

Un résumé anonymisé du mémoire/TFE comptant au maximum 6000 caractères (espaces compris) et comprenant le titre, une description brève de la thématique et des questions directrices qui orientent le mémoire/TFE, la(les) discipline(s) de référence, la description des approches théoriques et de la méthodologie utilisée, les résultats majeurs apportés par l'étude et les éventuelles précautions ou limitations à prendre en considération.

Motivation et recherche de bien-être à travers la pratique collective de la course à pied.

L'obésité et la sédentarisation sans cesse grandissantes de la population mondiale sont pointées par de nombreux professionnels. Pourtant, certaines activités physiques de loisir semblent susciter un réel engouement et augmentent le bien-être des individus. Par exemple, les programmes d'entraînements en course à pied proposés par « Je Cours Pour Ma Forme », attirent de plus en plus de participants. L'objectif de notre étude est de cerner les raisons qui incitent les personnes à pratiquer la course à pied de façon collective. Nous nous intéressons à leurs motivations, à la satisfaction de leurs besoins fondamentaux ainsi qu'à la cohésion qui se développe au sein de ces groupes.

Selon Koronios *et al.* (2017), la pratique de la course à pied en tant qu'activité de loisir peut répondre aux recommandations mondiales sur l'activité physique (OMS, 2010). De même, une activité physique de loisir contribue au bien-être physique et mental (Pressman *et al.*, 2009 ; Thompson Coon *et al.*, 2011). Dans le contexte sportif, trois besoins fondamentaux sont à l'origine de l'atteinte d'un niveau optimal de bien-être psychologique : les besoins de compétence, d'autonomie et d'affiliation (Laguardia & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2002). De plus, un sportif s'engageant dans une activité physique est animé par différents types de motivations plus ou moins autodéterminées (Vallerand & Grouzet, 2001). Les motivations de types intrinsèques amènent le sportif à persister dans la pratique sportive tandis que les motivations de types extrinsèques produisent des résultats à plus court terme (Deci & Ryan, 2008). Dans le cas d'une pratique collective, il apparaît également que la cohésion intervient dans les raisons qui incitent la personne à pratiquer un sport collectivement (Buton *et al.*, 2006 ; Carron *et al.*, 2007).

Lors de cette recherche exploratoire, un échantillon de convenance comprenant des individus inscrits ou ayant été inscrits à un cycle « Je Cours Pour Ma Forme » a été constitué. Sur base des apports théoriques, premièrement, 188 sujets ont répondu à un questionnaire autoadministré constitué de différents outils : l'Échelle de Motivation dans le Sport (Brière *et al.*, 1995), l'Échelle des Besoins Psychologiques Fondamentaux en Sport (Gillet *et al.*, 2008) ainsi que d'items inspirés du Physical Activity Group Environment Questionnaire (Estabrooks & Carron, 2000). D'autres questions ont aussi permis de dresser le profil général des répondants (questions anamnestiques).

Deuxièmement, neuf entretiens semi-directifs ont été réalisés afin d'étayer et de comprendre les différents résultats.

Nos résultats montrent que, quel que soit leur niveau de pratique, les sujets sont animés par des motivations intrinsèques (MI) à l'accomplissement, à la stimulation ainsi que par des motivations extrinsèques (ME) de type introjectée. Ainsi, la MI à la stimulation est la plus déployée et les sujets semblent pratiquer la course à pied de manière collective par simple plaisir : ceux-ci aiment les moments, les sensations, l'excitation ainsi que les émotions intenses qu'ils vivent lors de la pratique en groupe de la course à pied. Plus le niveau en course à pied est élevé, plus cette MI est importante. La MI à l'accomplissement anime aussi les coureurs : la maîtrise des mouvements et des techniques difficiles ou l'amélioration de leurs points faibles et habiletés, leur procure du plaisir. La ME introjectée est aussi présente car les participants estiment avoir besoin de faire du sport régulièrement pour être en forme et se sentir bien. De plus, les besoins fondamentaux de notre population semblent satisfaits. Le besoin de compétence atteint le plus haut score : les sujets se trouvent compétents pour répondre aux objectifs de fin de cycle d'entraînement ainsi qu'aux exigences du programme. Le score du besoin d'affiliation avoisine celui de compétence : les partenaires d'entraînement semblent s'apprécier mutuellement. Le besoin d'autonomie est légèrement moins comblé. Ceci semble être dû au fait que le programme d'entraînement est préétabli et que les coachs y dérogent peu. Cependant les sujets se sentent libres d'exprimer leurs idées et leurs opinions. Les coureurs qui ont la satisfaction globale la plus élevée sont ceux qui s'entraînent, en groupe, plus de 10 kilomètres. Enfin, la cohésion se manifeste par l'attraction et l'intégration que vivent les sujets aussi bien pour le programme d'entraînement proposé que pour l'aspect social. Ainsi, ceux-ci estiment être satisfaits de la quantité et de

l'intensité de l'activité physique proposée et pensent que le groupe dans son entièreté ressent le même sentiment. Grâce à un programme attrayant et adapté, les sujets trouvent qu'ils améliorent principalement leur condition physique, tout en s'encourageant pour profiter pleinement des entraînements. L'aspect social comme les rencontres ou les interactions, semble être apprécié et les participants en profitent alors pour faire connaissance et discuter avant, pendant et après les exercices et certains, se rencontrent même en dehors des entraînements.

En conclusion, malgré d'éventuels biais (désirabilité sociale de la part des sujets ou confirmation de la part de l'expérimentateur), notre étude nous permet de constater que la pratique de la course à pied collective semble satisfaire les trois besoins fondamentaux et ainsi favoriser un certain niveau de bien-être psychologique. En effet, nos sujets se sentent autonomes, compétents et en relation avec les autres. De même, la pratique collective leur permet de poursuivre une motivation quasi autonome. En effet, les MI, considérées comme autonomes et participant à l'autodétermination, sont préférables pour le maintien de la motivation dans le temps, lors de la pratique d'une activité physique (Deci & Ryan, 2008). Enfin, une bonne cohésion semble exister et celle-ci aide donc à la maintenance de ces groupes.