin, je me pesais le soir, je me pesais tout le temps... Maintenant, je ne me pèse plus et j'y vais avec la taille de mes vêtements. (F52)

Du côté d'un homme, l'utilisation de mesures objectives rime avec objectifs de performance.

Je vérifie tout. Il faut que tout soit quantifié dans ma vie. Je ne vais pas juste courir 5 km... J'aime ça, mais je n'y vais pas pour rien. Il faut que je me sois battu dans mon temps ou dans la vitesse, ou peu importe. (H26)

En somme, l'utilisation de mesures objectives comme la pesée, le nombre de pas, etc., pourrait sembler pratique afin de donner des objectifs concrets à la population inactive. Néanmoins, l'utilisation de ces mesures correspond, selon certaines personnes participantes, à des comportements s'apparentant à une passion sportive obsessive (Vallerand, 2008, 2012a). Bien entendu, le discours des personnes participantes laisse observer une propension à adopter des comportements obsessifs lorsqu'il est question d'utiliser des mesures objectives en contexte d'activité physique, telles que se peser tous les matins et tous les soirs, vouloir battre ses temps ou sa vitesse de course, etc. Ainsi, il importe de s'adapter au vécu des jeunes adultes inactifs lorsqu'il est question d'utiliser des mesures objectives, puisque, comme pour la pesée, des conséquences affectives négatives, telles qu'une faible estime de soi ou des affects négatifs, pourraient survenir (Hahn et al., 2021).

### ***Relation conflictuelle avec la compétitivité et la pression de performance***

Le besoin d'objectifs concrets, de défis personnels ou le fait d'être en compétition avec soi-même est aussi rapporté positivement par la majorité de personnes participantes (7/11 femmes et 11/11 hommes). Néanmoins, plus de la moitié des femmes rencontrées (6/11) et un homme estiment que le regard des autres est associé à un sentiment de culpabilité et d'incompétence. Quelques femmes (3/11) expliquent que leur crainte du jugement des sportifs les plus expérimentés leur fait éviter les centres sportifs. De plus, la compétitivité des équipes sportives adultes disponibles engendre un sentiment d'incompétence, ce qui a été rapporté par quelques personnes rencontrées (trois femmes et trois hommes) comme étant un facteur de démotivation. Les femmes rencontrées ont tendance à dévaloriser leur choix d'action et la prise en charge de leur bien-être. Cette crainte semble liée à une faible estime de soi en lien avec l'image corporelle (corpulence).

J'ai commencé à être serrée dans mes jeans, puis j'ai remarqué il y a à peu près un mois que j'avais des bourrelets dans le dos, je n'ai jamais eu ça. Ça m'a tellement écœurée quand je l'ai remarqué... j'ai de la difficulté à me regarder dans le miroir... un moment donné j'avais les larmes qui me venaient aux yeux, puis je me suis dit : « Ça fera ! » [...] Il y a aussi le fait qu'en vacances, on a mangé beaucoup. J'essaie de faire attention et j'ai diminué mes portions, mais j'étais chez mes parents, puis il y avait un gros plat plein de pâtes, avec de la sauce à la crème. J'ai pris une portion avec de la salade, mais ça reste que c'est plein de pâtes avec de la crème et du fromage... J'ai fait ce que j'ai pu. En même temps, j'aurais pu prendre du poids à cause de cette fin de semaine-là ! Je me concentre sur mon objectif, puis j'essaie de me dire qu'à un moment donné, je ne les aurai plus mes bourrelets dans le dos... que ça va bien aller quand je vais me regarder dans le miroir... (F38)

Dans ce verbatim, il est constaté que cette femme ressent un faible niveau de compétence, notamment face à son image corporelle et à ses comportements alimentaires.

De plus, elle semble démontrer un faible sentiment d'autonomie, notamment avec l'exemple du plat de pâtes, qui suggère qu'elle se sent impuissante ou contrainte par son environnement social à agir contre ses objectifs de gestion de son apparence. Ainsi, une faible satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence, appartenance) à l'extérieur de la pratique d'activités physiques semble avoir une incidence négative non seulement sur la motivation sportive comme le suggèrent Teixeira et al. (2012), mais surtout sur l'image de soi des femmes inactives. En outre, le discours des participantes est caractérisé par la présence d'affects négatifs en lien avec leur estime d'elles-mêmes. Cela est préoccupant et nécessitera d'être approfondi dans des recherches ultérieures.

### **Comportements ou attitudes favorisant l'adoption de comportements actifs**

D'abord, les principaux éléments que les femmes valorisent dans leurs relations sportives, peu importe avec qui, est que la personne qui les accompagne soit ouverte à leur réalité (10/11), qu'elle prenne le temps de discuter du sport, de prodiguer des conseils et d'enseigner des techniques de travail (11/11). En règle générale, la majorité des personnes rencontrées (8/11 femmes et 7/11 hommes) aiment que leur entourage croie en leur potentiel d'accomplissement ou à leurs capacités de réussite. Dans cet ordre d'idées, afin de favoriser le sentiment de compétence, il est essentiel, pour près de l'ensemble des personnes rencontrées (10/11 femmes et 11/11 hommes), que toutes les personnes qui les entourent soulignent leurs progrès ou leurs efforts effectués.

Les éléments susmentionnés abondent dans le sens des écrits sur la théorie de l'autodétermination, soit que le soutien à l'autonomie (Mossman et al., 2022) et le sentiment de compétence (Fransen et al., 2018) pourraient favoriser la mise en place de comportements actifs chez cette population. En fait, puisqu'ils favorisent la motivation autodéterminée des athlètes, ils pourraient aussi augmenter celle des adultes inactifs. Cela supporte également les éléments des facteurs sociaux du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand & Miquelon, 2008), soit que l'entourage soutenant a un impact positif sur la motivation contextuelle à pratiquer des activités physiques.

La grande majorité des personnes rencontrées (10/11 femmes et 11/11 hommes) pense que de développer des relations sportives positives et un sentiment de réciprocité sportive avec leurs amis ou les membres de leur famille (p. ex., encouragements, accompagnement, valorisation du choix d'une activité physique) permettrait de les soutenir, de les motiver et de maintenir dans le temps leur pratique d'activités physiques et leur adoption de saines habitudes de vie. En ce qui concerne les membres de la famille des personnes rencontrées, ces dernières pensent que le soutien émotionnel (8/11 femmes et 7/11 hommes) et les commentaires de fierté de leurs parents (22/22) à chacune des étapes sportives sont essentiels à l'adoption d'un mode de vie actif à l'âge adulte. Par-dessus tout, les femmes n'ayant pas bénéficié de soutien familial (3/11) soulignent qu'elles auraient aimé être encouragées et soutenues davantage dans leurs réalisations sportives.

En somme, le manque de soutien à l'autonomie et le faible apport d'encouragements des proches vis-à-vis de leur compétence dans leurs réalisations sportives les auraient démotivées à pratiquer des activités physiques (Lafrenière et al., 2009; Vallerand, 2008, 2012a). Cela concorde avec le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand & Miquelon, 2008); ainsi, des facteurs sociaux peuvent entraver la motivation contextuelle à pratiquer une activité physique chez les personnes inactives. Par ailleurs, considérant que la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux constitue l'une des principales sources de motivation à la pratique d'activités physiques (Ntoumanis & Mallett, 2014; Telama et al., 1997; Telleria-Aramburu et al., 2014), ce type de contexte pourrait avoir entraîné des conséquences sur le plan comportemental chez les personnes participantes, telles que l'abandon des activités physiques qu'elles avaient entreprises.

### *Suggestions spécifiques à la famille*

Pour la famille, quatre concepts clés sont à retenir : 1) mettre l'accent sur la compétitivité et le talent naturel nuit au développement des sentiments de compétence et d'autonomie; 2) la pression sociale a des impacts négatifs sur la motivation et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux; 3) le manque de reconnaissance des efforts peut nuire au sentiment d'appartenance et fragiliser la persistance dans la pratique d'activités physiques; 4) le contexte social influence le développement d'une motivation extrinsèque ainsi que la persistance des comportements actifs. Peu d'éléments se sont inscrits dans cette section puisque les suggestions émises par les jeunes adultes

inactifs pour leur famille s'appliquent également aux autres personnes significatives dans leur entraînement physique.

D'abord, la relation à la compétitivité, telle qu'abordée précédemment, a été soulevée. Les femmes n'ont pas parlé spécifiquement de la relation qu'elles observent entre la famille et le sentiment de compétition. Cependant, quelques hommes (4/11) ont précisé que, lorsque les membres de la famille mettent l'accent sur la compétitivité ou le talent naturel, ils nuisent au développement d'un sentiment de compétence et d'autonomie.

À la course à pied, ma blonde m'a piqué pas mal parce que j'ai des amis qui sont sportifs et qui s'entraînent très régulièrement et que moi, avec juste un léger entraînement de base, je performe naturellement mieux qu'eux. Ce qui est venu me chercher dans les commentaires de ma conjointe, c'est que, selon ses dires : « Il n'y a même pas de mérite à faire ça, je ne sais même pas pourquoi tu en fais encore, tu ne fais rien et tu réussis... » [...] C'est décourageant, même si ce n'est pas voulu de me décourager. Au contraire, ce qu'elle veut, c'est que je prenne les moyens nécessaires pour pousser plus, pour aller plus loin. [...] Elle est surtout encourageante, mais elle a toujours un mot qui peut être décourageant. Il y a deux façons de dire les choses. (H32)

Ainsi, bien que cet homme performe naturellement, il semble se sentir diminué par la manière dont ses efforts sont perçus par sa conjointe, ce qui nuit à son sentiment de compétence. De plus, la pression qu'il ressent pour en faire davantage semble affecter son sentiment d'autonomie et cela peut le démotiver. Enfin, le manque de reconnaissance de ses efforts par sa conjointe semble atteindre son sentiment d'appartenance. Ainsi, ce verbatim illustre comment des interventions, même bien intentionnées, peuvent influencer négativement la motivation d'un individu lorsqu'elles ne respectent pas ses besoins

psychologiques fondamentaux. Considérant la théorie de l'intégration organismique, la motivation de cet homme oscille entre la régulation externe et introjectée (Ryan & Deci, 2000). En fait, les commentaires de sa conjointe agissent comme une pression externe qui peut être décourageante, tout comme ce phénomène pourrait enclencher une pression à faire plus pour « mériter » son succès. Dans ce cas-ci, cela semble cultiver la honte et la culpabilité, ce qui fragilise chez cet homme la persistance dans la pratique d'activités physiques dans le temps (Teixeira et al., 2012). Comme exposé dans les écrits (Vallerand & Miquelon, 2008), en présence d'une motivation extrinsèque à pratiquer une activité physique, le contexte dans lequel évolue une personne pourrait avoir une incidence majeure sur le type de motivation qu'elle développera face à l'activité physique et sur la persistance dans le temps de ses comportements actifs. Il est en outre suggéré dans les écrits (Teixeira et al., 2012) et par le modèle hiérarchique de la motivation que des conséquences affectives trop importantes peuvent mener à l'abandon d'une activité physique, par exemple, le découragement ressenti par le participant H32 à la suite des commentaires de sa conjointe. Le découragement ressenti face aux pressions sociales semble particulièrement s'appliquer aux personnes inactives, qui accorderaient une grande importance aux perceptions de leur entourage dans leur choix d'actions. Ainsi, tout comme dans les écrits (Fransen et al., 2018; Vallerand, 2012b), la dévalorisation des proches du sentiment de compétence des hommes inactifs lorsqu'ils choisissent de pratiquer une activité physique aurait un effet néfaste sur leur motivation à pratiquer une telle activité ainsi que des conséquences comportementales, telles que l'abandon des activités.

### *Suggestions particulières aux partenaires d'entraînement*

Dans cette section, les concepts clés à retenir sont les suivants : 1) offrir un soutien mutuel afin de renforcer l'engagement et la motivation intrinsèque; 2) entretenir une relation saine vis-à-vis de la compétition afin de soutenir le sentiment de compétence et favoriser la motivation; 3) se motiver en groupe afin de répondre au besoin d'appartenance sociale; 4) soutenir mutuellement le maintien des trois besoins psychologiques fondamentaux en stimulant les conséquences affectives agréables.

D'abord, puisque le soutien venant des partenaires d'entraînement est très important, pour la quasi totalité des personnes rencontrées (10/11 femmes et 11/11 hommes), il est important de décortiquer les informations spécifiquement relatives à ceux-ci, sans s'y limiter. Quant aux femmes, la majorité (8/11) a souligné que le sentiment d'être en compétition avec son partenaire d'entraînement est un terrain glissant. Essentiellement, lorsque la pression de performance apparaît, elles jugent sévèrement leurs performances. Néanmoins, presque toutes les femmes (10/11) affirment être plus motivées à pratiquer une activité physique lorsqu'elles sont plusieurs. Dans la même veine, quatre hommes nomment explicitement que l'absence d'un partenaire d'entraînement inhibe leur désir de pratiquer une activité physique. En guise de précision, le fait de pratiquer une activité physique dans une équipe soutenante ou avec un proche motiverait la pratique, mais soutiendrait aussi le développement personnel (4/11 femmes et 8/11 hommes). Bien que l'effet de groupe puisse être motivant pour une majorité des personnes inactives en raison du besoin d'appartenance sociale, il importe de mentionner

que la satisfaction de ce besoin n'est pas suffisante à elle seule pour maintenir la pratique d'activités physiques sur le long terme (Ntoumanis & Mallett, 2014; Telama et al., 1997; Telleria-Aramburu et al., 2014). Enfin, une relation saine avec un partenaire d'entraînement (en présence d'un soutien mutuel) favorise le sentiment de compétence de plusieurs personnes (9/11 femmes et 6/11 hommes).

Parce qu'elle est capable. C'est un mélange de défi et de « je comprends que c'est dur ». Elle est plus en forme et elle court depuis plus longtemps, donc elle s'ajustait à moi en gardant une intensité légèrement supérieure à [mes capacités] pour que je le fasse et que je m'améliore un peu. C'est le fun quand on s'entraîne ensemble, on peut jaser. Bien souvent, elle va me donner des trucs pendant l'entraînement : « Il arrive telle affaire quand tu cours, c'est pour ça que telle affaire... non, essaie ça à la place. » [...] Ça me permet de m'améliorer. (F43)

Dans ce verbatim, la femme se sent compétente grâce aux conseils et aux progrès réalisés, autonome en raison du soutien constructif dans ses apprentissages et elle vit des moments d'appartenance à travers la complicité et les échanges avec sa partenaire. Ce type de soutien serait idéal selon le modèle hiérarchique de la motivation puisqu'il permet de satisfaire les trois besoins psychologiques fondamentaux et de favoriser l'engagement à long terme dans l'activité (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000). Selon le modèle de l'intégration organismique (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2017b), ce verbatim illustre comment un fondement de régulation identifiée (avoir une motivation fondée sur des objectifs personnels) peut progresser vers une motivation intrinsèque (avoir du plaisir dans la réalisation d'une activité) lorsqu'un partenaire d'entraînement plus expérimenté fournit des retours constructifs et renforce la satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux. Globalement, afin de maintenir un équilibre entre l'utilité du partenaire

d'entraînement et l'objectif de ne pas nuire à l'adoption de comportements actifs des jeunes adultes inactifs, certains points méritent d'être soulignés. Les jeunes adultes inactifs veulent partager une passion, un plaisir, voir un moment de soutien mutuel afin de ressentir une réciprocité sociale. Ces éléments catalyseraient la mise en place d'activités physiques chez eux puisqu'ils accorderaient davantage d'importance aux conséquences affectives de leur pratique (plaisir, intérêt) qu'aux conséquences cognitives et comportementales (Vallerand, 2008, 2012a, 2015). D'autre part, une compensation motivationnelle pourrait être à l'origine du désir d'être accompagné par des proches dans la pratique d'activités physiques (Vallerand & Grouzet, 2001). Effectivement, il est possible que la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux qu'apportent les proches dans d'autres contextes puisse aider certaines personnes à compenser un faible niveau d'autonomie, de compétence et d'affiliation lorsqu'elles pratiquent des activités physiques avec eux. Il serait intéressant d'approfondir cet aspect dans de futures recherches.

### *Suggestions particulières aux entraîneurs*

Puisqu'un des objectifs de cette étude souhaitait définir les comportements et attitudes à adopter pour les proches des jeunes adultes inactifs et les entraîneurs qui se retrouvent parfois devant cette clientèle, des suggestions particulières, sans être exclusives, sont ici présentées. Ce paragraphe met l'accent sur les approches qui respectent les besoins psychologiques des personnes inactives en fonction de leur genre et de leurs expériences personnelles à l'aide de cinq concepts clés : 1) valoriser le respect

du corps et de l'état d'esprit (pour les femmes); 2) mettre l'accent sur la passion et l'influence positive (pour les hommes); 3) tenir compte de l'impact de nos interventions sur l'estime de soi; 4) valoriser le sentiment d'autonomie; 5) favoriser le développement d'une passion sportive harmonieuse.

D'emblée, les perceptions des femmes et des hommes de l'entraîneur parfait diffèrent légèrement. De leur côté, les femmes (6/11) aiment les entraîneurs qui valorisent le respect de leur corps (p. ex., désacraliser la pratique du yoga en adaptant les postures sur le plan de la souplesse) et de l'état d'esprit (p. ex., leur niveau de motivation ou de confiance en elles) au lieu de leur performance sportive. Cela concorde avec les écrits (Plouffe et al., 2020) suggérant aux entraîneurs de valoriser le processus plutôt que les résultats. De leur côté, quelques hommes (4/11) disent être davantage motivés par un entraîneur passionné (p. ex., axés sur le plaisir et l'amour du sport) qui a une vision d'excellence, une attitude motivante et une position d'influence ou d'exemple à suivre. Cela est en accord avec les écrits (Lafrenière et al., 2008), soit que les entraîneurs ayant une passion sportive harmonieuse soutiendraient l'autonomie. Cela semble aussi s'appliquer chez les jeunes adultes inactifs. En complémentarité, la perception des entraîneurs d'un homme victime d'intimidation au secondaire en raison de son embonpoint a eu un impact significatif sur la construction de son estime de soi.

Au secondaire, j'étais choisi dernier dans les équipes en éducation physique parce que je faisais de l'embonpoint. Pourtant, j'étais très bon dans tous les sports. Mes enseignants le voyaient que j'étais bon, ils m'encourageaient tout le temps et ils m'aimaient beaucoup. J'avais toujours d'excellentes notes, au moins 80 % ou 90 %. Alors, j'étais content et ça m'a toujours motivé. Je me disais : « Je me fous que les autres disent que je suis gros et que je ne suis pas bon parce qu'au final, ils ont tort. Si l'enseignant me donne une note, ce n'est pas pour rien. Je ne l'ai pas quêté la note. » Grâce à mes enseignants, j'ai eu une montée de confiance en moi. J'étais tanné d'être choisi le dernier. Alors, ce que je faisais, quand ils demandaient des chefs d'équipe, j'allais comme chef d'équipe, même si je n'avais pas tellement confiance en moi, je faisais mon équipe et je gagnais souvent. (H26)

Dans ce témoignage, il semble que le soutien des enseignants a eu un impact positif sur le sentiment de compétence de ce jeune homme (Fransen et al., 2018; Lafrenière et al., 2008; Ryan & Deci, 2017b). De plus, selon la théorie de l'intégration organismique (Ryan & Deci, 2000), ce verbatim suggère que la reconnaissance de ses capacités et la validation par ses enseignants pourraient avoir soutenu la régulation intrinsèque de son comportement. Cela semble lui avoir permis de poursuivre ses efforts dans ses cours d'éducation physique et de nourrir son propre besoin de compétence. De plus, en choisissant d'être le chef d'équipe, cet homme semble avoir expérimenté un sentiment d'autonomie (Fransen et al., 2018; Lafrenière et al., 2008; Ryan & Deci, 2017b).

Dans un même ordre d'idées, l'attitude positive et bienveillante des entraîneurs ainsi que les paroles d'encouragement qu'ils donnent au fil du temps s'avèrent essentielles pour l'ensemble des personnes rencontrées. Les personnes participantes préfèrent les entraîneurs qui offrent une écoute ou une présence attentive pour l'ensemble des sphères de vie, qui prennent le temps de demander comment ça va, de parler d'autre chose que du sport ou, simplement, qui font preuve de gentillesse. De leur côté, les femmes précisent

l'importance de leur disponibilité pour les écouter, autant dans leurs inquiétudes quotidiennes que sportives. Concrètement, elles aiment quand les entraîneurs les encouragent dans les périodes plus difficiles.

L'entraîneur que j'avais en salle de conditionnement physique, je trouvais qu'il était à l'écoute. Quand il faisait mon programme, il prenait le temps de voir si je l'aimais ou pas. Parce que si je ne l'aime pas, je le sais que je ne le ferai pas. En guise de comparaison, un autre entraîneur que j'ai eu disait : « Bien moi, c'est ça ton programme et tu le fais. » Le premier était vraiment à l'écoute et il était capable de me motiver. Il le voyait quand ça allait moins bien, même que parfois, il appelait chez nous pour me dire : « Il me semble que ça fait quelques jours que je ne t'ai pas vue, est-ce que tu es correct ? Ça va ? » Je trouvais qu'il l'avait l'affaire. Il était sur la coche. Il était à l'écoute, il était motivant et il savait sur quel bouton peser pour que je m'améliore. Il trouvait le petit piton d'orgueil : « Si je fais ça, ça va marcher, elle va le faire. » On dirait qu'il avait compris qui j'étais. (F43)

Ici, il est constaté que l'écoute de l'entraîneur qui a créé un programme adapté, offrant un défi juste, mais atteignable pour cette femme, a renforcé son sentiment de compétence. En agissant ainsi, l'entraîneur tient compte des préférences de celle-ci, ce qui la motive et respecte son besoin d'autonomie. Comme vu précédemment, cela favorise un engagement à long terme (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000). Enfin, puisque l'entraîneur montre une réelle préoccupation pour le bien-être de cette femme, elle se sent reconnue et soutenue au-delà de l'entraînement physique, ce qui soutient le sentiment d'appartenance. En somme, ce verbatim soutient les aspects théoriques du modèle hiérarchique de la motivation précisant les déterminants et les conséquences de la motivation sur le plan contextuel (Vallerand & Miquelon, 2008). Les facteurs sociaux semblent avoir une importance particulière pour les jeunes adultes inactifs. Cela concorde avec les éléments de la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques

fondamentaux (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2000, 2001, 2017b). Conformément à la théorie de l'intégration organismique (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2017b), cet entraîneur soutient le développement d'une motivation internalisée en offrant son écoute, son soutien et en adaptant son programme aux besoins de l'individu. Indéniablement, lorsque la pratique d'activités physiques à elle seule ne satisfait pas les besoins psychologiques fondamentaux, le soutien à l'autonomie et au sentiment de compétence de la part des autres devient essentiel pour cette population.

Le contraire est également nommé par les personnes participantes. Un entraîneur sévère, qui axe sur la performance ou la compétition de façon obsessionnelle (p. ex., valoriser les premiers) est démotivant (nommé explicitement par 2/11 femmes et 1/11 homme). Bien que quelques hommes (3/11) perçoivent de façon plus positive la sévérité, ils considèrent tout de même important que l'entraîneur soit encourageant et à l'écoute. Dans le même ordre d'idées, en lien avec la pression de performance, deux femmes nomment avoir vécu des expériences relationnelles traumatisantes en lien avec la pression excessive ressentie de la part de leur entraîneur, en voici un exemple :

Mon entraîneur de Spartan, mais je ne suis pas prête à dire qu'il ait exercé une influence positive. Je pense plutôt qu'il a exercé une influence négative. Il m'a fait détester le sport pendant cinq ans. Un an après avoir arrêté de m'entraîner, je me disais que je devrais faire un « Prison Break », donc je l'ai fait tranquillement. Mon battement cardiaque ne s'est pas accéléré et je me suis amusée. J'ai monté des côtes, on a descendu et, juste pour te dire, une heure après avoir traversé la ligne d'arrivée, assis dans mon auto, j'ai vomi. Mon corps ne voulait plus rien savoir. Chaque fois que j'ai réessayé de m'entraîner, je vomissais, je braillais, j'ai essayé des salles de conditionnement physique et ça ne marchait pas. Je ne peux pas... Je ne suis pas prête à dire que ce gars-là a eu une influence positive parce qu'il m'a fait détester le sport, l'alimentation saine, les courses à obstacles, les amis avec qui je m'entraînais... Je n'ai pas trouvé ça positif. C'était trop. Ce n'était pas sa faute à lui non plus, mais je lui ai accordé une très grande importance à cette personne-là. (F64)

I<sup>7</sup> : Et pour quelles raisons penses-tu qu'il t'a amenée à détester le sport ?

P<sup>8</sup> : Je pense que c'était beaucoup par souci de performance. [...] Il parlait de même : « On va aller loin, moi j'ai un... moi, je suis... On va faire des "Spartan", ça ne vous coutera pas cher, mais c'est parce qu'on a... » On avait une auberge et la deuxième fois, c'était dans un camping, on faisait du bénévolat... Mon entraîneur, il était [haut dans le classement canadien]. Il disait : « Moi, je dois donner de mon temps, donc vous allez donner de votre temps aussi. Let's go let's go let's go, on pousse jusqu'à la dernière limite et, si on vomit, ce n'est pas grave, on continue pareil. » [...] C'était le fun parce que j'étais avec mes trois amies. J'ai toujours fini dernière parce que je m'assure que mes amies soient correctes. Mon entraîneur ne valorisait que les premiers... (F64)

Dans ce verbatim, il est possible d'identifier certains comportements défavorables de la part de l'entraîneur qui semble avoir une passion sportive obsessive, que ce soit le manque d'écoute, la pression de performance associée à la réussite à tout prix,

<sup>7</sup> La lettre « I » est utilisée comme diminutif du mot « intervenant ». Ainsi, la lettre « I » est indiquée lorsque l'étudiante-chercheuse a posé des questions supplémentaires dans le but de préciser des éléments dans le discours des personnes participantes.

<sup>8</sup> La lettre « P » est utilisée comme diminutif du mot « participant ».

l'importance accordée aux premiers ou encore l'attitude de celui-ci comme indiqué dans les écrits du modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2008, 2012a). Par ailleurs, ces éléments ajoutent aux éléments suggérés par Mageau et al. (2009), soit que le fait de valoriser et de se définir par une seule et même activité favorise le développement d'une passion obsessive. À ce sujet, le fait de valoriser sa prestance dans le domaine et d'imposer le même succès à ses athlètes est également caractéristique d'une passion sportive obsessive (Curran et al., 2015). La combinaison de tout cela a été défavorable pour cette femme. Conformément à la théorie de la passion obsessive, ce type de passion serait associé à des affects négatifs, à l'épuisement et à une diminution des résultats positifs liés à une activité (Lalande et al. 2017). De plus, cet exemple est en accord avec les points de vue des autres personnes participantes puisqu'il représente l'antithèse de la liberté d'action (conséquence comportementale) (Vallerand & Miquelon, 2008) et du sentiment d'autonomie (Ryan & Deci, 2017b, 2024). Ainsi, la passion obsessive de l'entraîneur a conduit à l'épuisement physique et émotionnel de cette femme, comme le montre le fait qu'elle finissait par vomir et par ne plus supporter de s'entraîner malgré son envie de poursuivre. La pression constatée a alimenté un sentiment de dégout pour les activités physiques et a conduit cette femme à éviter le sport en plus de perdre sa motivation initiale et de cesser de voir le sport comme une activité valorisante et plaisante. Ce désengagement soutient qu'une passion obsessive peut affecter la durabilité de l'engagement sportif (Vallerand & Miquelon, 2008). Selon la théorie de l'intégration organismique (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2017b), l'entraîneur favorise ici majoritairement une régulation externe et introjectée, ce qui semble exercer une pression excessive sur l'individu et nuire

à sa motivation intrinsèque. En lien avec le modèle hiérarchique de la motivation, ces éléments concordent avec les écrits (Mageau et al., 2009; Plouffe et al., 2020; Vallerand & Miquelon, 2008), soutenant que les entraîneurs devraient se concentrer davantage sur le processus et la satisfaction du besoin de compétence au lieu des résultats afin de permettre le développement et le maintien d'une passion sportive. En insistant sur la performance au détriment de leur bien-être individuel, l'entraîneur génère une perception négative de la compétence et ne lui permet pas de satisfaire ce besoin psychologique fondamental (Fransen et al., 2018). De plus, le fait de l'encourager à continuer malgré le fait d'avoir vomi empêche la personne de se sentir autonome dans son entraînement (Deci & Ryan, 2000). Enfin, le manque de soutien et de valorisation de l'entraîneur semble affecter le sentiment d'appartenance puisque cette femme se sent exclue des autres (Teixeira et al., 2012). En somme, l'insatisfaction des besoins psychologiques fondamentaux dans ce verbatim semble avoir conduit à un désengagement du sport et à une relation négative avec l'activité physique (Teixeira et al., 2012).

### **Résumé des recommandations pour l'entourage des jeunes adultes inactifs**

Considérant ce qui précède, les recommandations suivantes devraient permettre à l'entourage des jeunes adultes inactifs de favoriser un sentiment de compétence et d'autonomie lorsqu'ils pratiquent des activités physiques et ainsi leur donner envie d'adopter des comportements actifs. Pour les centres sportifs, adopter une approche flexible et offrir des sports de groupe qui ne sont pas axés sur la performance ou la compétition pourraient être de bonnes options pour les motiver dans le respect de leurs

besoins. De plus, considérant les éléments contextuels, l'adaptation de l'offre de service aux budgets des utilisateurs pourrait être envisagée, par exemple, en s'inspirant des modèles économiques suédois (Bourdu, 2013). Pour les entraîneurs et leurs successeurs, la formation pédagogique est essentielle. Au terme de leur formation, ils devraient être en mesure de reconnaître les limites de leurs clients et d'adapter les enseignements à leurs besoins et à leurs limites. En ce sens, l'intensité des entraînements, la fréquence des visites au centre sportif, la durée des entraînements devraient toutes s'adapter à la réalité de l'individu préalablement inactif. Par exemple, lorsqu'une personne inactive n'arrive pas à atteindre des objectifs, suggérer des variantes de moindre difficulté, valoriser les efforts et valider les émotions favoriseront la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux dans la pratique d'activités physiques (Deci & Ryan, 2008b; Ryan & Deci, 2017b, 2024) selon les personnes participant à l'étude. Tout comme chez les athlètes, la mise en place de renforcements positifs et la valorisation du plaisir ressenti seraient davantage favorables à la mise en place de comportements actifs puisqu'ils s'associent à des conséquences affectives positives du modèle hiérarchique de la motivation (Lafrenière et al., 2009; Vallerand & Grouzet, 2001; Vallerand & Miquelon, 2008).

Lorsque les personnes participantes ont été invitées à nommer les éléments qui leur permettent de valoriser la présence d'un entraîneur, les principaux points nommés s'alignent avec la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Deci & Ryan, 2008b; Ryan & Deci, 2017b, 2024). Afin de soutenir leur sentiment d'autonomie, les personnes participantes soulignent l'importance de découvrir de nouveaux sports ou de nouvelles facettes de ceux-ci. Ensuite, pour favoriser le sentiment

d'appartenance sociale, elles valorisent le soutien amical, le soutien moral et le plaisir partagé lorsqu'elles pratiquent des activités physiques. Enfin, certains éléments favoriseraient la satisfaction du sentiment de compétence, par exemple, le fait de ne pas se prendre trop au sérieux, d'être passionné de façon harmonieuse par son sport et d'adapter ses entraînements en fonction des besoins et de l'état d'esprit ferait également partie d'une formule gagnante. Globalement, les attitudes et comportements découlant d'une passion sportive harmonieuse (Fransen et al., 2018; Lafrenière et al., 2011; Lafrenière et al., 2008) semblent favorables aux conséquences affectives positives du modèle hiérarchique de la motivation telles qu'énoncées précédemment (Lafrenière et al., 2009; Vallerand & Grouzet, 2001; Vallerand & Miquelon, 2008). Ainsi, les qualités essentielles d'un entraîneur devraient être la bienveillance, l'empathie, la détermination et la flexibilité.

Puisqu'une faible régulation motivationnelle dans la théorie de l'intégration organismique coïncide avec une difficulté dans la persévérance d'un comportement (Deci & Ryan, 2000; Gillison et al., 2019; Lafrenière et al., 2009; Ntoumanis & Mallett, 2014; Ryan & Deci, 2000, 2017b, 2024; Vallerand & Miquelon, 2008), il importe de réduire le plus possible les attitudes et comportements défavorables à la pratique d'activités physiques chez les jeunes adultes inactifs. Afin d'y parvenir, des facteurs clés liés à la théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux ont été nommés (Deci & Ryan, 2008b; Ryan & Deci, 2017b, 2024). En accord avec les écrits (Lafrenière et al., 2009; Vallerand & Grouzet, 2001; Vallerand & Miquelon, 2008), lorsque la famille, les partenaires d'entraînement ou l'entraîneur ont des propos décourageants, cela amoindrit

le sentiment de compétence. Ensuite, l'absence de soutien ou de leur implication dans les habitudes de vie ou d'entraînement des personnes inactives diminue le sentiment d'appartenance. En outre, cela occasionnerait des conséquences affectives (faible satisfaction face à l'activité physique) et comportementales (abandon de l'activité physique) selon le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque.

De manière générale, les attitudes découlant d'une passion obsessive pour le sport sont à éviter dans l'entraînement des adultes inactifs (Forest et al., 2011; Lafrenière et al., 2008; Mageau et al., 2009; Vallerand, 2012a, 2015), soit d'axer les actions sur la performance, d'avoir une attitude prétentieuse, de dévaloriser la valeur de la personne en fonction de son contexte (p. ex., surpoids, sédentarité, inactivité physique, etc.), de valoriser la performance ou la position compétitive et de mettre de la pression. Dans cette optique, il est préférable pour les proches de miser sur leur savoir-être plutôt que leur savoir-faire et, tel que le suggèrent Plouffe et al. (2020), de valoriser le processus plutôt que les résultats.

### **Définitions relatives à la passion sportive**

Avant même de demander aux jeunes adultes inactifs rencontrés de définir la passion sportive, nous avons cherché à connaître leurs perceptions de la passion sportive. Dans un premier temps, les personnes participantes ont été invitées à dire si elles considéraient ou non avoir une passion sportive et, si oui, comment elle se représentait dans leur quotidien. De leur côté, les femmes étaient catégoriques : elles ne considèrent pas avoir de passion pour le sport. En revanche, une des participantes a admis, au fur et à

mesure de ses réflexions au sujet de la passion sportive, qu'elle était probablement en train de développer une passion pour le sport qu'elle pratiquait trois fois par semaine depuis son inscription à l'étude, soit depuis un mois. En guise de comparaison, seulement trois hommes ne se sont pas qualifiés de passionnés pour le sport. Ceux-ci ont expliqué que cela était lié à leur aversion pour la compétition ou à leur sentiment d'incompétence dans les sports. Bien que la majorité des hommes (8/11) affirme être passionnée par le sport, il importe de considérer que, lorsqu'ils devaient définir les caractéristiques individuelles d'une personne passionnée de sport, certains ont donné des éléments descriptifs d'un fanatique de sport (p. ex., regarder le hockey à la télé [3/11], suivre l'évolution de leur équipe préférée au fil de la saison [5/11], etc.), par exemple :

Il s'informe, il est instruit dans le domaine. Comparativement à la moyenne des gens, il va aller chercher davantage d'informations. Par exemple, quelqu'un va regarder le hockey, il va simplement prendre plaisir à regarder la partie, tandis qu'un passionné va connaître le numéro des joueurs, leurs positions, les styles de jeu... Nécessairement, il va s'associer aux images de marque, il va avoir le jersey de l'équipe pour laquelle il prend. Il va nécessairement avoir un attachement envers une équipe [...]. (H21)

Ainsi, il sera important de faire la différence entre une personne passionnée pour le sport et un individu passionné par le sport que d'autres individus pratiquent. Les définitions offertes dans la section suivante tenteront d'y parvenir.

### **Définitions de la passion sportive**

À la lumière des propos des personnes rencontrées, les éléments descriptifs émis s'insèrent bien dans les deux dualités du modèle de la passion sportive. Le tableau 2

présente les éléments descriptifs les plus rapportés par l'ensemble des personnes rencontrées à propos des personnes qui ont une passion sportive.

**Tableau 2***Éléments descriptifs de la passion sportive les plus rapportés*

	Hommes (n = 11)	Femmes (n = 11)	Total (N = 22)
Plaisir et amour dans la pratique d'activités physiques	11	8	19
Ressentir le besoin de pratiquer une activité physique	6	6	12
Vie dirigée en fonction de l'activité physique	3	5	8

Dans un premier temps, la majorité des femmes (8 sur 11) s'entend pour dire qu'une passion sportive s'observe chez un individu par le plaisir ressenti et l'amour pour le sport pratiqué. Elles ajoutent percevoir leur sentiment d'accomplissement, les bienfaits ressentis et leur désir de performer, ce qui, selon elles, est essentiel à la passion sportive.

Avoir une passion sportive, c'est avoir du plaisir à faire un sport, d'en ressentir les bienfaits, pas juste physiques, mais aussi psychologiques. [...] Le fait de se sentir bien dans ton corps après, ça doit aider à aimer [le sport et à développer] une passion. La passion sportive, c'est lorsque tu ressens du plaisir à pratiquer un sport en particulier. (F39)

C'est d'avoir le gout de performer dans ce que tu fais, d'apprendre de nouvelles techniques, puis de t'améliorer de jour en jour, puis d'avoir hâte d'y aller ! (F49)

Lorsque les personnes rencontrées évoquent que la passion sportive rime avec le fait de ressentir le besoin d'aller pratiquer une activité physique, six femmes spécifient que cela se définit par le désir d'atteindre des objectifs, de performer, de connaître des techniques, etc.

J'imagine que d'avoir une passion sportive, c'est de vivre pour son sport. Tu as du plaisir à faire ton sport, à atteindre tes objectifs... Tu te pousses, tu vis littéralement pour ça. Un sentiment d'accomplissement fait par le sport, je dirais. (F38)

Il aime ça aller faire du kayak ? Il va y aller tous les jours, puis ça ne sera pas dur pour lui de se motiver parce que, justement, il aime ça faire son sport, se surpasser, apprendre de nouvelles techniques et être meilleur. (F52)

De leur côté, l'ensemble des hommes s'entend pour dire qu'aimer son sport ou ressentir du plaisir en le pratiquant est au cœur de la définition de la passion sportive.

C'est de toujours avoir envie d'avoir une amélioration dans ce qu'on peut faire et avoir le goût d'y aller. Ne pas se poser la question : est-ce que j'aime ça ou est-ce que je n'aime pas ça ? (H19)

De plus, six hommes nomment clairement que la passion sportive, c'est un besoin, une envie constante de faire l'activité physique.

Ça signifierait que, disons un sport X, et bien... je serais capable d'en faire tous les jours, puis de me donner cœur et âme là-dedans... sans arrêt. (H07)

C'est ressentir le besoin d'en faire. [...] (H19)

Je pense que c'est d'être attiré naturellement vers le sport. Je pense que c'est d'en avoir besoin dans sa vie de tous les jours. C'est ancré dans une personne. (H29)

Ultimement, cinq femmes pensent que la passion sportive transparaît dans le mode de vie des personnes passionnées. Elles disent que leur travail, leurs intérêts et leur vie tournent autour de l'activité physique. Elles ajoutent la notion de sacrifice individuel à cette notion.

La personne passionnée par un sport va faire beaucoup d'activités qui lui sont reliées quitte à laisser d'autres choses de côté, telles que des sorties avec des amis. (F56)

Une passion sportive, c'est que tu te nourris du sport. C'est-à-dire, tu es toujours au gym ou tu es toujours en train de vouloir aller bouger, que ce soit le soir, quand tu arrives... ou le matin quand tu te lèves, tu as le gout d'aller bouger [...]. (F64)

Pour leur part, trois hommes pensent que la passion sportive sera observable dans les choix d'activités socioprofessionnelles.

Une passion, tu penses, tu rêves, tu fais exprès pour engendrer des activités sportives, tes projets tournent autour de ta passion sportive, ton travail, nécessairement, peut être relié à ça... tu participes à des projets de recherche sur l'implication sportive. (H21)

En somme, la définition de la passion sportive par les personnes participantes coïncide avec la dualité de la passion du modèle dualiste de la passion, soit avec les définitions de la passion sportive harmonieuse et la passion sportive obsessive (Vallerand, 2008, 2012a; Vallerand et al., 2003). Rappelons que la passion sportive harmonieuse est un choix autonome, flexible et satisfaisant, qui amène un individu à ressentir des émotions positives et à maintenir un niveau de concentration suffisant (Vallerand, 2008, 2012a; Vallerand et al., 2003). Pour les personnes participantes, des éléments de la passion sportive harmonieuse ont été nommés, tels que le plaisir ressenti et le sentiment de bien-être en cours de pratique. Rappelons que la passion sportive obsessive est observée lorsqu'un individu se sent contrôlé par l'envie irrépressible de pratiquer une activité physique et qu'il ressent des émotions désagréables à son égard (Vallerand, 2008, 2012a; Vallerand et al., 2003). Au fur et à mesure que nos personnes participantes

approfondissent leurs pensées, il semble que leur définition de la passion sportive tend vers la passion sportive obsessive, abordant le besoin inné d'aller pratiquer un sport pour se sentir bien, le sacrifice d'activités au profit du sport, la valorisation de la pression de performance et les choix nutritionnels et professionnels restreints à des objectifs sportifs. D'ailleurs, les femmes axent plus leur définition sur la passion sportive obsessive que les hommes, soulevant davantage que la vie des personnes passionnées est centrée sur la performance dans la pratique d'une activité en particulier.

### ***Caractéristiques individuelles d'un sportif passionné***

En ajout aux définitions précédentes de la passion sportive, les personnes rencontrées ont été invitées à déterminer plus précisément les caractéristiques individuelles d'un sportif passionné. Ces dernières s'insèrent dans trois catégories distinctes, soit les caractéristiques psychologiques, les caractéristiques physiques et les habitudes de vie d'un sportif passionné. Le tableau 3 met en évidence ces différentes caractéristiques individuelles.

**Caractéristiques psychologiques d'un sportif passionné.** Du côté des femmes, 5 sur 11 ont parlé des caractéristiques psychologiques d'un sportif passionné :

Moi, j'aimais le volleyball, je me levais, j'en mangeais, je voulais toujours y aller, puis les pratiques, c'était le fun [...]. Je ne me force pas. C'est faire quelque chose, mais de ne pas se sentir obligé. (F37)

Quelqu'un qui se sent bien. Probablement qu'il n'aura pas de problème de sommeil. Il va être moins à risque de développer de la dépression, de l'anxiété, etc. Il va être plus de bonne humeur, il va bien dormir, il n'aura pas de poches sous les yeux... (F38)

**Tableau 3**

*Caractéristiques individuelles d'un sportif passionné selon les jeunes adultes inactifs*

	Hommes (n = 11)	Femmes (n = 11)	Total (N = 22)
<b>Caractéristiques psychologiques</b>			
Intérêt pour la pratique	11	4	15
Motivation à pratiquer une activité physique	10	3	13
Plaisir lié au sport	6	7	13
Sentiment de bien-être psychologique	3	7	10
<b>Caractéristiques physiques</b>			
Être en forme <sup>9</sup>	3	6	9
<b>Habitudes de vie</b>			
Pratiquer quotidiennement/routine	10	7	17
Sacrifices et rigueur	3	9	12
Alimentation axée sur le calcul et la restriction	0	4	4
Alimentation axée sur la performance	3	0	3

Les témoignages suivants des hommes (en gras) révèlent bien l'ensemble des caractéristiques psychologiques d'un sportif passionné :

Pour moi, c'est d'**avoir le gout d'en faire tout le temps**... Peu importe, qu'on soit content ou non, on a le gout d'en faire, ce sport-là ou n'importe quel sport. Tu as le gout de performer dans ce sport-là... Il ne faut pas rester au même niveau, le but c'est de **tout le temps s'améliorer** dans son sport, **c'est ça qui est le fun.** (H22)

C'est quelqu'un qui fait du sport... Après ça, c'est quelqu'un qui **a toujours le gout de pratiquer** un sport et de s'entrainer, d'avoir de meilleurs résultats, de s'améliorer, peu importe le sport qu'il fait, **d'essayer d'être meilleur, tout le temps.** (H23)

---

<sup>9</sup> L'anglicisme être *en shape* a été utilisé par les personnes rencontrées afin d'exprimer « être en forme ». Bien que les deux expressions soient utilisées afin de qualifier le fait d'avoir de bonnes, voire d'excellentes conditions physiques, intellectuelles ou psychologique selon le Larousse (2022), il importe de mentionner que l'utilisation des expressions *se faire/avoir une shape*, utilisées par les femmes, seraient principalement liées à l'apparence physique (p. ex., musculature plus ou moins apparente).

**Il veut tout le temps en faire et il en regarde à la télévision. Après ça, son cercle d'amis, ce sont des gens comme lui. Il fait de l'investissement là-dedans.** Il dépense de l'argent... À la limite, **c'est un plaisir pour lui [...]**, la dépense n'est pas vue comme [...] un fardeau. C'est un plaisir, il est content de dépenser pour ça. Ça ne le dérange pas. Aussi, il en parle. **C'est un de ses sujets de prédilection.** (H27)

La personne, ça va paraître dans son visage, elle va être souriante [...]. **Quelqu'un qui est joyeux, qui est heureux.** (H32)

Moi, j'ai souvent l'impression que c'est **quelqu'un qui a de l'énergie**, soit il en a parce qu'il fait du sport, soit il en fait pour la dépenser. [...] Moi, les personnes que je vois dans mon entourage qui font du sport, on dirait qu'elles sont tout le temps bien, elles sont tout le temps zen. Souvent, elles vont dire : « Ah, moi je fais de ça et **je me sens tellement bien après !** » (H34)

En résumé, les descriptions des caractéristiques psychologiques coïncident avec les éléments théoriques décrivant une personne passionnée de manière harmonieuse envers le sport (Vallerand, 2012a), soit l'importance du plaisir ressenti, la participation volontaire et le partage du sentiment de bien-être dans la pratique. Par ailleurs, l'impact positif du sport sur la santé mentale a également été relevé par les personnes participantes (Penedo & Dahn, 2005; Poirel, 2017; Van Dyck et al., 2015). Certains éléments tendant vers la passion sportive obsessive ont été nommés par les hommes (Vallerand, 2012a), par exemple, l'investissement important de temps et d'argent dans un sport et le désir d'amélioration des performances en tout temps.

**Caractéristiques physiques d'un sportif passionné.** Les femmes (6 sur 11) soulignent que les personnes passionnées accordent de l'importance aux changements corporels et au maintien d'une apparence physique généralement bonne (p. ex., développement et maintien d'une musculature adaptée à la discipline).

C'est sûr qu'il va avoir une *shape* adaptée à sa discipline ! Par exemple, s'il court, il va être élancé, s'il fait du culturisme, il va être musclé, s'il fait de la natation... il n'aura pas de poils ! Je ne sais pas, il va avoir le physique en lien avec sa passion ! (F48)

Et le physique, c'est sûr qu'il va se maintenir en forme, puis il va bien manger aussi. Parce qu'il est conscient que son corps [est] une machine, et qu'il en a juste un. (F60)

Quelqu'un qui est passionné par le sport, ça se voit. C'est quelqu'un qui est musclé, qui est en forme, qui a l'allure d'un sportif même sur le plan vestimentaire. Aussi, il est possible que ça paraisse dans son choix de profession [...]. (F64)

Règle générale, la définition des caractéristiques physiques que donnent les hommes des sportifs passionnés est imprécise. Certains associent simplement la pratique fréquente à une bonne santé physique (3/11). En voici un exemple :

C'est sûr qu'il pratique du sport en masse. Sur le plan physique, il doit être en forme, il doit être en *shape*. [...] Quelqu'un qui prend son temps, puis qui donne de son temps pour faire ce qu'il aime... (H07)

L'ensemble de ces éléments descriptifs tend vers la description d'un modèle physique de la passion sportive obsessive, soit la présence d'une musculature développée, les choix de carrière et de vêtements axés sur le sport et la bonne nutrition (Vallerand, 2012a).

**Habitudes de vie d'un sportif passionné.** Les habitudes de vie (p. ex., discipline, rigueur) et, principalement, les habitudes alimentaires des sportifs passionnés caractérisent les discours des personnes rencontrées. Les femmes pensent que les sportifs passionnés ont une alimentation basée sur le calcul des calories ingérées et sur les

restrictions caloriques. Selon elles, la discipline alimentaire fait partie intégrante d'un contrôle ou d'une conscience du corps des personnes passionnées.

Il va être discipliné, dans sa nourriture, puis dans sa consommation d'alcool ! C'est du monde entêté et déterminé. (F48)

La personne passionnée par un sport va faire beaucoup d'activités qui lui sont reliées quitte à laisser d'autres choses de côté, telles que des sorties avec des amis. (F56)

Il va manger, dormir et vivre en fonction de son sport [...] Je ne dis pas qu'il va manger des salades à tous les repas, mais son alimentation sera construite sur une bonne logique, une bonne structure. Pour avoir une bonne base alimentaire, il ne va pas manger de la poutine tous les jours, il va savoir que, une fois de temps en temps, c'est correct, mais qu'il faut quand même se concentrer sur les bonnes habitudes en général, ça ne l'intéressera probablement même pas de dérailler. (F60)

Sa vie tourne à l'entour du hockey, sa blonde aime le hockey et ça y va de même. [...] Il va avoir une bonne alimentation, un bon sommeil, de saines habitudes de vie et il ne sera pas enclin à aller manger une grosse poutine trois fois par semaine au McDo. [...] Pour un sportif, une poutine, c'est tricher. Ils pensent : « Je vais manger mon fromage de tant de grammes par jour, après ça je vais manger tant de poulet... », tout va être calculé, le temps de sport qu'il va faire, le nombre de marches qu'il va monter, le nombre de kilomètres qu'il va courir... tout ça dans le but d'augmenter ses performances, de perdre du poids ou dans le but de quelque chose. (F64)

De leur côté, les hommes parlent surtout d'habitudes de vie liées à la performance :

Le sport prend une grosse place dans sa vie. [...] Ça va jouer sur l'alimentation aussi. Il regarde son alimentation pour mieux performer. (H26)

Tout comme les caractéristiques psychologiques et physiques, les habitudes de vie des sportifs passionnés sont pour les jeunes adultes inactifs strictement orientés vers une passion obsessive pour le sport (Vallerand, 2012a). Selon cette perspective, la discipline,

la rigueur, les obsessions et les sacrifices sont nécessaires à la performance et à l'atteinte d'objectifs sportifs. Puisque l'aspect nutritionnel est un élément qui est revenu fréquemment dans le discours des personnes participantes, il serait intéressant d'analyser cette perspective dans une étude ultérieure.

### **Conclusion sur les définitions de la passion sportive**

En conclusion, la définition de la passion sportive des adultes inactifs s'insère bien dans le modèle dualiste de la passion de Vallerand et ses collaborateurs (Vallerand, 2012a; Vallerand & Grouzet, 2001). D'abord, les femmes poussent leur réflexion à ce sujet un peu plus loin que les hommes en lien avec les caractéristiques individuelles d'un sportif passionné. En accord avec les éléments présentés précédemment, les précisions offertes permettent d'observer davantage d'éléments tenant d'une passion sportive obsessive dans le discours des femmes. Par exemple, rappelons la citation d'une femme mentionnant qu'une personne passionnée laisse d'autres activités de côté pour pratiquer un sport. Le sentiment d'obligation est à l'essence même d'une passion sportive obsessive (Vallerand et al., 2003). Bien que les hommes soulèvent plusieurs éléments d'une passion sportive harmonieuse, la notion de performance demeure omniprésente dans leur discours, ce qui oriente davantage vers une passion sportive obsessive. Ainsi, cet essai démontre jusqu'à maintenant que les personnes inactives ont une perception plutôt obsessive de la pratique d'activités physiques et de la passion sportive, ce qui pourrait expliquer leur désintérêt envers le sport.

### Développement de la passion sportive

Afin de compléter la réponse à la quatrième question de recherche, les personnes rencontrées ont précisé leurs croyances et leurs pensées en lien avec les étapes essentielles au développement d'une passion sportive. D'abord, avant même d'entreprendre la pratique d'une activité physique, les personnes rencontrées croient que certains éléments déclencheurs doivent être initialement présents (p. ex., étincelle, exposition par les pairs, intérêt à la découverte, etc.). Effectivement, plus de la moitié des femmes (6/11) et quelques hommes (2/11) pensent que le désir d'investissement envers le sport doit être présent initialement ou dès la première expérience de pratique.

[...] La première étape, c'est d'essayer un sport. Par contre, si tu n'as pas conscience que ce sport existe, tu ne peux pas développer une passion. (F64)

La passion... oui, ça se développe. Quand il pratique ce sport pour la première fois, il doit avoir une petite étincelle. (H07)

Ensuite, la majorité des personnes rencontrées (10/11 hommes et 9/11 femmes) pense qu'une pratique régulière et un niveau de persévérance quotidien sont les éléments clés du développement d'une passion sportive. Selon ces personnes (9/11 femmes et 8/11 hommes), à force de pratiquer un sport et de lui accorder du temps, le développement d'une passion sportive est possible.

Tout dépend de ce que tu mets en place, de l'intérêt que tu apportes, du temps que tu y consacres et de la vision que tu as du sport. En premier, il faut se demander ce que ça t'apporte et dans quel but que tu veux faire ça [...] ! La deuxième étape, c'est d'essayer le sport quelques fois... et la troisième, c'est de persévéérer au début si tu n'aimes pas ça pour te donner une chance de finir par aimer ça. Finalement, si tu n'aimes vraiment pas ça, et bien, tu arrêtes. À l'inverse, si tu vois que tu aimes ça, tu continueras d'aimer ça et peut-être même qu'à un moment donné tu vas développer une passion. (F64)

C'est à force de pratiquer. À un moment donné, je dirais que ça finit par venir tout seul. (H32)

Enfin, la majorité des individus (6/11 femmes et 8/11 hommes) pense qu'aimer le sport ou les résultats découlant des progrès et avoir envie d'en faire en permanence est nécessaire pour que le développement de la passion sportive ne soit pas éphémère.

Donne-toi le temps et un moment donné tu vas le penser : « J'aime le sport, j'ai le gout d'aller au gym, de m'entraîner dehors, je vais m'abonner à ces personnes-là, je vais aller m'acheter quelque chose... ». (F64)

Quand on en fait, on aime ça et c'est là qu'on va développer une passion. En faire plus amène à toujours vouloir en faire plus. C'est quand on se rend compte que c'est incrusté dans notre quotidien et qu'on ne pourrait pas s'en passer. Aussi, quand on n'en fait pas, on a le gout d'en faire. (H22)

### ***Étapes du développement de la passion sportive selon les jeunes adultes inactifs***

En fonction de ce qui précède, les croyances des jeunes adultes inactifs en lien avec le développement de la passion sportive sont similaires aux trois étapes du modèle dualiste de la passion de Vallerand et de ses collaborateurs (Vallerand, 2012a; Vallerand & Grouzet, 2001), bien qu'il se décortique en quatre éléments principaux : 1) l'étincelle, 2) l'initiation, 3) la persévérence et 4) le maintien. D'emblée, les personnes participantes distinguent deux portions à la première étape du modèle dualiste de la passion, soit l'envie

de s'initier et l'initiation en tant que telle. Avant tout, plusieurs d'entre elles croient que l'intérêt ou une étincelle envers une activité physique en particulier est nécessaire avant même de l'entreprendre. Dans les faits, selon elles, il est important que l'activité physique en soi crée une certaine forme d'envie ou d'intérêt. En l'absence de cela, il serait difficile de participer à une activité physique précise. Ensuite, lorsque cet intérêt ou cette envie est là, il serait possible de s'initier à l'activité. Par la suite, la deuxième étape que les personnes participantes définissent dans le développement de la passion sportive serait la persévérance, et ce, malgré l'absence de plaisir. Alors que le modèle dualiste de la passion suggère le développement d'un intérêt ou de prendre du plaisir envers une activité comme deuxième étape (Vallerand, 2008, 2012a), les propos des jeunes adultes inactifs tendent davantage vers des pensées obsessives. Selon eux, à force de pratiquer une activité physique, même si la personne n'aime pas ce qu'elle fait, la passion sportive devrait finir par se développer. Cela concorde avec l'étude de Lalande et al. (2017) suggérant que l'insatisfaction des besoins dans un autre contexte ou dans la vie en général en combinaison avec la satisfaction des besoins dans l'activité serait un déterminant de la passion obsessive. Ultimement, l'étape finale du modèle de Vallerand et Miquelon (2008) est également abordée sous un angle obsessif dans le discours des jeunes adultes inactifs. Rappelons que la dernière étape est reconnue, selon les auteurs du modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2008, 2012a), lorsque l'activité est intériorisée de manière autonome (pour la passion harmonieuse) et qu'elle fait partie de l'identité individuelle. Selon les personnes participantes, l'avant-dernière étape du développement de la passion sportive

est atteinte lorsqu'une personne a envie de pratiquer un sport, qu'elle l'aime ou qu'elle s'y sente obligée (pour la passion obsessive), dans le but de performer.

### **Influence des proches dans le développement de la passion sportive**

La majorité des personnes rencontrées (10/11 femmes et 10/11 hommes) pense que leur entourage joue un rôle dans le développement d'une passion sportive. Les thématiques d'influence abordées tournent autour du rôle de modèle, de soutien moral et de la perception des autres.

Les conjoints, les parents, dans ma tête, c'est la même chose. Ils te motivent pour t'aider dans tout ça, en respectant le choix que tu fais, puis aussi en t'encourageant là-dedans. En te permettant de le faire, en prenant en considération que tu aies des entraînements à faire ou autre, en adaptant les horaires ou le quotidien, ça peut aider. (F39)

Ça apporte un support. Si tu es bien entouré, si tu es bien supporté, tu vas continuer. Si toutes les personnes que tu as énumérées te rabaisse et ne t'encouragent pas là-dedans, ça ne deviendra jamais une passion. Je ne penserais pas. (H26)

En conclusion, l'environnement social des jeunes adultes inactifs semble jouer un rôle essentiel tant dans le développement de la passion sportive que dans la motivation à pratiquer une activité physique précédemment décrite. À la lumière de cette étude, le soutien à l'autonomie de la part des proches et des entraîneurs (Lafrenière et al., 2008; Mossman et al., 2022), tout comme le soutien du sentiment de compétence (Fransen et al., 2018) et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux dans la pratique d'activités physiques (Ntoumanis & Mallett, 2014; Telama et al., 1997) sont essentiels chez les jeunes adultes inactifs afin de les motiver à pratiquer des activités physiques, mais

aussi pour envisager le développement d'une passion sportive. La présence d'un modèle ayant une passion harmonieuse semble d'autant plus importante chez cette clientèle.

### **Forces et limites de l'étude**

#### **Forces de l'étude**

Cette recherche est la première à avoir utilisé le modèle dualiste de la passion de Vallerand et ses collaborateurs (Vallerand, 2012a; Vallerand & Grouzet, 2001) ainsi que le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997) auprès de jeunes adultes inactifs à l'aide d'une analyse qualitative avec des approches descriptive et interprétative (Elliott & Timulak, 2005; Sandelowski, 2000). Les définitions que donnent les jeunes adultes inactifs de la passion sportive constituent notamment un apport nouveau et significatif dans l'avancement des connaissances scientifiques. Concrètement, connaître les définitions des jeunes adultes inactifs des caractéristiques psychologiques, physiques et des habitudes de vie d'un sportif passionné, de la passion sportive en elle-même et de son développement a permis de constater l'énorme pression perçue par cette clientèle envers le sport. Cela pourrait expliquer, du moins en partie, leur faible niveau de motivation à pratiquer une activité physique, ce qui sera nécessaire d'approfondir dans des recherches futures. Ensuite, les résultats obtenus ont permis à l'étudiante-rechercheuse de suggérer des pistes d'interventions pour l'entourage afin de favoriser la motivation à pratiquer une activité physique et le développement d'une passion sportive en fonction de ce que cette clientèle ressent, pense et désire réellement.

Des pistes d'explications à la faible autodétermination de cette clientèle à pratiquer une activité physique ont également pu être suggérées.

Une autre force de cette étude qualitative est l'atteinte de la saturation empirique avec les personnes rencontrées. Cela permet d'obtenir des interrelations fortes entre les observations empiriques et la théorie (LeCompte & Goetz, 1982). Ensuite, la rigueur scientifique des chercheurs constitue nécessairement une force. Enfin, la double analyse des données, soit à l'aide d'une analyse manuelle des résultats par l'étudiante-rechercheuse en plus d'une analyse à l'aide du logiciel NVivo par un coanalyste, comme ce fut le cas dans cette étude, est également une force.

### **Mises en garde pour les recherches futures**

Des mises en garde sont à émettre pour ceux qui désireront reproduire cette étude. En entrevue, l'étudiante-rechercheuse a constaté que de nombreuses personnes démontraient des signes d'une faible estime de soi et d'une importante détresse psychologique en lien avec leurs habitudes de vie. Dans le cadre de cette étude, un soutien psychosocial bref après les entretiens a été nécessaire pour la majorité des personnes participantes. Des références de base ont été proposées aux personnes nécessitant de l'assistance immédiate, telles que le 8-1-1 option 2 (Info-Social 811), la ligne de prévention du suicide (1 866 APPELLE) et le site internet de l'Ordre des psychologues du Québec pour ceux qui désiraient consulter un ou une psychologue. Dans les études futures, considérant l'incidence émotionnelle qu'ont eue les questions d'entrevue chez nos personnes participantes, il est primordial que les personnes chargées de la passation des

entrevues soient formées en intervention psychosociale afin de s'assurer que les personnes quittent les entretiens en toute sécurité.

### **Limites de l'étude**

Dans le cas d'études qualitatives, une des principales limites demeure la possibilité de biais cognitifs telle que le biais de désirabilité sociale. Il est possible que les personnes participantes aient voulu se montrer sous un jour plus favorable (Bigot et al., 2010) malgré le fait que l'étudiante-chercheuse soulignait qu'il n'y avait aucune bonne ou mauvaise réponse à fournir. Pour pallier cette limite, l'inclusion d'une mesure de désirabilité sociale à l'aide d'un outil psychométrique aurait pu permettre de contrôler cette variable. Par exemple, le *Balanced Inventory of Desirable Responding* (BIDR) (Paulhus, 1988), à l'aide de la version 6 traduite et adaptée par Sabourin et Lussier (1989), ou la version 6 abrégée de D'Amours-Raymond et al. (2010) pourraient être envisagés. Ainsi, en l'absence de corrélation entre les données et les résultats au BIDR, il serait possible de démontrer que les résultats sont peu ou pas affectés par la désirabilité sociale des répondants.

Une autre limite importante de cette étude demeure la possibilité de l'effet de sélection considérant que l'échantillon a été recruté uniquement au Saguenay–Lac-Saint-Jean et sur le campus de l'Université du Québec à Chicoutimi. Ainsi, malgré l'atteinte de la saturation empirique, la généralisation des résultats à la population des jeunes adultes inactifs n'est pas possible. Il serait intéressant pour des recherches futures de considérer la reproduction de cette étude dans un échantillon limité aux étudiants universitaires ou

dans des échantillons plus diversifiés à travers le Québec pour offrir une meilleure généralisation des résultats.

De plus, en considérant les critères de rigueur utilisés, la description du contexte théorique concernant certains éléments pourrait être insuffisante à la transférabilité. Ainsi, l'ajout d'informations supplémentaire concernant la population visée, par exemple, les différences entre les hommes et les femmes vis-à-vis de la performance, la pratique sportive durant la maternité ou toute autre information pouvant compléter l'analyse des résultats, pourrait favoriser la transférabilité dans un plus grand nombre d'études complémentaires à celle-ci.

Enfin, il est possible que le niveau de détresse psychologique de certaines personnes ait influencé négativement leurs perceptions ainsi que leur motivation à faire de l'activité physique. Un faible niveau d'estime de soi, un haut niveau d'anxiété et une humeur dépressive sont des conditions psychologiques qui influencent grandement les perceptions et qui favorisent l'apparition de distorsions cognitives (Cormier et al., 2011; Robert et al., 2018). L'ajout d'une période d'intervention psychosociale prémesure pourrait permettre de pallier l'incidence de ces traits psychologiques dans le discours des personnes participantes. L'implication d'un psychologue ou d'intervenants psychosociaux dans une recherche similaire avec deux temps de mesures permettrait de mieux comprendre l'implication du stress, de l'anxiété et des traits dépressifs dans la perception des jeunes adultes inactifs de la passion sportive et de la motivation à pratiquer une activité physique. Il serait également possible d'évaluer les changements dans le

discours des jeunes adultes inactifs avant et après une période d'intervention incluant un suivi psychosocial. Il est attendu que l'ajout d'un ou une psychologue ait un impact positif sur l'estime de soi et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux des personnes participantes dans l'ensemble de leurs sphères de vie. De cette façon, il serait ensuite possible d'évaluer de façon qualitative l'incidence qu'aurait une meilleure estime de soi et une meilleure satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux dans l'adoption de comportements actifs chez une population initialement inactive.

## **Conclusion**

Le mode de vie inactif devient une problématique sociale de plus en plus importante au fil des années. Les impacts de ce mode de vie sur les plans physique et psychologique sont non négligeables. Non seulement les personnes inactives peuvent développer des maladies chroniques, mais l'inactivité physique et les comportements inactifs peuvent aussi impliquer la détérioration de leur santé mentale et de leurs fonctions cognitives.

Cette étude a permis de répondre à quatre questions de recherche en explorant les émotions, les pensées, les croyances et les perceptions de jeunes adultes inactifs, soit : 1) comment les adultes inactifs perçoivent-ils leur motivation sportive ?; 2) selon les adultes inactifs, quels sont les facteurs potentiellement encourageants à la pratique d'activités physiques ?; 3) selon les adultes inactifs, quels sont les comportements ou les attitudes que devraient prôner leurs proches, les kinésiologues et les entraîneurs afin de les stimuler dans l'adoption de comportements actifs ?; 4) comment les adultes inactifs perçoivent-ils la passion sportive et son développement ?

D'abord, pour ce qui est de la première question de recherche, cette étude conclut que les jeunes adultes inactifs décrivent un faible niveau de motivation à pratiquer des activités physiques. Concrètement, les réponses des personnes participantes ont révélé que la faible satisfaction des besoins psychologiques de base lors de la pratique d'activités

physiques de jeunes adultes inactifs justifie leur faible niveau d'autodétermination à pratiquer une activité physique. En ce qui concerne la deuxième et la troisième question de recherche, de nombreux éléments communs ont été nommés. Dans les faits, les comportements et les attitudes des proches et des entraîneurs, certains contextes et certains états psychologiques, ainsi que certains outils métriques, ont des répercussions majeures sur la motivation à pratiquer des activités physiques. Ainsi, afin de mieux répondre aux besoins de la population inactive, il serait pertinent que les établissements sportifs investissent dans des services psychosociaux, de manière à atténuer l'impact psychologique des mesures objectives et à diminuer la pression de performance perçue par les jeunes adultes inactifs lorsqu'ils fréquentent ces structures. Ensuite, au sujet de la quatrième question de recherche, la présente étude a permis de mieux comprendre les perceptions de la passion sportive des jeunes adultes inactifs et de constater que leurs définitions de celle-ci concordent davantage avec une passion sportive obsessive pour l'activité physique. Par ailleurs, la définition même de ce qu'est une personne passionnée pour le sport était imprécise, notamment pour les jeunes hommes inactifs. Plusieurs confondaient un passionné de sport avec un fanatique de sport. Enfin, ils ont pu définir quatre étapes du développement de la passion sportive, soit : 1) l'étincelle, 2) l'initiation, 3) la persévérance et 4) le maintien. Subséquemment, la pression sociale ressentie par les jeunes adultes inactifs à pratiquer des activités physiques, qu'elle soit interne ou externe, pourrait favoriser le développement de la passion sportive. En conclusion, ces informations justifient la nécessité que les éducateurs physiques et les entraîneurs démystifient la dualité de la passion sportive et aient une passion sportive harmonieuse

lorsqu'ils travaillent avec des personnes inactives. En améliorant les connaissances des jeunes adultes inactifs au sujet de la passion sportive, il sera plus facile de les inciter à pratiquer des activités physiques.

À la suite de cette étude, des changements psychosociaux devraient être envisagés. De prime abord, sur le plan clinique, les résultats devraient inciter les organisations sportives à investir dans la santé psychologique de leurs utilisateurs de services étant donné les informations précédemment exposées. De plus, l'utilisation d'un modèle de services plus abordables, à l'instar du fonctionnement suédois, pourrait être envisagée. En Suède, l'accès aux services sportifs et psychologiques est facilité par un système public subventionnant les infrastructures et programmes communautaires, et rendant l'activité physique accessible à tous (Kenttä & Hyland, 2021). Le modèle suédois d'intégration des services psychologiques dans le sport de haut niveau permet aux athlètes d'accéder directement à des professionnels spécialisés, ce qui contribue à la déstigmatisation de la santé mentale et à un soutien efficace pour gérer le stress et l'anxiété (Kenttä & Hyland, 2021; Lundqvist et al., 2024). Ensuite, les suggestions décrites par les jeunes adultes inactifs pour leur entourage pourraient alimenter la formation des futurs entraîneurs et futures entraîneuses qui s'intéressent à cette clientèle. Enfin, sur le plan théorique, puisque cette étude se concentrat sur une analyse à l'aide de la théorie de l'autodétermination, du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque et du modèle dualiste de la passion, elle permet d'élargir les connaissances concernant la passion sportive et la motivation sportive chez cette clientèle.

Plusieurs avenues intéressantes pourraient être explorées à la suite de ce projet de recherche. D'emblée, il serait pertinent de le reproduire avec un échantillon sélectionné à travers le Québec. Ensuite, il serait intéressant d'étudier davantage la relation entre la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et la mise en place de comportements actifs auprès de cette population. Cela permettrait d'analyser si la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux apportée par les proches compense d'une certaine manière les manques lors de la pratique d'activités physiques. Il serait également intéressant d'approfondir le constat en lien avec la pression de performance et la passion obsessive afin de déterminer si cela expliquerait leur faible niveau de motivation à pratiquer des activités physiques. Ensuite, considérant les éléments cognitifs et émotionnels jugés défavorables à la pratique d'activités physiques, il serait à propos de mesurer, avec l'aide d'un psychologue et de tests psychométriques, les fonctionnements de la personnalité des jeunes adultes inactifs afin d'évaluer si certains aspects émotionnels peuvent être directement corrélés à leur niveau de motivation à pratiquer une activité physique ou à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux en cours de pratique d'activités physiques. Enfin, il est important de rappeler l'importance de la formation psychosociale de la personne qui tiendra les entrevues puisque plusieurs des personnes inactives rencontrées démontrent des signes importants de détresse psychologique.

En conclusion, cette étude contribue à la compréhension de l'inactivité physique en faisant des liens avec les facteurs motivationnels. En outre, elle a exploré les facteurs encourageant et décourageant la pratique d'activités physiques, ce qui contribue au

développement d'interventions à favoriser et à proscrire auprès d'une clientèle inactive.

Après de nombreuses études de la passion sportive auprès des athlètes, cette étude fait état des perceptions, des pensées, des émotions et des croyances des personnes inactives envers la passion sportive et le sport. Cette étude permettra d'offrir une prise en charge de l'inactivité physique en se concentrant sur les enjeux particuliers des jeunes adultes inactifs.

## **Références**

Agence de la santé publique du Canada. (2016). *Quel est l'état de santé des Canadiens? Analyse des tendances relatives à la santé des Canadiens du point de vue des modes de vie sains et des maladies chroniques.* <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/how-healthy-canadians/pub1-fra.pdf>

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. Dans J. Kuhl, & J. Beckmann (Éds.), *Action control : From cognition to behavior* (pp. 11-39). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.

American College Health Association. (2013). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference group executive summary spring 2013.*

An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>

Aquartias, S., Arnal, J.-F., Rivière, D., Bilard, J., Callede, J.-P., Casillas, J.-M., Choquet, M., Cohen-Salmon, C., Courteix, D., & Duclos, M. (2008). *Activité physique : contextes et effets sur la santé - synthèse et recommandations*. Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). <https://hal-lara.archives-ouvertes.fr/hal-01570655>

Ball, K., Salmon, J., Giles-Corti, B., & Crawford, D. (2006). How can socio-economic differences in physical activity among women be explained? A qualitative study. *Women Health*, 43(1), 93-113. [https://doi.org/10.1300/J013v43n01\\_06](https://doi.org/10.1300/J013v43n01_06)

Ball, K., Timperio, A. F., & Crawford, D. A. (2006). Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: Where should we look and what should we count? *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 33. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-33>

Baltag, V., Bucagu, M., A., B., Chowdhary, N., Guthold, R., Hämäläinen, R. M., Ilbawi, A., Khan, W., Lee, L., Officer, A., Riley, L., & Roglic, G. (2021). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité*. Organisation mondiale de la santé. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349728/9789240032118-fre.pdf>

- Baltag, V., Bucagu, M., Butchart, A., Chowdhary, N., Guthold, R., Hämäläinen, R. M., Ilbawi, A., Khan, W., Lee, L., Officer, A., Riley, L., & Roglic, G. (2020). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil*. Organisation mondiale de la santé. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf?sequence=1>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Benhaberou-Brun, D. (2012). Les bienfaits de l'activité physique. *Perspective infirmière*, 9(4), 22-25.
- Bergen, N., & Labonté, R. (2020). “Everything is perfect, and we have no problems”: Detecting and limiting social desirability bias in qualitative research. *Qualitative health research*, 30(5), 783-792. <https://doi.org/10.1177/1049732319889354>
- Biddle, S. J. H. (2006). Research synthesis in sport and exercise psychology: Chaos in the brickyard revisited. *European Journal of Sport Science*, 6(2), 97-102. <https://doi.org/10.1080/17461390500528485>
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18. <https://doi.org/10.7202/1085369ar>
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: The case of musicians. *Psychology of Music*, 39(1), 123-138. <https://doi.org/10.1177/0305735609352441>
- Bourdu, E. (2013). *Les transformations du modèle économique suédois*. Presses des mines. <https://www.la-fabrique.fr/fr/publication/les-transformations-du-modele-economique-suedois-2/>
- Bucksch, J., & Schlicht, W. (2006). Health-enhancing physical activity and the prevention of chronic diseases—An epidemiological review. *Social and Preventive Medicine*, 51(5), 281-301. <https://doi.org/10.1007/s00038-006-5043-4>
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>

- Byrne, A., & Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(6), 565-574. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90050-p](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90050-p)
- Cai, C., Busch, S., Wang, R., Sivak, A., & Davenport, M. H. (2022). Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of affective disorders*, 309, 393-403. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.143>
- Camirand, H., Conus, F., Davison, A., Dupont, K., Gonzalez-Sicilia, D., Joubert, K., & Niyibizi, J. (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*. Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf>
- Camirand, H., Traoré, I., & Baulne, J. (2018). *L'activité physique en quelques chiffres*. Gouvernement du Québec. <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/activite-physique-en-quelques-chiffres>
- Campbell, J. L., Quincy, C., Osserman, J., & Pedersen, O. K. (2013). Coding in-depth semistructured interviews: Problems of unitization and intercoder reliability and agreement. *Sociological Methods & Research*, 42(3), 294-320. <https://doi.org/10.1177/0049124113500475>
- Canadian Society for Exercise Physiology. (2020). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*. [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)
- Chaput, J.-P., Olds, T., & Tremblay, M. S. (2020). Public health guidelines on sedentary behaviour are important and needed: A provisional benchmark is better than no benchmark at all. *British Journal of Sports Medicine*, 54(5), 308-309. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099964>
- Cormier, A., Jourda, B., Laros, C., Walburg, V., & Callahan, S. (2011). L'influence entre les schémas précoce inadaptés et la dépression. *L'encéphale*, 37(4), 293-298. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2011.01.001>
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory Into Practice*, 39(3), 124-130. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2)

- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631-655. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0>
- D'Amours-Raymond, J., Cloutier, J., Frenette, É., Lussier, Y., & Sabourin, S. (2010, 19-21 mars). *Évaluation de la validité factorielle d'une version abrégée du Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR) à l'aide d'équations structurelles* [Présentation par affiche]. 32e Congrès annuel de la SQRP, Montréal, QC. [https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/docs/GSC150/F1691276766\\_SQRP\\_2010\\_finale.pdf](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/docs/GSC150/F1691276766_SQRP_2010_finale.pdf)
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation : The internal affective determinants of behavior*. Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-4446-9>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. Dans R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLII1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLII1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of self-determination research* (Vol. 2, pp. 3-33).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

- Deschenaux, F., Bourdon, S., & Baribeau, C. (2005). *Introduction à l'analyse qualitative informatisée à l'aide du logiciel QSR Nvivo 2.0. Les cahiers pédagogiques de l'Association pour la recherche qualitative*. Trois-Rivières : Association pour la recherche qualitative.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2021). *Physical activity epidemiology* (3e éd.). Human Kinetics.
- Elliott, R., & Timulak, L. (2005). Descriptive and interpretive approaches to qualitative research. Dans J. Miles, & P. Gilbert (Éds.), *A Handbook of Research Methods for Clinical and Health Psychology* (Vol. 1, pp. 147-159). Oxford.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- Fine, L. J., Philogene, G. S., Gramling, R., Coups, E. J., & Sinha, S. (2004). Prevalence of multiple chronic disease risk factors: 2001 National Health interview survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2), 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.04.017>
- Fong, D. Y., Ho, J. W., Hui, B. P., Lee, A. M., Macfarlane, D. J., Leung, S. S., Cerin, E., Chan, W. Y., Leung, I. P., Lam, S. H., Taylor, A. J., & Cheng, K. K. (2012). Physical activity for cancer survivors: Meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 344, e70. <https://doi.org/10.1136/bmj.e70>
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., & Morin, E. M. (2011). “Work is my passion”: The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue canadienne des Sciences de l'Administration*, 28(1), 27-40. <https://doi.org/10.1002/CJAS.170>
- Forget, H., Préville, M., & Berbiche, D. (2019). Chapitre 6 La cortisolémie et la réponse au stress. Dans H. M. Visiliadis (Ed.), *Épidémiologie psychiatrique et services de santé mentale en médecine générale* (pp. 105-116). Les Presses de l'Université de Montréal. <https://doi.org/10.1515/9782760639614-011>
- Fortin, M. F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives*. Chenelière éducation.

- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 725-745. <https://doi.org/10.1111/sms.12950>
- Fredricks, J. A., Alfeld, C., & Eccles, J. (2010). Developing and fostering passion in academic and nonacademic domains. *Gifted Child Quarterly*, 54(1), 18-30. <https://doi.org/10.1177/0016986209352683>
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2019). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110-130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>
- Grontved, A., & Hu, F. B. (2011). Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: A meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 305(23), 2448-2455. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.812>
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLoS One*, 15(5), e0232076. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Hahn, S. L., Pacanowski, C. R., Loth, K. A., Miller, J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Self-weighing among young adults: Who weighs themselves and for whom does weighing affect mood? A cross-sectional study of a population-based sample. *Journal of Eating Disorders*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00391-y>
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2015). A self-determination theory approach to adults' healthy body weight motivation: A longitudinal study focussing on food choices and recreational physical activity. *Psychology & Health*, 30(8), 924-948. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1006223>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649>
- Haesenblas, H., & Rhode, R. E. (2016). *Exercise psychology: Physical activity and sedentary behavior*. Jones & Bartlett Publishers.

- Haute Autorité de santé. (2022). *Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité.* [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)
- Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. (2017). Code saturation versus meaning saturation: How many interviews are enough? *Qualitative Health Research*, 27(4), 591-608. <https://doi.org/10.1177/1049732316665344>
- Hiles, S. A., Lamers, F., Milaneschi, Y., & Penninx, B. (2017). Sit, step, sweat: Longitudinal associations between physical activity patterns, anxiety and depression. *Psychological Medicine*, 47(8), 1466-1477. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003548>
- Hoffmann, C. M., Petrov, M. E., & Lee, R. E. (2021). Aerobic physical activity to improve memory and executive function in sedentary adults without cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine reports*, 23, 101496.
- Horsburgh, D., & Ross, J. (2013). Care and compassion: The experiences of newly qualified staff nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 22(7-8), 1124-1132. <https://doi.org/10.1111/jocn.12141>
- Hupin, D., Roche, F., Gremeaux, V., Chatard, J. C., Oriol, M., Gaspoz, J. M., Barthelemy, J. C., & Edouard, P. (2015). Even a low-dose of moderate-to-vigorous physical activity reduces mortality by 22% in adults aged $\geq$  60 years: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1262-1267. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094306>
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D. P. J., Stubbs, B., & Hayes, J. F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: A prospective cohort study. *Lancet Psychiatry*, 7(3), 262-271. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30034-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30034-1)
- Kelly, P., Kahlmeier, S., Gotschi, T., Orsini, N., Richards, J., Roberts, N., Scarborough, P., & Foster, C. (2014). Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 132. <https://doi.org/10.1186/s12966-014-0132-x>

- Kenttä, G., & Hyland, K. (2021). Establishing a mental health clinic for elite sports: The Swedish model. Dans *Mental Health in Elite Sport* (pp. 57-67). Routledge.
- Kerr, C., Nixon, A., & Wild, D. (2010). Assessing and demonstrating data saturation in qualitative inquiry supporting patient-reported outcomes research. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 10(3), 269-281. <https://doi.org/10.1586/erp.10.30>
- Kim, D., Lee, J., Park, H. K., Jang, D. P., Song, S., Cho, B. H., Jung, Y. S., Park, R. W., Joo, N. S., & Kim, I. Y. (2017). Comparing the standards of one metabolic equivalent of task in accurately estimating physical activity energy expenditure based on acceleration. *Journal of Sports Sciences*, 35(13), 1279-1286. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1221520>
- Kirk, M. A., & Rhodes, R. E. (2011). Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), 476-485. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.12.015>
- Kwan, B. M., Hooper, A. E. C., Magnan, R. E., & Bryan, A. D. (2011). A longitudinal diary study of the effects of causality orientations on exercise-related affect. *Self and Identity*, 10(3), 363-374. <https://doi.org/10.1080/15298868.2010.534238>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carboneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.002>
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach–athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 541-560. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.541>
- Lafrenière, M. A. K., St-Louis, A. C., Vallerand, R. J., & Donahue, E. G. (2012). On the relation between performance and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*, 11(4), 516-530. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.616000>

- Lafrenière, M. A. K., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2009). La théorie de l'autodétermination et le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque : perspectives intégratives. Dans P. Carré (Éd.), *Traité de psychologie de la motivation. Théories et pratiques.* (pp. 47-66). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.carre.2009.01.0047>
- Lalande, D., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Verner-Filion, J., Laurent, F. A., Forest, J., & Paquet, Y. (2017). Obsessive passion: A compensatory response to unsatisfied needs. *Journal of personality*, 85(2), 163-178. <https://doi.org/10.1111/jopy.12229>
- LeCompte, M. D., & Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52(1). <https://doi.org/10.3102/00346543052001031>
- Leung, L. (2015). Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 324-327. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161306>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. sage.
- Lollgen, H., Bockenhoff, A., & Knapp, G. (2009). Physical activity and all-cause mortality: An updated meta-analysis with different intensity categories. *International Journal of Sports Medicine*, 30(3), 213-224. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1128150>
- Lotan, M., Merrick, J., & Carmeli, E. (2005). A review of physical activity and well-being. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(1), 23-32. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.1.23>
- Lundqvist, C., Wig, J., & Schary, D. P. (2024). Swedish elite athletes' experiences of psychotherapy for mental health concerns provided by licensed psychologists and psychotherapists: a qualitative study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(3), e002044. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002044>
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601-646. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x>
- Magnon, V., Vallet, G. T., & Auxiette, C. (2018). Sedentary behavior at work and cognitive functioning: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 6, 239. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00239>

- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2009). *Motivating people to be physically active* (2e éd.). Human Kinetics.
- Martin, E. M. (2016). *A longitudinal study on the change of passion in youth sport athletes* [Dissertation]. Michigan State University. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/longitudinal-study-on-change-passion-youth-sport/docview/1808433854/se-2>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. De Boeck Supérieur.
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 540-563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. <https://doi.org/10.1177/174569161244730>
- Nocon, M., Hiemann, T., Muller-Riemenschneider, F., Thalau, F., Roll, S., & Willich, S. N. (2008). Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 15(3), 239-246. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e3282f55e09>
- Nolin, B. (2016). *Indice d'activité physique : document technique – Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*. Institut national de santé publique du Québec. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2163\\_indice\\_activite\\_physique.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2163_indice_activite_physique.pdf)
- Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Motivation in sport: A self-determination theory perspective. Dans A. Papaioannou, & D. Hackfort (Éds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 67-82). Routledge.

- Nunan, D., Mahtani, K. R., Roberts, N., & Heneghan, C. (2013). Physical activity for the prevention and treatment of major chronic disease: An overview of systematic reviews. *Systematic Reviews*, 2(1), 56. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-2-56>
- O'Connor, P. J., Raglin, J. S., & Martinsen, E. W. (2000). Physical activity, anxiety and anxiety disorders. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 136-155.
- Organisation mondiale de la Santé. (2004). *WHA57.17 Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*. Cinquante-septième Assemblée mondiale de la santé. [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/wha57/a57\\_r17-fr.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/wha57/a57_r17-fr.pdf)
- Organisation mondiale de la Santé. (2018). *La sédentarité : un problème de santé publique mondial*. Repéré le 23 mai 2018 à [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/)
- Organisation mondiale de la Santé. (2021). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior]*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349728/9789240032118-fre.pdf>
- Paquet, Y., Carbonneau, N., & Vallerand, R. J. (2016). *La théorie de l'autodétermination : aspects théoriques et appliqués*. De Boeck Supérieur.
- Patrick, H., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: Its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-18>
- Paulhus, D. L. (1988). Balanced inventory of desirable responding (BIDR). Dans J. Ciarrochi, & L. Bilich (Éds.), *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package* (pp. 41-43).
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion In Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/0001504-200503000-00013>
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 77-96. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.77>
- Pitney, W. A., & Parker, J. (2009). *Qualitative research in physical activity and the health professions*. Human Kinetics.

- Plante, T. G., & Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology*, 9(1), 3-24. <https://doi.org/10.1007/BF02686764>
- Plouffe, J., Lalande, D., Hébert, E., Roussel, M. A., & Lemieux, S. (2020). La passion sportive chez des entraîneurs universitaires québécois : définition, développement et maintien. *Sciences et pratiques des activités physiques et artistiques*, 9(18), 64-76. <https://constellation.uqac.ca/id/eprint/6590/>
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147-164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Prentice, A. (2004). Diet, nutrition and the prevention of osteoporosis. *Public Health Nutrition*, 7(1A), 227-243. <https://doi.org/10.1079/phn2003590>
- Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010>
- Robert, A., Combalbert, N., & Pennequin, V. (2018). Étude des profils de distorsion cognitive en fonction des états anxieux et dépressifs chez des adultes tout-venant. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 176(3), 225-230. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2017.06.005>
- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 197-211.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. Dans J. E. Jacobs (Éd.), *Nebraska Symposium on Motivation: Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, pp. 1-56). University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017a). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017b). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. Dans A. C. Michalos (Éd.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6229-6235). Springer.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334-340. [https://doi.org/10.1002/1098-240x\(200008\)23:4<334::aid-nur9>3.0.co;2-g](https://doi.org/10.1002/1098-240x(200008)23:4<334::aid-nur9>3.0.co;2-g)
- Savoie-Zajc, L., & Karsenti, T. (2011). *La recherche en éducation : étapes et approches* (3e éd.). ERPI.
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., & Ward, P. B. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and anxiety*, 36(9), 846-858. <https://doi.org/10.1002/da.22915>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A. L., & Deslandes, A. C. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Shaheed, C. A., Maher, C. G., Williams, K. A., Day, R., & McLachlan, A. J. (2016). Efficacy, tolerability, and dose-dependent effects of opioid analgesics for low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American Medical Association Internal Medicine*, 176(7), 958-968. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1251>
- Sheldon, K. M. (2011). Integrating behavioral-motive and experiential-requirement perspectives on psychological needs: A two process model. *Psychological review*, 118(4), 552-569. <https://doi.org/10.1037/a0024758>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.3.482>

- Smith, B., & Sparkes, A. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Smith, B., & Sparkes, A. (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. Routledge.
- Sparkes, A., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Statistique Canada. (2017). *Dix ans de mesure de l'activité physique : Qu'avons-nous appris?* Gouvernement du Canada. [https://www.statcan.gc.ca/fra/blogue/sc/activite\\_physique](https://www.statcan.gc.ca/fra/blogue/sc/activite_physique)
- Statistique Canada. (2023). *Tableau 13-10-0096-13 Activités physiques autodéclarées chez les adultes, selon le groupe d'âge*. <https://doi.org/https://doi.org/10.25318/1310009601-fra>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Hallgren, M., Smith, L., Gardner, B., Kahl, K. G., Veronese, N., & Solmi, M. (2018). Relationship between sedentary behavior and depression: A mediation analysis of influential factors across the lifespan among 42,469 people in low-and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 229(2018), 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.104>
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317-323. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(18\)30182-X](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(18)30182-X)
- Telleria-Aramburu, N., Sanchez, C., Ansotegui, L., Rocandio, A. M., & Arroyo-Izaga, M. (2014). Influence of sport practice and physical exercise on anthropometric indicators and weight satisfaction in men university students: A pilot study. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 1225-1231. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8148>
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46(5), 397-411. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.01.009>

- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2010). Sedentary behavior and depression among adults: A review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(4), 246-254. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9075-z>
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Riviere, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6, 288. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404. <https://doi.org/10.1080/02640410500131670>
- Thomas, D. R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246. <https://doi.org/10.1177/1098214005283748>
- Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M., & Dunstan, D. W. (2011). Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 207-215. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.004>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Dans M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49(1), 1-13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>
- Vallerand, R. J. (2012a). The dualistic model of passion in sport and exercise. Dans G. Roberts, & D. Treasure (Éds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3e éd., pp. 169-206). Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2012b). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology*, 53(1), 42-52. <https://doi.org/10.1037/a0026377>

- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., & Grouzet, F. E. (2001). Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique. Dans F. Cury, & P. Sarrazin (Éds.), *Théories de la motivation et pratiques sportives: états des recherches* (pp. 57-95). Presses Universitaires de France.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2008). Le Modèle hiérarchique : une analyse intégrative des déterminants et conséquences de la motivation intrinsèque et extrinsèque. Dans R.-V. Joule, & P. Huguet (Éds.), *Bilans et perspectives en psychologie sociale* (Vol. 2, pp. 163-203). Presses universitaires de Grenoble.
- Vallerand, R. J., & O'Connor, B. P. (1989). Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology*, 30(3), 538-550.
- Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). Introduction au concept de motivation. Dans *Introduction à la psychologie de la motivation* (Vol. 3, p. 39). Laval, Québec : Études Vivantes.
- Valtonen, M., Laaksonen, D. E., Laukkanen, J., Tolmunen, T., Rauramaa, R., Viinamaki, H., Kauhanen, J., Lakka, T., & Niskanen, L. (2009). Leisure-time physical activity, cardiorespiratory fitness and feelings of hopelessness in men. *BioMed Central Public Health*, 9, 204. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-204>
- Van der Maren, J. M. (1996). *Méthodes de recherche pour l'éducation*. Presses de l'Université de Montréal et De Boeck.
- Van der Maren, J. M. (2003). *La recherche appliquée en pédagogie : des modèles pour l'enseignement* (2e éd.). De Boeck Supérieur.
- Van Dyck, D., Teychenne, M., McNaughton, S. A., De Bourdeaudhuij, I., & Salmon, J. (2015). Relationship of the perceived social and physical environment with mental health-related quality of life in middle-aged and older adults: Mediating effects of physical activity. *PLoS One*, 10(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120475>

- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology, 112*(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Wanlin, P. (2007). L'analyse de contenu comme méthode d'analyse qualitative d'entretiens: une comparaison entre les traitements manuels et l'utilisation de logiciels. *Recherches qualitatives, 3*(3), 243-272.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 66*(5), 297-333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., Khunti, K., Yates, T., & Biddle, S. J. H. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: Systematic review and meta-analysis. *Diabetologia, 55*(11), 2895-2905. <https://doi.org/10.1007/s00125-012-2677-z>

## **Appendice A**

### **Schéma de recherche**

### **Problème de départ**

La passion sportive et de la motivation à la pratique d'activité physique sont des thèmes qui sont rarement étudiés chez une population inactive.



### **Objectif d'étude**

Explorer les émotions, les croyances et les perceptions qu'on les jeunes adultes inactifs face à l'activité physique et à la passion sportive.



#### **Questions de recherche**

1. Comment les adultes inactifs perçoivent-ils leur motivation sportive?
2. Selon les adultes inactifs, quels sont les facteurs potentiellement encourageants à la pratique d'activité physique?
3. Selon les adultes inactifs, quels sont les comportements ou les attitudes que devraient prôner leurs proches, les kinésiologues et les entraîneurs afin de les stimuler dans l'adoption de comportements actifs ?
4. Comment les adultes inactifs perçoivent-ils la passion sportive et son développement ?

#### **Éléments du cadre conceptuel**

- Les définitions acceptées par la communauté scientifique
- Le modèle dualiste de la passion sportive (Vallerand, 2012a)
- La Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) : la Théorie de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et la Théorie de l'intégration organismique.
- Le Modèle hiérarchique de la motivation (Vallerand & Miquelon, 2008)

### **Objectifs**

#### **Collecte de données**

#### **Analyse**

##### **Objectif 1**

- Explorer les émotions, les croyances et les perceptions qu'on les jeunes adultes inactifs en lien avec la motivation sportive dans le but de mieux comprendre les raisons derrière le choix d'un mode de vie inactif.

Entrevues individuelles

Données qualitatives

##### **Objectif 2**

- Faire l'inventaire des facteurs influençant l'adoption d'un mode de vie inactif chez les jeunes adultes.

##### **Objectif 3**

- Dégager une définition de la passion sportive et les étapes du développement de celle-ci selon les émotions, les croyances et les perceptions des jeunes adultes inactifs.

##### **Retombées possibles de la recherche**

- Donner des pistes de solution aux personnes inactives et à leur entourage afin de faciliter la mise en place de comportements actifs.
- Définir les facteurs limitant et facilitant la pratique d'activité physique et le développement de la passion sportive chez cette population.

## **Appendice B**

### **Certification éthique**

Cet essai doctoral a fait l'objet d'une certification éthique auprès du CER-UQAC.

Le numéro du certificat est : 602.366.06.

## **Appendice C**

**Formulaire d'information et de consentement concernant la participation à l'étude**

# Formulaire d'information et de consentement - volet Homme

## 1. Titre du Projet

Effets de l'utilisation de mesures ambulatoires (FitBit) sur les comportements associés aux saines habitudes de vie et la condition physique chez les adultes sédentaires: phase I.

## 2. Responsable(s) du projet de recherche

Tommy Chevrette Ph. D. - chercheur principal - kinésiologie

Patricia Blackburn PhD – cochercheure - Kinésiologie

Jacques Plouffe PhD – cochercheur - Kinésiologie

Claudie Émond PhD – cochercheure - Psychologie

Daniel Lalande PhD – cochercheur - Psychologie

Étienne Dubois, – cochercheur - Hexfit

## 3. Préambule

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable du projet ou aux autres membres du personnel affecté au projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

## 4. Nature, objectif(s) et déroulement du projet de recherche

### 4.1 Description du projet de recherche

Il y a actuellement plus d'une centaine de modèles de montre (ex FitBit) sur le marché permettant le monitorage ambulatoire de plusieurs paramètres biométriques dont entre autres : rythmes du sommeil, temps total de sommeil, fréquence cardiaque diurne et nocturne, GPS / altimètre, nombre de pas, distance, nombre d'étage, calories, etc.

Les nouvelles avancées technologiques concernant les mesures ambulatoires dites biométriques s'inscrivent souvent dans un plan motivationnel associé à la qualité et aux saines habitudes de vie (SHV). Plusieurs chercheurs se sont intéressés à l'effet de l'utilisation des technologies biométriques (ex : FitBit) comme moyen motivationnel dans le changement des SHV auprès de diverses populations, toutefois plusieurs études soulignent également que l'utilisation du monitorage ambulatoire n'est pas suffisant pour le maintien d'une vie plus active chez une population adulte et sédentaire.

C'est pourquoi le présent projet cherche d'une part à mieux comprendre et identifier les différents déterminants étant associés à un mode de vie sédentaire et d'autre part à évaluer si l'utilisation de la montre FitBit et/ou de counseling permet de modifier ce mode de vie.

### 4.2 Objectif(s) spécifique(s)

Le présent projet de recherche souhaite avec votre participation évaluer et comparer l'impact: A) de la montre Fitbit, B) du counseling en kinésiologie et en nutrition ou, C) la combinaison de la montre FitBit et du counseling en kinésiologie et en nutrition sur des facteurs psychologiques (motivation, auto détermination, estime de soi, image de soi, stress, anxiété), biologiques (pourcentage de gras) et physiologiques (condition physique, fréquence cardiaque nocturne et diurne) chez une clientèle adulte et sédentaire.

### 4.3 Déroulement du projet de recherche

*Pour participer à la présente étude, vous devez premièrement répondre à certaines conditions :*

- ✓ Être un homme;
- ✓ Être âgé de **18 à 35 ans** ;
- ✓ Être **sédentaire** (< 150 minutes d'activité physique par semaine d'intensité modérée ou élevée) ;
- ✓ Être **caucasien** (de race blanche);
- ✓ Avoir un **poids stable** depuis au moins 3 mois (diminution ou augmentation de 2 kg ou moins) ;
- ✓ **NE PAS** présenter un problème de santé pouvant nuire à la pratique de l'activité physique ou pouvant s'aggraver par une modification du niveau d'activité physique;

Pour répondre à nos questions de recherche, nous avons établi le plan suivant :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
<b>1<sup>ère</sup> période d'évaluation (T1)</b>	Oui / tous	Oui / tous	Oui / tous	Oui / tous
Intervention générale	Rencontre avec Kinésiologue et Nutritionniste Objectif : information sur les recommandations canadiennes concernant l'alimentation et l'activité physique. Durée : 45 min en format de groupe Lieu : dans un local de classe près de la clinique universitaire de kinésiologie, (Pavillon Desjardins étage H0)			
Activités d'intervention	Groupe témoin <sup>1</sup>	Montre FitBit <sup>2</sup>	Counseling nutritionniste et kinésiologue	Montre FitBit <sup>2</sup> + Counseling nutritionniste et kinésiologue
Durée	60 jours	60 jours	60 jours	60 jours
<b>2<sup>e</sup> période d'évaluation (T2)</b> Après 60 jours	Oui / tous	Oui / tous	Oui / tous	Oui / tous
Période d'attente	Une période de 6 mois durant lequel tous les participants retourneront à leurs activités normales sans intervention.			
<b>3<sup>e</sup> période d'évaluation (T3)</b> Six mois après (T2)	Oui / tous	Oui / tous	Oui / tous	Oui / tous

Chacun des temps de mesure (T1, T2 et T3) inclura une série de questions à répondre en ligne suivie d'un maximum de 3 rencontres. Vous serez aléatoirement distribués dans l'un ou l'autre des groupes à la fin de la 3<sup>e</sup> rencontre à la fin de la 1<sup>ère</sup> période d'évaluation (T1).

---

<sup>1</sup> Les participants du groupe G1 se verront offrir la possibilité d'utiliser la montre FitBit ou un service de kinésiologie pour une durée de 60 jours immédiatement après la fermeture de la cueillette des données. Il ne sera pas possible de recevoir les services d'une nutritionniste conjointement avec le kinésiologue.

<sup>2</sup> Les participants ne conservent pas la montre FitBit après la fin du projet de recherche, car elles seront utilisées pour la phase II.

Pour chaque période d'évaluation, vous suivrez l'ordre suivant: (Questions en ligne, Rencontre #1, Rencontre #2 et Rencontre #3).

**Questions en ligne :** (environ 45 minutes et il est possible de répondre sur plusieurs journées). Pour répondre aux questions en ligne, nous vous demanderons votre courriel afin de vous faire parvenir un lien. Une fois toutes les questions complétées, vous aurez un rendez-vous pour la prochaine étape soit la rencontre #1.

- Questionnaire Socio démographique
- Questionnaire sur l'activité physique récente
- Questionnaire Index de la qualité du sommeil de Pittsburgh
- Questionnaire Mesure du stress psychologique
- Questionnaire Échelle de mesure des manifestations de détresse psychologique
- Questionnaire sur la Qualité de vie
- Questionnaire sur l'Affectivité positive et négative
- Questionnaire sur l'Estime de soi de Rosenberg
- Questionnaire sur l'Image corporelle
- Questionnaire sur la Motivation à pratiquer une activité physique
- Questionnaire sur l'échelle de Motivation dans les sports
- Questionnaire sur l'échelle de Satisfaction besoins fondamentaux

Les réponses aux questionnaires en ligne sont conservées en respectant la loi concernant «*loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE) révision 2016-09-09*». La loi fédérale sur la protection des renseignements personnels régit les organismes du secteur privé et établit les règles de base concernant le traitement des renseignements personnels.

#### **Rencontre #1** (durée 1h 30) (inclus : Pourcentage de gras, Rencontre nutritionniste)

- ✓ Pourcentage de gras sera évalué par bioimpédance (InBody) à la clinique universitaire de kinésiologie de l'UQAC (Local H0-1260) (environ 10 min) le matin entre 6h30 et 7h. Chaque participant recevra par courriel les critères à respecter pour cette rencontre dont :
  - Être à jeun depuis 22 h 00 la veille;
  - Aucun apport d'eau 3 heures avant le rendez-vous;
  - Aucun exercice intense 12 heures précédent le test;
  - Aucun alcool 48 heures précédent le test;
  - Ne pas utiliser des diurétiques durant les 7 jours précédent le test;
- ✓ Les participants seront par la suite, rencontrés par une nutritionniste qui évaluera l'état nutritionnel (rappel des 24h) et les besoins nutritionnels et recommandera les modifications alimentaires s'il y a lieu. (environ 60 min);
  - Le rappel des 24 heures est réalisé au cours d'un entretien pendant lequel la nutritionniste vous demandera de vous remémorer et de décrire tous les aliments et boissons consommés pendant les 24 h précédentes.
- ✓ Parmi tous les participants, un certain nombre sera choisi (aléatoirement) pour participer à l'entrevue semi-structurée.
  - Les participants aléatoirement choisis pour participer à l'entrevue semi-structurée seront invités à prendre un rendez-vous pour la rencontre #2 en précisant le lieu et l'heure.
  - Les participants non choisis pour participer à l'entrevue semi-structurée seront invités à prendre un rendez-vous pour la rencontre #3 en précisant le lieu et l'heure.

**Rencontre #2** (durée de 60 minutes) (Entrevue semi-structurée)

- ✓ L'entrevue semi-structurée aura lieu dans un des bureaux de la clinique universitaire de kinésiologie (H0-1260) et sera réalisée dans les heures d'ouverture de la clinique soit de 8h à 20h00 du lundi au jeudi et de 8h à 16h00 le vendredi. Les entrevues seront enregistrées et sauvegardées dans un format de type .mp3 jusqu'à leur transcription intégrale puis les enregistrements seront détruits.
- ✓ Entrevues semi-structurées au T1;
  - 10 participants (rencontrés individuellement) provenant de tous les groupes. Le choix des participants invités aux entrevues semi-structurées est déterminé aléatoirement.
- ✓ Entrevues semi-structurées au T2 et T3;
  - 6 participants par groupe seront rencontrés individuellement. Le choix des participants invités aux entrevues semi-structurées est déterminé aléatoirement.
- ✓ Les participants ayant réalisé les entrevues seront invités à prendre un rendez-vous pour la rencontre #3 en précisant le lieu et l'heure.

**Rencontre #3** (durée de 1h30) (Évaluation de la condition physique)

- ✓ L'évaluation de la condition physique aura lieu à la clinique universitaire de kinésiologie (H0-1260) et sera réalisée dans les heures d'ouverture de la clinique;
- ✓ Évaluation de la condition physique inclura :
  - Mesure du poids, taille, la circonférence de taille et la circonférence des hanches;
  - Évaluation de la condition cardiovasculaire (test aérobie sous maximal sur vélo ou tapis roulant);
  - Évaluation de la force de préhension;
  - Évaluation de l'endurance musculaire (push-up, redressement assis, chaise);
  - Évaluation de la flexibilité.

Tous les résultats associés à l'évaluation de la condition physique seront colligés en format papier et vous recevrez un rapport d'évaluation qui vous sera présenté par le kinésiologue qui aura réalisé votre évaluation. Les résultats associés à l'évaluation de la condition physique et aux marqueurs métaboliques seront également inclus dans la base de données et ces données seront conservées en respectant la loi concernant «*loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE) révision 2016-09-09*». La loi fédérale sur la protection des renseignements personnels régit les organismes du secteur privé et établit les règles de base concernant le traitement des renseignements personnels.

Lorsque vous aurez terminé les prétests (T1), vous serez aléatoirement distribué dans un des quatre groupes.

Programmation des activités d'intervention pour les groupes G1, G2, G3 et G4 :

- ✓ **Intervention générale pour tous les participants** de tous les groupes (**G1, G2, G3, G4**): Une rencontre en groupe avec kinésiologue et nutritionniste pour recevoir l'enseignement sur les principales recommandations canadiennes en matière d'AP et de nutrition. L'objectif est d'augmenter la littéracie physique chez les adultes sédentaires. La rencontre aura lieu dans un local de classe près de la clinique universitaire de kinésiologie, (Pavillon Desjardins, étage H0).
- ✓ **Intervention associée au G2 (montre FitBit)** inclura l'intervention générale décrite précédemment et l'utilisation d'une montre FitBit pendant 60 jours. Cette période de temps (60 jours) est habituellement associée au temps requis pour observer des changements motivationnels et l'amélioration de la condition physique. Vous aurez une formation de 45 minutes (rencontre individuelle ou en groupe selon les disponibilités des participants) sur le fonctionnement de la montre FitBit, sur l'application FitBit et sur la plateforme interactive Hexfit pour suivre votre progression hebdomadaire.
- ✓ **Intervention associée au G3 (Counseling nutritionniste et kinésiologue)** inclura l'intervention générale décrite précédemment et des consultations de 30 minutes avec un kinésiologue et 30 minutes avec une nutritionniste à chaque deux semaines. Donc un total de 4 rencontres pendant les 60 jours de l'intervention. Les informations et conseils véhiculés lors des rencontres seront disponibles pour chaque participant avec la plateforme interactive Hexfit afin de normaliser et centraliser la présentation de toutes les informations. Les rencontres de counseling auront lieu à la clinique universitaire de kinésiologie et dans les heures d'ouverture.
- ✓ **Interventions associées au G4 (montre FitBit + Counseling nutritionniste et kinésiologue)** inclura à la fois les interventions des groupes G2 et G3.

## 5. Avantages, risques et/ou inconvénients au projet de recherche

Le projet de recherche n'entraîne pas de risque ou de désavantage additionnel à l'adoption d'un mode de vie actif. Lorsque vous allez répondre aux questions en ligne, il est possible de ressentir de l'inconfort notamment concernant les questions sur l'estime de soi, l'image corporelle, le stress et l'anxiété. Afin d'assurer un suivi, les coordonnées de la clinique de psychologie de l'UQAC seront inscrites à la fin du questionnaire. Finalement, pendant les tests de la condition physique, il est également possible de ressentir un inconfort associé aux exercices demandés ou encore des changements physiologiques (ex : fréquence cardiaque et tension musculaire augmentent). Les kinésiologues en place sont formés pour répondre adéquatement à toutes situations pouvant survenir lors d'un test de la condition physique. Il se peut que vous retiriez un bénéfice personnel de votre participation à ce projet de recherche (utilisation de la montre FitBit, consultation d'un kinésiologue et d'une nutritionniste, meilleure connaissance de la littéracie physique, évaluation de votre condition physique) mais on ne peut vous l'assurer. Par ailleurs, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances dans le domaine de la santé en plus d'aider à mieux cerner les mécanismes associés aux changements et au maintien de comportements actif chez les adultes sédentaires.

## 6. Confidentialité des données

Toutes les données recueillies et les informations lors du projet de recherche seront confidentielles. Dès le début du projet de recherche, un code numérique vous sera attribué et sera lié à vos données dans la base de données. La base de données sera conservée dans l'ordinateur du chercheur principal avec un mot de passe pour l'ouverture. Seules les personnes autorisées par le chercheur principal ou les cochercheurs auront accès à la base de données dans lequel seul votre code numérique figure empêchant ainsi quiconque de connaître votre nom. Seul le chercheur principal pourra faire le lien entre votre nom et le code numérique qui vous a été attribué. Lorsque la cueillette de donnée sera terminée (août 2020), la liste associant votre nom et votre code numérique sera détruite et il ne sera plus possible de vous identifier même pour les chercheurs associés au projet de recherche.

Tous les documents écrits demeureront dans un classeur barré dans le bureau du chercheur principal et seront détruits après 7 ans selon les normes en vigueur.

Les données électroniques complètement anonymisées seront conservées indéfiniment. Les données seront intégrées aux données recueillies dans la phase II du projet qui visera près de 3500 participants.

Concernant les informations issues du questionnaire en ligne. Ce questionnaire vous est soumis par l'intermédiaire d'Hexfit qui gère un outil internet lié à la kinésiologie, l'entreprise est basée à Québec. Une copie de vos données sera conservée sur les serveurs de cette entreprise dont les garanties de confidentialité font partie d'une entente entre l'Université (UQAC), les chercheurs et Hexfit. Monsieur Étienne Dubois, chercheur associé au projet est président de Hexfit.

Les chercheurs et Hexfit s'assurent et prennent l'engagement que rien ne permettra de vous identifier lors d'une publication, car seules les données issues de la base complètement anonymisée seront utilisées pour fin de publications, de présentations lors de congrès et elles pourront être utilisées dans un mémoire ou une thèse. Il sera impossible de faire le lien avec vous. Toutes les informations relatives à cette étude seront confidentielles et ne serviront qu'à des fins scientifiques.

## 7. Participation volontaire et droit de retrait

Il est possible de vous retirer du projet de recherche sans donner de raison, et ce, sans qu'il y ait de préjudices, pendant la cueillette de données ou après avoir terminé le projet et cela jusqu'à ce que les données soient complètement anonymisées (août 2020) et que le code numérique liant votre nom et vos données ait été retiré de la base de données et détruit. Après cette étape, il vous sera impossible de vous retirer.

## 8. Indemnité compensatoire

Aucune rémunération ou compensation ne sera offerte.

## 9. Personnes-ressources

Si vous souhaitez avoir plus d'information concernant l'étude elle-même, certaines de ses modalités ou encore ses droits en tant que participant à cette étude, contacter le chercheur principal, monsieur Tommy Chevrette, professeur en kinésiologie et directeur de la clinique universitaire de kinésiologie au 418-545-5011 poste 4452 ou tout autre cochercheur associés au projet de recherche et dont le courriel est fourni dans ce document au point 2.

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche (418-545-5011 poste 4704) ou la ligne sans frais 1-800-463-9880 poste 4704 ou encore directement via le courriel au : [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca)

## 10. Consentement - Homme

- ✓ J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé.
- ✓ Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.
- ✓ Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part.
- ✓ Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

---

Nom et Signature du participant

Date

Utilisation secondaire de mes données.

- ✓ J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends qu'après août 2020 il sera impossible de retirer mes données du projet.
- ✓ Je consens à ce que mes données complètement anonymisées soient utilisées dans d'autres projets de recherche.
- ✓ Je consens à ce que mes données complètement anonymisées soient conservées indéfiniment.

---

Nom et Signature du participant

Date

Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différent du chercheur responsable du projet de recherche.

J'ai expliqué au participant du projet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

---

Nom et Signature de la personne qui obtient le consentement  
Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Date

**Note : Cette copie signée du formulaire d'information et de consentement doit être remise au participant.**

Code numérisé

## 10 Consentement - Homme

- J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé.
- Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.
- Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part.
- Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

Nom et Signature du participant

Date

Courriel du participant : \_\_\_\_\_

Utilisation secondaire de mes données.

- J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends qu'après août 2020 il sera impossible de retirer mes données du projet.
- Je consens à ce que mes données complètement anonymisées soient utilisées dans d'autres projets de recherche.
- Je consens à ce que mes données complètement anonymisées soient conservées indéfiniment.

Nom et Signature du participant

Date

Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différent du chercheur responsable du projet de recherche.

J'ai expliqué au participant du projet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

Nom et Signature de la personne qui obtient le consentement  
Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Date

**Note : Cette feuille doit être détachée du FIC et conservée par le chercheur**

**Appendice D**

**Questionnaire sociodémographique**

## QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUES

Code numérique : \_\_\_\_\_  
(code interne)

Date : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
aaaa mm jj

---



---

1. Lors des communications entre les chercheurs et vous, comment souhaitez-vous être contacté ?  
 Courriel : \_\_\_\_\_,  
 Téléphone : \_\_\_\_\_
2. Quel est votre date de naissance ? :  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
aaaa mm jj
3. Homme \_\_\_\_\_ Femme \_\_\_\_\_
4. Emploi du temps : décrire le plus précisément possible votre emploi du temps les jours de semaine. (exemple ci-dessous)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>6h</b>	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo
<b>7h</b>	Lever Déjeuner	Lever Déjeuner	Lever Déjeuner	Lever Déjeuner	Lever Déjeuner
<b>8h</b>	Transport vers UQAC	Étude maison	Transport vers UQAC	Transport vers UQAC	Étude bibliothèque
<b>9h</b>	Cours	Étude	Cours	Cours	Étude
<b>10h</b>	Cours	Étude	Cours	Cours	Étude
<b>11h</b>	Cours	Étude	Cours	Cours	Étude
<b>12h</b>	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>6h</b>					
<b>7h</b>					
<b>8h</b>					
<b>9h</b>					
<b>10h</b>					
<b>11h</b>					
<b>12h</b>					
<b>13h</b>					
<b>14h</b>					
<b>15h</b>					
<b>16h</b>					
<b>17h</b>					
<b>18h</b>					
<b>19h</b>					
<b>20h</b>					
<b>21h</b>					
<b>22h</b>					
<b>23h</b>					

## Questionnaire #1\_ Données sociodémographiques p.3

5. Emploi du temps : décrire le plus précisément possible votre emploi du temps les jours de fin de semaine (samedi et dimanche)

	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>6h</b>		
<b>7h</b>		
<b>8h</b>		
<b>9h</b>		
<b>10h</b>		
<b>11h</b>		
<b>12h</b>		
<b>13h</b>		
<b>14h</b>		
<b>15h</b>		
<b>16h</b>		
<b>17h</b>		
<b>18h</b>		
<b>19h</b>		
<b>20h</b>		
<b>21h</b>		
<b>22h</b>		
<b>23h</b>		

6. Votre statut économique. Encercler/identifier la tranche de revenu qui se rapporte à votre revenu tel que présenté dans votre rapport d'impôt.
- a. 10 000\$ – 20 000\$
  - b. 20 000\$ – 40 000\$
  - c. 40 000\$ – 60 000\$
  - d. 60 000\$ – 80 000\$
  - e. 80 000\$ – 100 000\$
  - f. 100 000\$ – 120 000\$
  - g. 120 000\$ – 150 000\$
  - h. 150 000\$ et +

7. Quel est votre d'emploi du temps :

- a. Étudiant à temps plein\_\_\_\_\_ (nombre de crédits ou nombre d'heures de cours/semaine : \_\_\_\_\_)

Travaillez-vous en dehors des heures scolaires : Oui\_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Si-oui, indiquez le nombre d'heures/semaine : \_\_\_\_\_

- b. Étudiant à temps partiel\_\_\_\_\_ (nombre de crédits ou nombre d'heures de cours/semaine : \_\_\_\_\_)

Travaillez-vous en dehors des heures scolaires : Oui\_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Si-oui, indiquez le nombre d'heures/semaine : \_\_\_\_\_

- c. Travail à temps plein\_\_\_\_\_ (nombre d'heures/semaine: \_\_\_\_\_)

- d. Travail à temps partiel\_\_\_\_\_ (nombre d'heures/semaine: \_\_\_\_\_)

- e. Pour les questions A, B, C et D veuillez préciser le type d'emploi occupé :
- 

8. Quel est le plus haut niveau d'études que vous avez complété ?

a. Études secondaires

b. Diplôme d'études professionnelles (DEP) ou l'équivalent

c. Diplôme d'études collégiales (DEC) ou l'équivalent

d. Certificat universitaire

e. Université, premier cycle (baccalauréat)

f. Diplôme de deuxième ou de troisième cycle universitaire ou plus

g. Autres : \_\_\_\_\_

## **Appendice E**

Guide général d'entrevue qualitative sur la passion et la motivation sportive

## GUIDE GÉNÉRAL D'ENTREVUE QUALITATIVE SUR LA PASSION ET LA MOTIVATION SPORTIVE

---

### OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L'ÉTUDE :

EXPLORER L'HISTOIRE ATHLÉTIQUE DU PARTICIPANT AFIN DE MIEUX COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DE LA PASSION SPORTIVE

---

Ce guide d'entrevue s'inspire de l'étude de Mageau et al. (2009) ainsi que de celle de Vallerand et al. (2003) qui traitent entre autres du développement de la passion.

No d'entrevue :

Date :

1. *Crois-tu être passionné pour le sport ? Si oui, à quel moment est-ce que tu as réalisé que tu étais passionné ? Pourquoi ?*
  - 1.1. *Aujourd'hui, comment est-ce qu'on peut voir que tu es encore passionné ?*
  - 1.2. *Pourquoi faites-vous de l'activité physique ?*
  - 1.3. *Combien de fois par semaine faites-vous de l'activité physique (plus de 150 minutes par semaine) ?*
  - 1.4. *Pourquoi est-ce difficile de faire régulièrement de l'activité physique ?*
2. *Pourrais-tu définir, dans tes propres mots, ce que signifie avoir une passion sportive ?*
  - 2.1. *Quelles sont les caractéristiques d'un sportif qui est passionné ?*
  - 2.2. *À ton avis, comment est-ce qu'on développe la passion ?*
  - 2.3. *Quelles sont les sources de plaisirs et d'insatisfactions dans la pratique de l'activité physique ?*
  - 2.4. *Est-ce que tu dois faire des sacrifices pour t'entraîner ? Si oui, les quels ?*
  - 2.5. *Est-ce que les parents, la famille, les amis, l'entraîneur, les enseignants ont une influence sur le développement de la passion ?*
3. *Dans quelles circonstances as-tu commencé à jouer faire du sport ?*
  - 3.1. *Y a-t-il d'autres membres de ta famille qui font du sport ?*
  - 3.2. *Peux-tu me parler de la façon dont ta famille t'entourait et du support que tu as reçu quand tu as commencé à faire du sport ?*
4. *Quel est la personne qui a eu la plus grande influence sur toi dans ton entraînement physique ? Pour quelles raisons ?*

5. Qui est l'entraîneur qui a eu la plus grande influence sur toi (à tous les niveaux : sport, famille, relations sociales) ? Pour quelles raisons ?
6. Qui est le partenaire d'entraînement qui a eu la plus grande influence sur toi (à tous les niveaux : sport, famille, relations sociales) ? Pour quelles raisons ?
7. De quelles façons les séances de counselling avec un kinésiologue ou une nutritionniste ont-elles eu un impact sur tes changements de comportement (positif / négatifs)?
8. Quel est l'impact de l'utilisation de la montre FitBit sur l'adoption de saines habitudes de vie?
9. Est-ce que le fait de porter une montre Fit Bit qui enregistre le nombre de pas, la fréquence cardiaque, le nombre de minutes actives, le sommeil et la distance parcourue est une source de motivation de faire de l'activité physique? Pourquoi?
10. Lorsque vous ne portez pas cette montre, est-ce qu'il y a un changement au niveau de votre motivation de faire de l'activité physique? Pourquoi?
11. Est-ce que le fait de prendre des mesures objectives de votre entraînement physique a une influence sur vos changements de comportements? Pourquoi? Comment?
12. Comment intégres-tu ta vie de sportif aux autres sphères de ta vie (sociale, académique, familiale, amoureuse) ?
13. Comment es-tu entouré maintenant dans ton entraînement sportif ? Quelles sont les personnes les plus importantes à ce propos ? Pour quelles raisons ?
14. Comment fais-tu pour conserver ta motivation envers le sport ou l'entraînement physique à présent ? Dans les moments difficiles, est-ce différent ?
15. Comment envisages-tu la suite de ta pratique sportive ou ton entraînement physique?

Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77, 601-645 doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x

Vallerand, R.J., Blanchard, C. M., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767. doi: 10.1037/0022-3514.85.4.756