



- plaisir
- sensibilisation
- constance
- encadrement
- estime de soi

- école
- réussite
- sport

- recherche
- plaisir
- santé



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Le sport et les jeunes

Avis du Comité scientifique de Kino-Québec

- socialisation
- obésité
- alimentation
- environnement



0 1 2 4 5 6 8 9

# DÉTERMINANTS DE L'ABANDON

Afin d'augmenter la participation des jeunes à des activités physiques et sportives, il faut non seulement motiver les sédentaires, mais d'abord et avant tout prévenir l'abandon de ceux et celles qui sont actifs.

Au secondaire, les jeunes qui pratiquent des activités physiques de nature compétitive ont moins tendance à abandonner que ceux et celles qui prennent part à d'autres types d'activités physiques<sup>87</sup>.

Mais, chaque année, environ un tiers des jeunes de 10 à 17 ans abandonnent la pratique d'au moins un sport, le plus haut taux d'abandon étant observé vers l'âge de 11-12 ans<sup>142, 192</sup>. Si certaines et certains ne font que changer de sport, d'autres cessent complètement d'en faire.



# 4

Des chercheurs états-unien ont évalué la participation sportive de 1387 élèves de 10<sup>e</sup> année par une analyse rétrospective sur 10 ans. Alors que 94 % des sujets avaient abandonné au moins un sport depuis la première année, 55 % avaient commencé à pratiquer un nouveau sport, mais 30 % avaient complètement cessé de faire du sport. De surcroît, le taux d'abandon augmentait avec le niveau scolaire<sup>46</sup>.

Un certain nombre de recherches ont été menées pour cerner les déterminants de l'abandon ou de la poursuite d'activités sportives récréatives et compétitives<sup>40, 113, 142, 213, 283</sup>. Les raisons motivant l'abandon varient selon l'âge, le sexe, le sport (collectif ou individuel) et le type de pratique (récréative ou compétitive).

À l'adolescence, alors que les garçons et les filles acquièrent de nouveaux intérêts, divers facteurs peuvent faire pencher la balance opposant les « coûts » et les « bienfaits », qu'ils associent à la pratique sportive, du côté du maintien ou de l'abandon. Le fait d'avoir plus d'occupations et de contraintes (études, travail, activités sociales, responsabilités, etc.), et donc moins de temps, ressort comme la principale raison de l'abandon.

Le plaisir de même que le désir de relever de nouveaux défis, de s'améliorer, d'être en forme et de faire partie d'une équipe sont les principaux facteurs individuels du maintien de la pratique. À l'inverse, la perte de plaisir et d'intérêt ainsi qu'une attirance pour d'autres activités favorisent l'abandon. Derrière ces facteurs se cache souvent le sentiment de ne pas avoir les habiletés requises : l'adolescente ou l'adolescent n'arrive plus à progresser, ne performe pas assez, ne se sent pas suffisamment importante ou important, trouve le niveau de difficulté trop élevé, éprouve un sentiment d'échec, n'aime pas la compétition, résiste mal à la pression. Les filles accordent généralement plus d'importance à ces facteurs que les garçons<sup>263</sup>.

Les principaux facteurs environnementaux de l'abandon de la pratique sportive sont les suivants :

- l'ambiance du club ou de l'équipe;
- la valeur de l'activité perçue par les pairs ou la famille;
- l'attitude du personnel d'entraînement et la relation avec ce dernier;
- la relation avec les coéquipiers et coéquipières;
- l'engagement et l'attitude des parents;
- le temps de jeu accordé dans les sports collectifs.

### Entraîneur, entraîneure

Les entraîneurs et les entraîneuses qui apportent peu de soutien, qui exercent une pression excessive, qui sont autocratiques, qui manquent d'empathie ou de confiance en l'athlète et qui ont des attentes trop élevées peuvent être à l'origine de la démotivation, de l'épuisement et de l'abandon<sup>113</sup>. Voici les principales critiques formulées par les jeunes à leur propos pour justifier leur abandon :

- est peu sympathique;
- donne peu de rétroaction et d'encouragements;
- est incompetent ou incompétente;
- ne s'engage pas assez;
- a des joueuses ou des joueurs préférés;
- s'occupe seulement des meilleures et des meilleurs.

### Pairs

Les athlètes ayant de bonnes relations avec leurs camarades ont plus de plaisir et s'engagent davantage, alors que ceux et celles pour qui le sport entre en conflit avec leur vie sociale sont moins motivés et engagés. De plus, le fait d'avoir son meilleur ami ou sa meilleure amie dans son équipe est un important vecteur d'engagement et de maintien de la pratique<sup>113</sup>.

## Parents

Le soutien, l'engagement, l'encouragement et la satisfaction des parents augmentent le plaisir d'être actif, la motivation intrinsèque et le goût pour le défi. En revanche, la pression, des attentes irréalistes, des critiques inappropriées et un manque de soutien ont été associés avec une diminution du plaisir et une hausse de l'anxiété, de l'épuisement et de l'abandon<sup>113</sup>.

## Temps de jeu

Dans les sports collectifs, une joueuse ou un joueur laissé plus souvent « sur le banc » aura davantage tendance à abandonner.

## Blessures

Bien que souvent citées comme un facteur d'abandon, les blessures ne semblent pas être une cause primaire. Ce seraient le sentiment de ne pas être à la hauteur et la baisse des performances découlant de blessures qui mèneraient à l'abandon<sup>162</sup>. Les filles semblent accorder plus d'importance aux expériences vécues (traumatismes physiques et psychologiques) et aux aspects sociaux (relation avec les camarades, comparaison avec les pairs). Les garçons attachent plus d'importance à la compétition et à l'enjeu sportif (victoire, défaite)<sup>142, 283</sup>.

## Maturité

Le niveau de maturité peut influencer sur la décision d'abandonner. Les filles et les garçons plus âgés classés dans une même catégorie ont plus de chances de devenir des athlètes d'élite, donc de ne pas abandonner. Plusieurs raisons expliqueraient cet état de fait : leur maturité physique et mentale, les possibilités d'entraînement et de compétitions, une attention plus marquée des entraîneurs et des entraîneuses<sup>113, 61</sup>. Dans une étude récente, on a comparé dix nageuses et nageurs actifs avec dix autres qui avaient abandonné. Les athlètes du second groupe avaient<sup>114</sup> :

- accompli leurs meilleures performances très jeunes;
- reçu moins d'attention individuelle du personnel d'entraînement;
- subi de la pression de leurs parents;
- eu peu d'amis et d'amies dans leur équipe.

Les athlètes encore actifs ont évoqué l'accent mis par leur club sur le développement sportif, une bonne communication avec leurs parents et le personnel d'entraînement, de même qu'un soutien et une influence positive de leurs proches<sup>114</sup>.

### Initiation en bas âge

**Des enfants initiés très tôt à la pratique d'activités physiques ont plus tendance à faire du sport en vieillissant et à ne pas abandonner<sup>197</sup>. La qualité de l'initiation sportive à l'école est grandement corrélée avec la pratique d'une activité sportive en dehors du cadre scolaire et la pérennité de cette pratique<sup>197</sup>.**

## Spécialisation hâtive<sup>o</sup>

Si la spécialisation hâtive est associée avec l'abandon, la spécialisation plus tardive est associée à de meilleures performances et au maintien de la pratique sportive. Par exemple, dans une étude, on a observé que parmi les nageuses et les nageurs de l'équipe nationale de Russie, ceux et celles qui s'étaient spécialisés plus tard ont pris moins de temps à atteindre le niveau international, ils ont fait partie de l'équipe nationale plus longtemps et ont pris leur retraite bien après ceux et celles qui s'étaient spécialisés plus jeunes<sup>27</sup>.

De même, une recherche menée en Ontario a révélé que les joueurs de hockey actifs, comme les « décrocheurs sportifs », avaient consacré un nombre d'heures similaire aux pratiques, aux matchs compétitifs et récréatifs et aux stages d'entraînement. Mais les « décrocheurs » avaient commencé l'entraînement hors glace plus jeunes (12-13 ans) et y avaient consacré plus d'heures que ceux qui n'ont pas abandonné.

Il semble donc que la participation en bas âge à des activités procurant moins de plaisir puisse saper la motivation intrinsèque à continuer la pratique d'un sport. Ainsi, les programmes sportifs pour les jeunes ne devraient pas être axés trop tôt sur des entraînements intensifs et routiniers; ils devraient plutôt mettre l'accent sur le plaisir de s'amuser en s'exerçant<sup>342</sup>.

<sup>o</sup> On appelle spécialisation hâtive (ou précoce) le fait qu'un jeune se spécialise dans une discipline sportive plus tôt que la moyenne.

Dans une autre recherche, on a comparé 25 nageurs et nageuses ayant abandonné et 25 encore actifs. On a constaté que, par rapport à ces derniers, ceux et celles qui ont abandonné<sup>113</sup> :

- avaient participé à moins d'activités parascolaires;
- avaient eu moins de temps de jeu non encadré;
- avaient reçu moins de rétroactions personnalisées;
- avaient participé plus jeune à des stages d'entraînement et à de l'entraînement moins spécifique à leur sport (ex. musculation en salle);
- avaient accompli leur meilleure performance plus tôt.

Par ailleurs, bon nombre de ces nageurs et nageuses :

- avaient été parmi les plus jeunes de leur catégorie;
- n'avaient pas eu d'amis ou d'amies dans leur équipe;
- avaient des parents qui avaient fait partie de l'élite sportive<sup>113</sup>.

Somme toute, les jeunes devraient être encouragés pendant leur enfance à pratiquer diverses activités sportives, parascolaires ou non. Les entraîneures et les entraîneurs devraient leur allouer du temps pour d'autres activités, notamment des activités sociales, créer un climat motivant et plaisant, et retarder l'entraînement spécialisé. De leur côté, les parents auraient intérêt à suivre l'évolution de l'état psychologique de leur enfant, à lui offrir des occasions de pratiquer des jeux non dirigés et, bien sûr, à ne pas exercer de pression indue.

