

# Regard des jeunes filles en rupture sur leur pratique sportive



Réalisé par : **Dorsaz Léonie**

Promotion : **Bac ES 11 PT**

Sous la direction de : **Bournissen Chantal**

Sierre, le 20 février 2015

## REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier toutes les personnes qui m'ont apporté leur aide et leur soutien durant toute la réalisation de ce travail de Bachelor et plus particulièrement :

- Madame Chantal Bournissen, ma directrice de mémoire, qui m'a accompagnée tout au long de ce travail.
- Monsieur Christophe Jordan, Chef de Centre au Foyer pour Jeunes Travailleurs de Sion, pour sa collaboration
- Monsieur Pierre-Alain Zimmerli, Responsable du SeMo de Martigny, pour sa collaboration.
- Aux adolescentes du SEMO et du FJT pour leur participation et leur sincérité lors des entretiens.
- Marie-Claire et Louise pour la relecture de mon travail.
- Ma famille et mes amis pour leur soutien.

## LANGAGE ÉPICÈNE

Lors de l'écriture de ce document, j'ai décidé de ne pas utiliser le langage épïcène. Ce choix a été établi afin de faciliter la lecture du texte. De la sorte, le genre masculin est utilisé pour englober les deux genres.

## AVERTISSEMENT

« Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteure ».

« Je certifie avoir personnellement écrit le Travail de Bachelor et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteur-e-s, que ce soit par citation ou paraphrase, sont clairement indiqués. Le présent travail n'a pas été utilisé dans une forme identique ou similaire dans le cadre de travaux à rendre durant les études. J'assume avoir respecté les principes éthiques tels que présentés dans le Code éthique de la recherche. »

## RÉSUMÉ

Cette recherche porte sur l'activité sportive et les adolescentes. L'objectif principal est de savoir comment les adolescentes pratiquent une activité sportive et quels sont les objectifs visés lors de cette pratique.

Le cadre théorique présente le sport de manière générale. Il se précise ensuite en abordant la même thématique sous l'axe de la femme et plus particulièrement l'adolescente. Ensuite, le thème de l'adolescence est expliqué en s'appuyant sur les aspects du développement, de socialisation et d'image du corps.

La partie pratique de cette recherche est basée sur une approche qualitative. Six entretiens semi-directifs ont été réalisés avec des adolescentes en rupture. Les résultats montrent que les adolescentes s'orientent en général vers une pratique sportive de loisir et hors-club. La plupart ne sont pas dérangées par la pratique avec des pairs. Elles mettent tout de même une priorité sur leur besoins personnels. Les objectifs visés par les jeunes filles sont les psycho-plaisirs immédiats et le maintien de la santé.

À la fin de ce travail, des pistes d'action sont présentées afin d'offrir des propositions d'approfondissement pour les professionnels étant en contact avec des adolescentes en rupture et souhaitant introduire l'activité sportive comme outil dans leur pratique.

## MOTS-CLÉS

Adolescence – activité sportive – genre – jeune fille en rupture – corps – institution sociale

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. INTRODUCTION.....</b>	<b>6</b>
1.1 CHOIX DE LA THÉMATIQUE .....	6
1.2 MOTIVATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES.....	7
1.3 LIEN AVEC LE TRAVAIL SOCIAL.....	7
1.4 OBJECTIFS .....	8
1.5 PROBLÉMATIQUE DE DÉPART .....	8
<b>2. CADRE THÉORIQUE .....</b>	<b>9</b>
2.1 LE SPORT.....	9
2.1.1 Définition du sport.....	9
2.1.2 Les valeurs du sport .....	10
2.1.3 Le sport éducatif et social .....	12
2.1.4 Le sport et l'intégration .....	13
2.1.5 Classification des sports.....	14
2.2 LES FEMMES ET LE SPORT .....	15
2.2.1 Un peu d'histoire au féminin .....	15
2.2.2 Les femmes et le sport actuel .....	17
2.2.3 Sport, motivation et buts.....	19
2.3 L'ADOLESCENCE.....	21
2.3.1 Définition de l'adolescence.....	22
2.3.2 Le développement de l'adolescence.....	22
2.3.3 La socialisation à l'adolescence .....	23
2.3.4 L'image du corps .....	26
2.4 SYNTHÈSE DE LA PARTIE THÉORIQUE.....	29
<b>3. QUESTION DE RECHERCHE.....</b>	<b>30</b>
<b>4. HYPOTHÈSES.....</b>	<b>30</b>
<b>5. MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>32</b>
5.1 TERRAIN D'ENQUÊTE .....	32
5.2 ÉCHANTILLON .....	33
5.3 ENTRETIENS.....	34
5.4 RISQUES.....	34
<b>6. ANALYSE DES DONNÉES .....</b>	<b>35</b>

6.2	ANALYSE DES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE.....	35
6.2.1	Hypothèse 1 .....	36
6.2.2	Hypothèse 2 .....	39
6.2.3	Conclusion hypothèses 1 et 2 .....	42
6.2.4	Hypothèse 3 .....	43
6.2.5	Hypothèse 4 .....	46
6.2.6	Conclusion hypothèses 3 et 4 .....	49
<b>7.</b>	<b>PISTES D’ACTION.....</b>	<b>51</b>
<b>8.</b>	<b>CONCLUSION DU TRAVAIL DE BACHELOR .....</b>	<b>53</b>
<b>9.</b>	<b>SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>	<b>56</b>
<b>10.</b>	<b>SITOGRAFIE .....</b>	<b>57</b>
<b>11.</b>	<b>CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE .....</b>	<b>57</b>
<b>11.</b>	<b>ANNEXES .....</b>	<b>58</b>
A :	GRILLE D’ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF.....	58
B :	GRILLE D’ANALYSE .....	62

## 1. INTRODUCTION

### 1.1 CHOIX DE LA THÉMATIQUE

De nos jours, il me semble confirmé que le sport est une activité définie par la culture comme masculine. Cette constatation se retrouve dans nos pratiques quotidiennes. En effet, plusieurs études ont prouvé que les hommes étaient plus nombreux à pratiquer une activité sportive. De plus, il y a beaucoup plus de sports considérés comme masculins que féminins.

Depuis de nombreuses années, la population pratiquant une activité sportive a fortement augmenté et le sport est devenu une activité de loisir, de compétition, un moyen de se maintenir en forme, etc. Cependant, on peut encore voir de nombreux stéréotypes de genre dans le sport. Un exemple évident que j'ai pu relever serait les chaînes qui diffusent le sport. Il est extrêmement rare de trouver du sport féminin à la télévision et nous pouvons voir que les hommes ont encore une grande main mise sur les pratiques sportives. En effet, mise à part quelques sports comme le tennis, le ski ou l'athlétisme, il est difficile de voir des femmes à la télévision.

Ces constatations m'amènent à m'interroger sur la place de la femme dans le sport et de l'image de celle-ci au sein de notre société actuelle. En effet, lorsque la question du profil de la femme idéale est posée, la réponse est éloquente : elle doit être belle, svelte, grande et esthétiquement irréprochable. Une définition qui se rapproche beaucoup plus du top model sur les podiums que de la sportive en plein effort. Alors, je me demande de ce qu'il en est des adolescentes qui sont bercées tous les jours par ces images de femmes idéales dans les magazines, les affiches publicitaires, la télévision ? Quelle est leur vision de la pratique sportive ? De nombreuses études ont montré une diminution de l'activité sportive des filles lors de leur entrée dans l'adolescence. Comment expliquer cette diminution, alors que celle-ci n'est pas présente chez les garçons ?

De nombreuses expériences personnelles m'ont montré que le sport peut apporter des vertus dans le développement physiologique et psychologique des personnes qui le pratiquent. En effet, il a été démontré que le sport augmente la confiance en soi, l'estime de soi, le bien-être général de la personne. À travers ces points positifs, je pense que le sport pourrait être une réponse aux troubles par lesquelles passent les adolescentes, en particulier celles dite « en rupture ». Alors, comment encourager les adolescentes à maintenir une activité sportive lorsqu'elles peuvent être sujettes à la dépression, à une faible estime d'elles-mêmes ou encore à une mauvaise image de leur corps ?

## 1.2 MOTIVATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

Le choix de la thématique s'est orienté sur des motivations personnelles et professionnelles. En effet, depuis mon enfance, j'ai eu l'occasion de pratiquer le sport sous différentes formes tel que le sport de loisir, de compétition, individuel, d'équipe, de club, en salle et en extérieur. Grâce à cette riche expérience de sportive, j'ai pu m'apercevoir des bienfaits que pouvait me procurer la pratique d'une activité sportive ainsi que ses limites. Celles-ci se sont manifestées de temps en temps lorsque l'activité a été mal orchestrée ou poussée à l'excès. C'est pourquoi, je suis consciente que le sport ne présente pas que des aspects positifs mais que des méfaits peuvent également se manifester. Cependant, je me suis rendue compte que si le sens de l'action était bien défini et qu'il n'y avait pas d'abus, le sport pouvait apporter avant tout des aspects positifs.

J'ai décidé de cibler ma recherche sur les adolescentes parce que c'est un âge où de nombreux enjeux se mettent en place. Le sport, enseigné de manière adaptée, pourrait apporter des ressources pour aider les jeunes filles à franchir les difficultés de l'adolescence. Je me permets d'affirmer cela parce que je me suis rendue compte moi-même que le sport m'avait beaucoup apporté en terme de compétences et de ressources pour m'aider à passer certaines difficultés.

Dans le cadre de mes expériences professionnelles, j'ai souvent eu l'occasion de travailler avec des préadolescents et des adolescents. J'aimerais approfondir mes connaissances théoriques sur cette population afin de mieux comprendre ce qui se passe lors de cette étape de la vie. De plus, j'ai souvent eu l'occasion de donner des cours de sport ou d'animer des camps sportifs. Lors de ces expériences, j'ai déjà pu constater des différences entre les filles et les garçons. Ce travail me permettra de mieux cerner ces diversités et de me questionner sur ces observations.

En tant que future éducatrice sociale, je pense que mon expérience dans le sport sera un bon outil et me permettra d'offrir mes compétences en la matière. Grâce à ce travail de bachelor, je pourrais me perfectionner en ciblant mes recherches sur le travail social. De ce fait, je pourrais être plus professionnelle dans mes futures actions.

## 1.3 LIEN AVEC LE TRAVAIL SOCIAL

De plus en plus d'institutions proposent des activités sportives dans leur programme hebdomadaire. Cela permet de changer les habitudes de vie et de voir un autre environnement, d'être en contact avec des éléments nouveaux. On voit également des sports se développer sous forme de thérapie comme la psychoboxe, l'escalade thérapeutique ou encore la thérapie avec le cheval. Un grand nombre d'activités sportives ont un impact positif sur la santé physique et mentale des gens qui les pratiquent. De plus, le sport utilisé au service du travail social reste à un stade de loisir où le but premier est d'avoir du plaisir ensemble. Il peut égale-

ment être utilisé afin de créer des liens et amener une cohésion de groupe. Le travail social prône des bienfaits tels que la confiance en soi, la gestion du stress et des émotions qui correspondent aux valeurs du sport. Celles-ci sont apprises de manière ludique à travers l'activité sportive et peuvent se transférer aux règles sociales.

Dans ce travail de bachelor, la population cible sont les adolescentes en rupture. Toutes les branches du travail social peuvent être amenées à travailler avec cette population. Il est donc évident que ce travail va être en lien avec la profession. De plus, les entretiens vont être effectués dans des institutions de jeunes en rupture qui sont accompagnées au quotidien par des éducateurs sociaux.

## **1.4 OBJECTIFS**

Les objectifs qui sont visés dans ce travail de bachelor sont en rapport avec ma pratique professionnelle. Ils me permettront d'orienter mon travail et de faire que celui-ci soit réalisable. Ils me donneront également un fil rouge tout au long de ma démarche. Ils ont été fixés en lien avec ma question de départ : « Comment les adolescentes en rupture sociale voudraient pratiquer des activités sportives et quels objectifs visent-elles lors de cette pratique ? ».

Les objectifs sont les suivants :

- Participer à une démarche de recherche.
- Développer des connaissances théoriques en effectuant la démarche d'un travail de bachelor.
- Découvrir la relation du sport et des adolescentes afin de mieux adapter les activités sportives.
- Maîtriser l'outil de l'entretien semi-directionnel.
- Développer l'activité sportive comme outil pour l'éducateur social.
- Connaître l'avis des adolescentes sur le sport.
- Découvrir la vision des adolescentes sur l'activité sportive.
- Proposer de nouvelles pistes d'action suite à cette recherche.
- Proposer des activités sportives adaptées aux envies des adolescentes.

## **1.5 PROBLÉMATIQUE DE DÉPART**

Avant de faire des recherches pour ce travail, j'avais une vision assez basique du sport. En effet, pour moi le sport apportait des effets positifs quelle que soit la personne et la manière de le pratiquer. Après quelques recherches, je me suis rendue compte que le terme de sport était en fait complexe et possédait plusieurs aspects. J'ai pu constater qu'il n'apportait pas que des bienfaits et qu'il était vu de manière très différente selon les sexes. Pour des raisons de temps et de réalisation, j'ai décidé de cibler mon travail de recherche sur les activités sportives chez les adolescentes. En faisant mes recherches, il s'est avéré qu'il y avait une grande

différence de pratique entre les adolescents et les adolescentes. Ces dernières semblent abandonner le sport lors de leur arrivée dans l'adolescence. Cette constatation m'a interpellée et c'est pourquoi j'aimerais me concentrer sur cette population. J'ai également remarqué que la société sépare de manière distincte le sport masculin et féminin et que ce dernier restait très minoritaire.

Alors que pour les hommes, de nombreuses activités sportives leur sont proposées en accord avec l'image masculine idéale véhiculée par la société, les femmes ont peu de marge de manœuvre dans ce sens. En effet, la plupart des sports sont masculins et l'image de la femme idéale n'est pas en accord avec celle de la sportive. Je me pose donc la question de comment amener les adolescentes à maintenir une activité sportive. J'aimerais également mieux comprendre pourquoi les jeunes filles ont tendance à cesser leurs activités sportives lors de leur entrée dans l'adolescence. Il serait aussi intéressant de savoir ce qui pourrait motiver les adolescentes à maintenir une activité sportive et quelle est leur vision du sport. Ma question de départ est alors la suivante : Comment les adolescentes en rupture conçoivent-elles l'activité sportive ?

## 2. CADRE THÉORIQUE

### 2.1 LE SPORT

#### 2.1.1 Définition du sport

Comme le montre Defrance (2011), il n'existe pas de définition du sport universelle et acceptée de manière internationale. En effet, elle diffère selon les pays, l'époque ou la source scientifique (sociologie, biologie, anthropologie, philosophie, etc.).

L'enjeu d'une définition du sport s'est surtout retrouvé lors des études de statistiques. Comment choisir l'échantillon ? Quelle population est sportive ? Il s'agit donc de délimiter ce qu'est le sport et de savoir si, dans la définition, on inclut les gens qui pratiquent de la course à pied de temps en temps ou on prend en compte seulement les personnes qui sont inscrites dans un club. On voit déjà se dessiner une question de sport de loisirs ou de compétition.

Si l'on considère les premières définitions du sport vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, on peut voir que l'origine du mot est anglaise et signifie « desport » qui veut dire amusement en ancien français. En 1875, Pierre Larousse indique que « par le sport, on désigne une nombreuse série d'amusements, d'exercices et de simples plaisirs qui mettent à l'épreuve les aptitudes diverses de l'homme, le courage, l'agilité, l'adresse, la souplesse. » (Larousse, cité par Defrance, 2011, p.99).

Plus tard, avec l'influence des jeux physiques anglais codifiés, la définition va légèrement se modifier. Les notions de dépense d'énergie musculaire et d'engagement compétitif apparaissent. Mais c'est seulement dans les années 1920-1930 que le sport va gagner en puissance et ainsi se préciser et se réduire à des activités spécifiques. En effet, le succès des jeux Olympiques va être fortement favorable à l'affirmation d'objectifs propres au sport. C'est en 1922 que Pierre de Coubertin va donner une définition de base du sport actuel : « Le sport est le culte volontaire et habituel de l'effort musculaire intensif appuyé sur le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque. » (De Coubertin, cité par Defrance, 2011, p.101). Suite à cette définition, les éducateurs physiques vont réagir et donner leur propre avis sur ce qu'est le sport. En 1924, Georges Hébert propose d'appeler sport « tout genre d'exercice ou d'activité physique ayant pour but la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et, par extension, soi-même. » (Hébert, cité par Defrance, 2011, p.101). Il existe de nombreuses autres définitions qui s'inscrivent chacune dans un cadre et des enjeux différents. Il est donc important de bien définir ces derniers points pour comprendre la définition que donnent les différents auteurs.

Aujourd'hui, il n'existe donc pas de définition précise du sport. Cependant, les sciences sociales donnent des informations intéressantes sur le sport en le situant à deux extrêmes. L'une est l'activité dont la priorité est la distraction, le jeu et qui s'inscrit donc comme un loisir. L'autre est l'activité parfaitement organisée et à plein temps qui s'impose en carrière pour l'individu qui la pratique. Dans mon travail, je vais surtout m'intéresser à l'activité en tant que loisir sans oublier pour autant le côté plus compétitif. Je vais donc me baser sur la définition d'une étude suisse faite par l'Office Fédéral du sport qui permet de voir la pratique sportive des adolescents filles et garçons. Cette étude définit l'activité sportive comme étant : « l'ensemble des disciplines sportives pratiquées, y compris les activités sporadiques et non organisées. Le sport obligatoire n'est pas pris en compte dans les activités sportives au sens large. » (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008, p.10-11). Pour mon travail, je vais tout de même considérer le sport institutionnel ou scolaire obligatoire comme entrant dans les activités sportives au sens large. Cela afin d'englober toutes les manières de pratiquer que peuvent avoir ces adolescentes. Je vais également m'interroger sur la définition du sport que peuvent avoir les adolescentes. Quand se considèrent-elles sportives ? Pensent-elles que le sport institutionnel fait partie de l'activité sportive ?

### 2.1.2 Les valeurs du sport

De nos jours, on peut voir que la pratique sportive est un comportement valorisé par la société. En effet, celui-ci est omniprésent dans les médias, les jour-

naux, les magazines, etc. Il berce le quotidien des gens. Le sens de sa pratique est dès lors très peu questionné parce qu'il est évident et qu'il véhicule des valeurs positives pour ceux qui s'y adonnent. Il est cependant nécessaire de définir ces valeurs afin de mieux comprendre ce que peut apporter le sport.

Selon de nombreux articles et livres qui traitent du sport, celui-ci serait porteur de valeurs humanistes, éthiques, morales, sociales, etc. La commission des communautés européennes montre dans son livre blanc sur le sport (2007) que le sport véhicule des valeurs qui contribuent à l'épanouissement et à l'accomplissement personnel telles que l'esprit d'équipe, la solidarité, la tolérance et la loyauté. Il favorise également la citoyenneté active à travers la participation des nombreux individus de ce monde. Cependant, il est nécessaire de mentionner que le sport doit faire face à certains problèmes qui sont apparus ces dernières années. Ceux-ci se manifestent sous la forme du dopage, de la corruption et du blanchiment d'argent, de l'exploitation de certains sportifs ou du racisme. Ces problèmes ne sont pas négligeables et la société doit être consciente que le sport peut aussi être porteur de maux.

Le sport, en développant les connaissances, la motivation, les compétences et le goût de l'effort, possède des effets bénéfiques sur la santé et l'éducation des citoyens. Il améliore le bien-être de la société. De plus, il augmente le sentiment d'appartenance et de participation. Il prend donc une place importante en tant que vecteur d'intégration.

Michaël Attali (2004) confirme que les valeurs sont indispensables et omniprésentes parce qu'elles donnent un sens à l'activité et conditionnent l'attrait au sport. Celui-ci serait donc légitime en tant que modèle social grâce à l'acceptation d'un grand nombre de gens à ces valeurs. Le sport serait vu comme une organisation sociale idéale basée sur la justice et l'égalité des chances. Les résultats obtenus par les gens ne dépendraient alors que de leurs mérites individuels.

Dans sa définition du sport, Jean-Marie Brohm rappelle que « le sport est par principe ouvert à tous. » (Brohm, cité par Attali, 2004, p.71). Le comité international olympique met également en évidence le fait que le sport serait un conducteur important de liberté en déclarant que « nulle distinction de sexe, de couleur, d'appartenance ethnique, politique ou religieuse ne saurait être tolérée au sein de l'institution sportive. » (Attali, 2004, p.71). Afin de faire respecter cette égalité des chances pour chacun, les règles se sont imposées dans le monde sportif. Elles s'appliquent donc indifféremment afin d'assurer les mêmes droits et devoirs pour tout le monde.

Selon Attali (2004), l'événement olympique, présent tous les deux ans, permet de rappeler les valeurs du sport et de les imposer comme universelles et évidentes. En effet, grâce aux échéances régulières qu'organise l'institution sportive, celle-ci peut mettre en avant la doctrine qu'elle contribue à maintenir. Le sport attire l'attention en étant mis en spectacle et occupe la scène

médiatique durant plus de deux semaines lors des Jeux Olympiques. Cela permet donc de perpétuer le mythe de l'olympisme.

Aujourd'hui, la principale valeur du sport semble éducative. En effet, le sport éduque les individus en les faisant intérioriser des significations, des valeurs, des idéaux qui régulent leurs comportements individuels et collectifs. Il rend également ces comportements non seulement acceptables mais souhaitables. Dès lors, comment pourrait-on inculquer ces valeurs à des adolescentes en rupture ? Comment leur donner le goût à une participation sportive ? Dans ce travail, il est intéressant de connaître l'avis des adolescentes sur leurs envies, leurs valeurs ou encore leurs objectifs afin de voir s'ils correspondent à une pratique sportive.

### 2.1.3 Le sport éducatif et social

Comme vu plus haut, le sport, par ses valeurs, prépare le citoyen à un « vivre ensemble ». En effet, l'institution sportive enseigne des règles, le respect, le partage et bien d'autres éléments. Attali (2004) explique que la part éducative du sport apparaît suite aux trente glorieuses avec la nécessité de former des citoyens responsables et indépendants. À travers l'école, une politique va se mettre en place afin d'initier la jeunesse au respect du fonctionnement démocratique à travers les règles sportives.

Selon le même auteur, la pratique sportive n'est pas seulement motrice mais elle est également éthique. Pour pratiquer du sport, il ne suffit pas d'être doué dans la pratique mais il faut aussi être capable de respecter le cadre et avoir une conduite irréprochable. Il serait donc un outil essentiel pour l'assimilation de principes tels que la fraternité, la citoyenneté et le respect des autres.

Le sport, en réunissant des gens d'âge, de sexe, de catégories, de minorités différents permet une intégration sociale et une expérience collective. Il développe également la personnalité du pratiquant de manière positive en favorisant des comportements pacifiques et responsables. La confiance en soi est aussi travaillée grâce à la reconnaissance sociale qu'instaure l'institution sportive. Le jeune pourra prendre conscience de ses capacités physiques, psychiques et sociales à travers la pratique sportive et ainsi augmenter son estime de soi. (Attali, 2004)

Alexandre Obœuf (Collard et al, 2012) présente le sport comme un vecteur de socialisation. Il déclare que le sport est un « sous-monde institutionnel » ayant ses propres normes. Celles-ci vont être intériorisées par le sportif qui va se familiariser avec la pratique et ainsi se socialiser.

Ce même auteur déclare que « jouer, c'est communiquer. Communiquer c'est se socialiser. » (Collard et al, 2012, p.156). Si on part de ce constat, on peut voir que dès que le sportif s'engage dans sa discipline, il va être en communication avec les autres, le milieu, l'objet. Cette communication doit

être partagée et comprise de tous pour que la pratique soit possible. L'acteur va donc se socialiser à travers cette communication du jeu.

Alors que les adolescentes ont une estime d'elles-mêmes qui tend à diminuer, le sport amènerait une hausse de cette estime. Le sport, serait-il donc un outil éducatif pour pallier à la baisse de l'estime de soi ? Lorsque les adolescentes pratiquent une activité sportive, ont-elles plus confiance en elle ?

#### 2.1.4 Le sport et l'intégration

Avant de parler d'intégration par le sport, il est important de rappeler qu'il y a une grande différence entre le sport de loisirs et de compétition. Pratiquer une activité entre amis n'est pas pareil que celle réalisée dans un club qui alterne entraînements et compétitions. Les nombreux articles et livres parlant de sport et d'intégration entendent ce premier au sens de loisir puisqu'il sera utilisé comme outil pour intégrer une population spécifique.

Dans le livre « sport et intégration » (Puyuelo et al, 2003), de nombreux auteurs parlent de l'intégration des jeunes par l'activité sportive. Claire Carrier (in Puyuelo et al, 2003) met en évidence l'intérêt des règles simples du sport où il n'y a pas besoin de se demander qui a tort, qui a raison, c'est soit gagné, soit perdu. Elle met également l'accent sur le réseau de socialisation que permet l'équipe sportive, dirigée par un entraîneur et qui est indépendant d'autres réseaux comme la famille ou la formation. Cette notion d'équipe amène un sentiment d'appartenance et d'identité parce que le jeune pourra s'identifier à ses partenaires de jeu. Elle permet également de créer des liens sur la base d'une pratique similaire. Cette même auteure rend tout de même vigilant sur le fait que le sport ne doit pas être trop investi afin de ne pas gêner le développement de l'adolescence. Au contraire, il doit venir compléter et renforcer ce développement afin de faciliter l'épanouissement du jeune.

François Chobeaux et Philippe Segrestan (in Puyuelo et al, 2003) mettent en évidence le fait que le sport doit être un outil bien construit qui va permettre d'aider l'intégration d'un jeune en complétant le projet éducatif. Ce n'est donc pas « faire faire du sport mais savoir pourquoi et comment on peut s'y engager. La question relève donc à part égale du sens du projet de pratique inclus dans le projet plus large d'intervention éducative, et des modalités techniques et pédagogiques de cette intervention. » (Chobeaux et Segrestan, Puyuelo et al, 2003, p.49). Si on part de cette idée, c'est donc à l'investigateur du projet d'établir les règles et de les adapter en permanence en lien avec son intervention. En effet, les pratiques peuvent viser de nombreux buts comme la recherche de sensations nouvelles, le travail d'équipe, le plaisir de l'effort, etc. Il est donc important de préciser les objectifs de la pratique afin de pouvoir orienter le projet. Le choix de l'activité va être important parce qu'elle sera le conducteur de ces buts. Cependant, elle devra présenter un attrait envers la population ciblée pour que celle-ci soit preneuse.

Pour appuyer ce dernier point, David Le Breton (in Puyuelo et al, 2003) affirme que les activités sportives sont légitimes seulement si les participants y prennent du plaisir. C'est sur cette base que pourront être travaillées les capacités sociales et personnelles. En effet, un sportif déclarera qu'il pratique cette activité pour le plaisir qu'elle lui procure et non pas parce qu'elle améliore son intégration sociale. C'est pourquoi il est important que l'activité ait de la valeur aux yeux de ceux qui la pratiquent. Si elle n'en a pas, elle ne servira qu'à discréditer ceux qui l'imposent face à une population indifférente. David Le Breton met également en avant l'importance que l'expérience sportive s'insère dans un processus éducatif et qu'il y ait donc un retour sur sa pratique, les sensations qu'elle a procuré, les enjeux qu'il y a pu avoir, etc.

C'est pourquoi, je pense qu'il est important d'aller questionner les premières personnes concernées qui sont les pratiquantes afin de savoir ce qu'elles recherchent et ce qui leur donne envie. Par leurs réponses, l'éducateur sera plus au clair avec la manière d'introduire une activité sportive qui puisse compléter un projet éducatif.

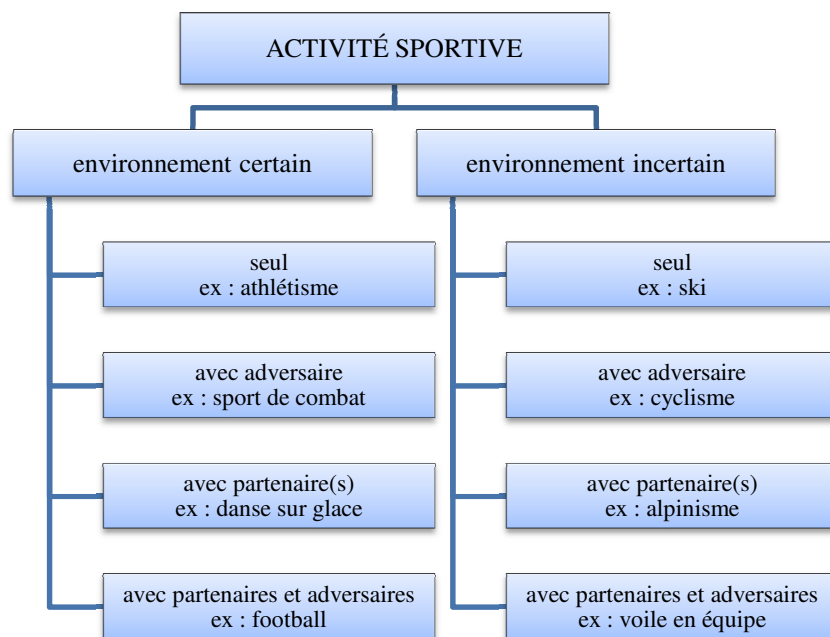
### 2.1.5 Classification des sports

Afin de classer les activités sportives, Pierre Parlebas (Collard et al, 2012) part du point de vue que toute situation motrice fonctionne comme un système d'interaction entre un sujet agissant, un environnement physique et éventuellement d'autres participants. Il dégage alors huit grandes catégories d'activités selon trois critères : l'environnement, le(s) partenaire(s) et/ou le(s) adversaire(s).

Les 4 premières catégories se placent dans un environnement physique stable. Celui-ci est donc aménagé de la même manière à chaque pratique et ne change pas. Le sujet connaît parfaitement les caractéristiques de la situation dans laquelle il évolue. Dans la première catégorie, l'individu agit seul. Le but sera donc basé sur le dépassement de soi. Cette catégorie constitue une grande partie des épreuves olympiques d'aujourd'hui. Dans la seconde catégorie, le sujet agit toujours seul mais contre un adversaire. La victoire s'obtient donc par confrontation directe avec l'autre, sous forme de duel. La troisième catégorie prend en compte les pratiques collectives et donc les sports avec des partenaires mais sans adversaires directs. On y trouve les situations de coopération et de travail d'équipe. C'est grâce à une entente parfaite que les coéquipiers vont obtenir un résultat. La dernière catégorie de l'environnement stable rassemble les duels d'équipes. On retrouve donc des partenaires et des adversaires. Les partenaires vont servir à former une équipe afin d'affronter des adversaires.

Les quatre autres catégories que Pierre Parlebas présente se déroulent, pour leur part, en milieu physique incertain. Ce sont les activités de pleine nature. Comme pour le milieu stable, il sépare ces quatre catégories avec les mêmes

critères : l'individu est soit seul, soit en équipe, soit en duel avec un adversaire ou soit en duel d'équipe.



Ce tableau présente une grande diversité dans la pratique. Les adolescentes ont-elles une préférence pour une de ces catégories ? Dans laquelle se sentent-elles le plus à l'aise ?

## 2.2 LES FEMMES ET LE SPORT

Comme il a été dit plus haut, le sport serait un conducteur d'égalité en déclarant que « nulle distinction de sexe, de couleur, d'appartenance ethnique, politique ou religieuse ne saurait être tolérée au sein de l'institution sportive. » (Attali, 2004, p.71). Dans ce chapitre, il va être question de la première partie de cette déclaration, celle concernant la distinction de sexe et la place des femmes dans le sport. Pour cela, un bref historique sera nécessaire afin de comprendre comment les femmes se sont invitées dans une activité à prédominance masculine. Ensuite, un chapitre sera consacré à la place actuelle du sport pour les femmes. Pour finir, je vais parler des motivations et des buts dans la pratique sportive.

### 2.2.1 Un peu d'histoire au féminin

Dans le livre de Luc Collard (2012), Béatrice Barbusse y consacre un chapitre intitulé « des sports et des femmes » (Collard, 2012, p.127-148). Elle mentionne donc le combat des femmes pour se faire une place dans l'institution sportive. Pour bien comprendre l'évolution du sport, il faut revenir à l'Antiquité grecque et aux premiers Jeux Olympiques. Ceux-ci n'étaient accessibles qu'aux hommes et les femmes étaient interdites dans le public.

Les activités sportives permettaient au jeune grec d'apprendre à être un homme viril et musclé, d'atteindre l'idéal de beauté représenté par les statues de l'époque. Ces activités étaient inévitables et faisaient partie intégrante de l'éducation de l'adolescent.

Durant les siècles, les activités sportives ont évolué, les hommes passant par exemple à cheval, mais le but est resté le même : mettre en avant la virilité masculine. L'évolution pour les femmes est maigre. Elles ne peuvent toujours pas participer aux joutes mais sont cependant acceptées dans le public pour qu'elles puissent voir ce dont l'homme est capable. Derrière cette mise en spectacle du sport, la guerre reste également un des objectifs premiers de cet entraînement physique.

À la fin du XIXe siècle, Pierre de Coubertin va faire renaître les Jeux Olympiques et ainsi faire grandement évoluer le sport pour devenir l'activité moderne actuelle. Il tient cependant un discours qui ne permet pas aux femmes d'avoir accès au sport. En effet, en 1935, il déclare « le véritable héros olympique est à mes yeux l'adulte mâle individuel. » (Collard, 2012, p. 131). C'est avec ce discours que Pierre de Coubertin va défendre l'idée que le sport n'est pas fait pour les femmes. Il justifie cela par des raisons médicales et esthétiques. À cette époque, de nombreux médecins vont déclarer que la pratique sportive pour les femmes est dangereuse pour leur santé et leur capacité à mettre au monde. La question esthétique est également prônée, le sport rend les femmes laides et pas féminines. En ce début de XXe siècle, la femme a donc un rôle d'éducation des enfants et de procréation alors que l'homme apprend la virilité à travers le sport.

Selon Collard (2012), à cette époque, des structures strictement féminines vont être créées afin de permettre aux femmes de s'essayer aux activités sportives. De plus, des compétitions vont voir le jour comme des courses à pied ou de l'athlétisme. Cependant, cet accès au sport reste très minoritaire et réservé à une classe au capital culturel élevé. C'est donc grâce à quelques pionnières des classes élevées que le sport va pouvoir s'ouvrir petit à petit à la gente féminine. Même si à partir de 1900, les femmes font leur apparition dans certains sports, c'est seulement dans les années 1980 que tout s'accélère. En effet, certaines épreuves des Jeux Olympiques deviennent accessibles aux femmes. Cela s'explique également par un changement des mentalités. Les représentations sur la féminité et la masculinité évoluent et changent de manière propice au développement du sport féminin.

Par ce bref historique, on peut constater que le sport ne s'est pas ouvert de manière naturelle aux femmes mais que celles-ci ont dû lutter pour se faire une place au sein des institutions sportives. Dès son apparition, le sport a été une activité uniquement masculine. Pour avoir le statut actuel qu'elles ont au sein de l'activité sportive, les femmes ont donc dû surmonter de nombreux stéréotypes et idées préconçues. On pourrait se dire qu'actuellement, elles ont

autant de chance d'accès dans le sport que les hommes. Cependant, de nombreuses observations nous montrent le contraire.

### 2.2.2 Les femmes et le sport actuel

Aujourd'hui, malgré une domination masculine omniprésente, les femmes sont parfaitement intégrées dans l'univers sportif. Tous les sports leur sont accessibles ainsi que tous les postes importants du monde sportif international. Attali (2004) explique qu'il n'est plus question pour elles de se battre afin d'avoir accès aux différents sports mais plutôt de faire changer les stéréotypes forgés par l'histoire et ancrés dans notre société actuelle. En effet, encore aujourd'hui, le sport est considéré par le plus grand nombre comme un univers masculin. Les femmes sont donc perçues comme inférieures. Cette inégalité est conduite par les institutions sportives qui entretiennent les valeurs de la virilité. Les médias et le nombre de sportifs dans les clubs montrent également qu'il y'a une surreprésentation masculine. En Suisse, 73% des adolescents pratiquent une activité contre seulement 60% d'adolescentes. Les résultats montrent également que les adolescents (57%) sont plus souvent affiliés à un club que les filles (36%). (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008). Il semblerait qu'il y ait deux grandes différences entre les deux genres : le sport compétitif opposé à celui de loisir et le rapport au corps lors de la pratique. Ce sont ces deux aspects qui sont mis en évidence ci-dessous.

#### **Des pratiques différentes**

Talleu (2011) montre que lorsqu'on observe les femmes et les hommes dans la répartition des activités sportives, on distingue des différences entre les deux. En effet, certains sports semblent spécifiquement féminins alors que d'autres sont plus investis par les hommes. Cette répartition semble montrer que les femmes sont plus attirées par les sports d'expression corporelle comme la danse ou la gymnastique. Les hommes, au contraire, investissent les sports de contact, motorisés ou collectifs comme la boxe, la course automobile ou le football. En ce qui concerne les adolescents, ceux-ci se différencient énormément dans leur choix pour les sports. L'étude suisse montre que pour les jeunes hommes, le football arrive en tête de la liste des sports les plus fréquemment pratiqués alors que pour les filles, c'est la natation. À l'adolescence, les sports individuels d'entretien de la forme physique tels que le jogging, le fitness et l'aérobic jouent un rôle plus important que pour les enfants. Les filles semblent particulièrement apprécier le jogging. En effet, une sur quatre pratique ce sport contre un garçon sur sept. (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008)

Il semblerait également que plus la pratique s'approche de la forme compétitive, moins les femmes sont présentes. Cette différence des sexes peut s'expliquer du fait qu'elle est imbriquée dans l'histoire. En effet, comme l'histoire du sport l'a montré, ce dernier a été créé pour les hommes et a dû se féminiser au fur et à mesure.

Dans leur livre sur l'intégration par le sport, Marc Falcoz et Michel Koebel (2005) mettent en évidence que le sport serait un terrain propice à la division des hommes et des femmes. Les premiers se dirigeant vers une pratique compétitive et les secondes vers le loisir avec l'esthétisme et la détente comme objectifs. Cette différence des sexes peut s'expliquer du fait qu'elle est imbriquée dans l'histoire. En effet, comme l'histoire du sport l'a montré, ce dernier a été créé pour les hommes et a dû se féminiser au fur et à mesure.

Louveau (2007) met en évidence une autre explication : le fait que de nombreuses activités sont genrées dès l'enfance. Pendant que les garçons apprennent à se battre, les filles échangent sur des questions esthétiques. Ces activités se reportent plus tard dans le sport avec, par exemple, le karaté pour eux et le patinage pour elles. Falcoz et Koebel (2005) appuient cette explication du fait que, par ces activités genrées, les garçons se socialisent à l'affrontement sportif alors que les filles développent des caractéristiques plus passives et affectives. En effet, lors de sports collectifs, les adolescentes semblent mettre un point d'honneur sur les relations entre les joueurs et sur le partage d'une même expérience plus que sur la performance elle-même. Par cela, elles s'éloignent de la pratique compétitive et le sport devient une occasion de s'amuser, de discuter et de se retrouver entre amies.

Falcoz et Koebel (2005) précisent que si certaines femmes choisissent tout de même l'aspect compétitif et de performance du sport, elles seront alors amenées à confirmer leur féminité, par exemple par le port de vêtements qui leur sont propres. L'abandon du sport chez les adolescentes pourrait d'ailleurs être expliqué du fait que le sport est, encore aujourd'hui, un conducteur de virilité appuyé par les institutions sportives ; ces dernières mettant l'accent sur la compétition et n'offrant donc pas une pratique de loisir, associée à la féminité.

### **Le corps dans le sport**

Dans l'article « le corps sportif : un capital rentable pour tous ? », Catherine Louveau (2007) met en évidence l'importance du corps au sein du sport en tant que conducteur des différences entre l'homme et la femme. En effet, elle déclare que « les activités physiques constituent un espace où le corps est engagé en première instance » (Louveau, 2007, p.55). Une femme qui pratique du sport n'aura pas le même rapport au corps que l'homme. Il en va de même pour les personnes qui assistent à l'effort physique. De nombreux exemples montrent qu'une femme qui pratique un sport est souvent questionnée sur son appartenance au sexe féminin. Certains parlent parfois d'un troisième sexe.

À partir des années huitante, Louveau (2007) explique que le corps va devenir de plus en plus important pour notre société. Il devient indispensable de l'entretenir et de le mettre en avant. Dans cette optique, les sports dont l'objectif est la recherche du corps parfait et de la meilleure forme possible se massifient et visent principalement la femme. En effet, à travers les médias, la

société valorise et exige un modèle de féminité auquel la plupart des femmes tentent de ressembler. Afin d'y arriver, elles vont chercher ce corps parfait dans les salles de fitness où elles vont se construire une image qui puisse être utile et reconnue par la société.

Cependant Falcoz et Koebel (2005) montrent que, même si les adolescentes cherchent la perfection esthétique, beaucoup d'entre elles reconsidèrent la pratique sportive. En effet, le sport met en avant un corps qui bouge, transpire, rougit et qui renvoie donc à un modèle socialement masculin. Certaines filles préfèrent abandonner la pratique sportive plutôt que d'exposer ce corps qui s'oppose à leur recherche d'esthétisme et cela, surtout devant les regards masculins. En effet, certains de ces regards peuvent être difficilement supportables du fait de devoir dévoiler un corps changeant sans pouvoir contrôler ce qui est montré.

Dans le même sens, Louveau (2007) montre que le sport est encore très stigmatisant pour la femme parce qu'il reste un conducteur de virilité. Dès que la femme choisit une activité sportive qui ne répond pas au modèle sociétal de la féminité, elle est considérée comme déviante. Dans ce cas, on entendra parler de femme virile. Celle-ci peut présenter des caractéristiques qui appartiennent normalement au sexe masculin comme les muscles cinglants ou l'absence de poitrine. Ces femmes sportives ont une morphologie différente du canon de beauté visible dans les magazines et sont directement questionnées sur leur féminité. Elles sont donc confrontées à une double exigence, être à la fois belle et sportive.

Les adolescentes, voudraient-elles pratiquer une activité sportive dans l'objectif de répondre au canon de beauté de la société qu'elles voient dans les magazines ? Selon ce qu'il a été dit plus haut, les femmes seraient plus intéressées par un sport d'expression corporelle, sans pratiquer la compétition. Leur objectif principal serait-il donc la recherche du corps parfait ? Mais à quel prix ? Qu'en est-il de leur envie d'exposer un corps au regard de tous ?

### 2.2.3 Sport, motivation et buts

Aujourd'hui, on peut donc se poser la question de ce qui motive les femmes à pratiquer une activité sportive. Pour répondre à cela, l'étude suisse de Fischer, Lamprecht et Stamm (2008) montre que les motivations sont très semblables pour les deux sexes. « Se faire plaisir » se place largement en tête suivi par « passer du temps avec de bons copains » qui se place juste devant la santé et la forme physique. « Améliorer son apparence physique » n'apparaît pas chez les enfants mais devient une motivation importante pour 59% des adolescents. Le seul critère qui marque une différence entre les filles et les garçons est le fait de pouvoir se mesurer aux autres. En effet, 52% du sexe masculin trouve cette motivation importante contre 30% pour le sexe féminin.

Nous pouvons alors nous questionner sur la signification du plaisir en sport. Comment se faire plaisir tout en pratiquant une activité sportive qui demande un effort ? Je pense qu'il est important d'éclaircir ce terme de « plaisir » afin de mieux comprendre ce que les adolescentes recherchent dans la pratique.

Guy Haye et ses collaborateurs (2011) expliquent dans leur livre que les pratiques sportives sont créées afin que les participants éprouvent du plaisir et qu'ils reviennent avec l'envie de participer. Le plaisir peut être confondu avec le bien-être, la joie ou encore le bonheur. Cependant, il n'est pas une émotion mais « une qualité constitutive de certaines émotions ainsi qu'un déclencheur de certaines d'entre elles. » (p.14). Les plaisirs sont multiples et différents selon la personne et l'activité. Par exemple, le plaisir d'un footballeur frappant un ballon centré ne sera pas le même que celui du cycliste arrivant à la fin de sa course.

En partant du constat qu'il existe plusieurs plaisirs au sein des activités sportives, Haye et ses collaborateurs (2011) les séparent en trois catégories : les bio-plaisirs (cinq sens, gestes, sensations dans le corps, etc.), les psycho-plaisirs (projet réalisé, découverte, surprise, curiosité, peur, risque, équilibre, etc.) et les socio-plaisirs (exprimer, raconter, partager ses plaisirs, être auteur des sentiments des autres en se donnant en spectacle, etc.). Chaque pratique a sa part de plaisirs qui s'insèrent dans ces trois catégories. Il est rare qu'une seule d'entre elles soit la source du plaisir ressenti par le participant.

Il existe également les plaisirs immédiats et les plaisirs différés. Le premier est le plaisir ressenti dans l'instant alors que le second suppose une action qui vise un objectif futur qui permettra de ressentir du plaisir. Les participants semblent chercher en premier lieu un plaisir immédiat en ayant de la difficulté à passer par des apprentissages pénibles pour atteindre un plaisir différé. Il est donc important de mettre en place une activité qui permet d'avoir des émotions positives dès le premier entraînement. (Haye et coll., 2011).

Les adolescentes chercheraient-elles donc des bio-psycho-socio-plaisirs à travers la pratique d'activités sportives ? Et plus particulièrement des socio-plaisirs puisque la deuxième motivation est le fait d'être avec des amis et donc de pouvoir partager ses plaisirs ? Cette recherche de plaisirs divers à travers le sport pourrait être un objectif visé par les adolescentes. Elles seraient donc plus intéressées par le plaisir immédiat que différé.

Dans son livre sur la psychologie du sport, Didier Delignières (2008) parle de la motivation et des buts dans le sport. Il explique qu'un sportif cherche à être compétent et qu'il existe deux conceptions de la compétence. La première s'appuie sur la comparaison avec les autres. La personne estime qu'elle est performante quand elle a été meilleure que les autres. Elle poursuit donc des buts compétitifs. Au contraire, dans la deuxième, le sportif cherche à établir une performance en dehors de celles des autres. Cette conception est appelée investissement sur la tâche. La personne vise donc des buts personnels fixés

par lui-même comme réussir le 80% de ses tirs. Ces buts sont flexibles et la personne pourra les modifier en permanence en fonction de comment il se sent ou de ses adversaires. L'évaluation de ces buts ne concerne alors que sa propre performance et ses efforts sans se préoccuper de la réussite des autres. C'est vers cet investissement sur la tâche que les filles ont tendance à se diriger contrairement aux garçons qui choisiront plutôt la première conception avec un but compétitif. C'est d'ailleurs ce que présente l'étude suisse en montrant que seulement 30% de filles contre 52% de garçons trouvent que le fait de se mesurer aux autres est une motivation importante.

Didier Delignières (2008) parle également de l'importance de fixer des buts dans la pratique sportive. Les buts servent à canaliser le sujet en lui permettant de se fixer sur la tâche et d'être moins distrait par les stimuli extérieurs. Plus le but est spécifique et concret, plus le sportif sera efficace dans la mise en route de l'activité et dans la régulation de ses performances. Les buts inscrits dans l'environnement comme une marque au sol à atteindre et les buts quantifiés comme un nombre de buts à marquer permettent d'améliorer grandement les performances et l'apprentissage des pratiquants. Évidemment, ces buts doivent être adaptés à chaque personne. Des études ont également montré l'importance d'un feedback de la tâche. Si le sujet n'a pas de retour, l'apprentissage est compromis. Grâce aux feedbacks, le sportif est informé sur le degré d'atteinte de son but et ce qu'il lui reste encore à accomplir. La fixation du but est donc importante pour permettre un retour efficace. Le feedback doit, comme le but, être mesurable et pas seulement un encouragement vague qui sera alors insuffisant. En assignant un but au sportif, celui-ci va rechercher le feedback de manière plus importante que celui qui n'a pas de but. Une composante également importante pour que le sujet s'approprie le but est la représentation de la compétence de l'entraîneur. La personnalité et le charisme de l'entraîneur permet au sujet d'avoir confiance et d'être plus motivé à accomplir ses buts. Ce qui marche le mieux est l'approche démocratique où les buts sont déterminés ensemble. L'entraîneur a donc un statut d'interlocuteur et le sportif peut faire partie du choix de ses objectifs.

## 2.3 L'ADOLESCENCE

Dans ce concept, je vais d'abord définir l'adolescence pour ensuite en présenter le développement à travers le stade d'Erik Erikson. Je vais également présenter comment l'adolescent se socialise. Comme mon travail vise les adolescentes dans le sport, il est important que je développe la thématique du corps lors de l'adolescence. En effet, comme le corps est le premier concerné par le sport, il est indispensable de voir comment il évolue et quels sont les enjeux autour de celui-ci. Pour finir, je vais présenter les différents troubles qui peuvent se dérouler pendant cette période afin d'avoir une vision plus claire de l'adolescente en rupture sociale.

### 2.3.1. Définition de l'adolescence

Pierre Coslin (2013) explique que le mot « adolescence », apparu entre le dix-huitième et le dix-neuvième siècle dans la langue française, vient du participe présent du verbe latin « adolescere » et qui signifie « grandir ». Cette étymologie apporte une vision intéressante de la signification du stade de l'adolescence. L'adolescent est donc celui qui est en train de grandir, il est dans un processus. Coslin précise également que l'opération de grandir ne s'arrête pas à l'aspect physique de l'individu mais concerne également d'autres aspects qui ne concernent plus le corps directement.

Selon Richard Cloutier et Sylvie Drapeau (2008), l'adolescence est une période qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte. C'est un passage entre la dépendance juvénile et l'autonomie adulte. Durant l'adolescence, l'individu doit faire face à de nombreux enjeux tels que choisir une carrière, explorer sa personnalité, se trouver une identité. Le début et la fin de ce stade ne sont pas toujours clairs. En effet, cela dépend des critères sur lesquels nous nous basons. Sur le plan biologique, l'adolescence débute au début des changements sexuels physiques et se termine lors de la capacité à faire un enfant. Cependant, du point de vue de la dimension émotionnelle, le début se situe quand apparaissent les premières tentatives pour affirmer son intimité et ses choix individuels. Elle se termine alors quand l'adolescent est capable de se définir en tant que personne indépendante et d'assumer son identité. Il est donc difficile de compter la durée exacte de cette période. Cependant, il est établi qu'elle commencerait vers douze ans et se terminerait autour des dix-huit ans.

### 2.3.2. Le développement de l'adolescence

Erik Erikson (1972) segmente l'évolution du cours de la vie en huit stades distincts. Pour ce travail, je vais m'intéresser au cinquième stade, celui de l'adolescence et de la crise d'identité. Pour Erikson, cette identité apparaît à la fin d'une introspection où l'adolescent se posera la question de qui il est et de où il va. Il sera également préoccupé de l'image qu'ont les autres de lui en comparaison avec sa propre représentation de lui-même.

Lors de ce stade, l'individu recherche la voie sur laquelle il va s'engager plus tard. Pour trouver des réponses, il va chercher des personnes et des idées auxquelles il puisse accorder sa confiance. En même temps, l'adolescent craint d'être amené de force dans des activités qui ne sont pas en accord avec lui-même et dans lesquelles il pourrait douter ou se sentir exposé. C'est pourquoi, lors de ce stade, il est important pour la formation de l'identité du jeune que la société réponde et lui accorde le statut qu'il est en train de se créer par les transformations progressives qu'il entreprend.

Pour Erikson (1972), le processus de l'adolescence ne prend fin que lorsque la personne a remplacé ses identifications de l'enfance par un nouveau mode d'identification accomplie. L'acquisition de ce nouveau mode se fait grâce à

l'expérimentation des rôles et un apprentissage avec les pairs en particulier mais également avec la société. L'individu est alors amené à prendre des décisions qui vont conduire à des engagements pour la vie. C'est grâce à ces expérimentations durant l'adolescence que le jeune adulte pourra alors trouver quel secteur de la société lui correspond le mieux.

### 2.3.3. La socialisation à l'adolescence

Richard Cloutier et Sylvie Drapeau (2008, p.128) définissent la socialisation comme « un processus d'acquisition des comportements, des attitudes et des valeurs nécessaires à l'adaptation sociale de l'individu. » Cette socialisation ne débute pas à l'adolescence mais elle change de rythme du fait d'une augmentation des capacités cognitives. Le jeune, pour atteindre l'autonomie souhaitée, devra intégrer un grand nombre de règles, de normes et de limites. Ces acquisitions se font dans des contextes bien définis comme la famille, l'école ou encore les pairs. Chaque contexte est différent et possède ses propres valeurs avec lesquelles l'adolescent va devoir composer tout en imposant ses propres valeurs.

Face à ses besoins personnels se combinant avec les attentes du milieu, l'adolescent va être amené à exécuter un certain nombre de tâches. Havighurst (1972) dresse une liste de ces tâches développementales dont j'ai retenu les plus pertinentes pour mon travail parce que le sport pourrait aider à les exécuter :

- Accéder à l'indépendance émotionnelle et comportementale face aux parents et aux adultes
- Adopter un comportement social responsable
- Élaborer un système de valeurs et de règles éthiques
- Établir des relations nouvelles et plus adultes avec les pairs des deux sexes
- Assumer un rôle social masculin ou féminin
- Accepter son corps tel qu'il est et l'utiliser efficacement

La réalisation de ces tâches permet à l'adolescent d'acquérir des capacités de socialisation qui vont l'amener à passer de l'enfant à l'adulte. À travers ces tâches, la société s'adresse à l'adolescent de manière à ce qu'il évolue vers une maturité d'adulte.

Cloutier et Drapeau (2008) mettent également en évidence la socialisation de l'adolescent à travers les activités structurées ou non structurées. Ils déclarent que l'engagement volontaire dans ces activités peut montrer l'adaptation et la mobilisation qu'ont les jeunes. Ces deux grandes catégories d'activités se différencient du fait que les activités structurées sont encadrées et animées par des adultes. Des rencontres régulières et des objectifs pour les jeunes sont mis en place. Au contraire, les activités non structurées sont centrées sur les pairs.

Il n'y a donc pas de rencontres planifiées, de règles explicites ni de supervision par des adultes. Ces activités n'ont donc pas d'objectifs éducatifs.

D'après Kerr et Stattin (2007), les adolescents participant à des activités structurées ont une adaptation psychosociale positive notamment au niveau de la persévérance scolaire, du sentiment de bien-être avec un taux plus bas de délinquance. En ce qui concerne les jeunes qui « traînent en ville » et participent donc à des activités non structurées, ils ont des comportements antisociaux et des problèmes d'adaptation. Les adolescentes en rupture seraient-elles attirées plutôt par des activités structurées ou non ?

Grâce à un contrôle de différentes variables comme le sexe, les notes scolaires, le niveau socioéconomique de la famille, Stattin et ses collaborateurs (2005) ont établi que le type d'activités a un effet important sur le bien-être et l'adaptation du jeune. Les activités structurées améliorent ces aspects, contrairement aux activités non structurées. Il serait donc important que les adolescentes en rupture se dirigent plutôt vers des activités structurées afin d'augmenter leur bien-être général.

À l'adolescence, le taux de participation à des activités structurées a tendance à diminuer. Persson et ses collaborateurs (2007) ont voulu comprendre pourquoi certains jeunes abandonnent alors que d'autres persistent dans la pratique. Cet auteur a pu ressortir plusieurs raisons de l'abandon invoquées par les jeunes comme le manque de compétences, la pression ressentie ou encore la contrainte de temps. Les amis ont également une influence importante sur la pratique. En effet, si le jeune a des bons amis qui pratiquent également une activité structurée, il aura plus tendance à s'engager qu'un adolescent n'ayant pas d'amis pratiquants.

L'étude suisse sur la pratique sportive des adolescents se dirige vers les mêmes constats (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008). Les résultats montrent que les filles (20%) sont plus nombreuses parmi les non-sportifs que les garçons (16%). Les principales raisons de cette inactivité sont le manque de temps et le manque d'envie. Pour les motiver à se lancer dans une activité sportive, il leur faudrait plus de temps, une offre à proximité et/ou un copain qui les encourage. En ce qui concerne le degré d'organisation des sports chez tous les adolescents, on peut voir que 63% des activités se déroulent de manière non organisées contre 21% dans des clubs. Le dernier point que j'ai relevé de cette étude est basé sur le sport associatif. Les résultats montrent que les adolescents (57%) sont plus souvent affiliés à un club que les filles (36%).

Les recherches de Persson et ses collaborateurs (2007) mettent également en évidence l'influence des parents. Les jeunes s'entendant bien avec leurs parents n'ont pas de problème quant à participer à une activité dirigée par des adultes. À l'inverse, ceux qui ont des relations conflictuelles au sein de la famille s'orientent vers les activités non structurées où l'adulte n'exerce aucun contrôle sur eux. Toutes ces caractéristiques amènent à penser que les

adolescentes en rupture auraient une tendance à se diriger vers des activités non structurées. Comment l'éducateur pourrait-il alors motiver les jeunes filles à pratiquer une activité sportive structurée ? Ou quel rôle l'éducateur peut-il prendre dans ces activités ? Par des entretiens avec les adolescentes, certaines réponses vont permettre de mieux comprendre leurs envies concernant la pratique et ainsi adapter les activités structurées.

Dans son livre « l'adolescent est une personne », Michel Fize présente les sept besoins capitaux des adolescents. (Fize, 2006, p.181-188) qui sont :

1. La confiance

L'adolescent a besoin de se sentir important pour les autres afin d'avancer. Cette confiance est indispensable pour grandir et progresser. Elle développera un sentiment de compétence. Si le jeune a confiance en lui, il aura confiance dans les autres. Pour l'acquérir, l'adolescent passe par l'expérience et la prise de responsabilité. Chaque intervenant doit montrer sa confiance : enseignant, famille et entraîneurs qu'on peut qualifier d'éducateurs sportifs.

2. Le dialogue

Le dialogue est important pour diminuer les frustrations et les non-dits. Chacun doit pouvoir s'exprimer en argumentant son point de vue. Le dialogue est structurant, permet une juste évaluation des forces psychiques et n'a ni gagnant, ni perdant.

3. La sécurité

L'adolescent a besoin de repères. Pour cela, il recherche des adultes honnêtes et sûrs sur lesquels il puisse s'appuyer.

4. L'autonomie

À l'adolescence, la personne cherchera à juger par elle-même ce qui est bon. Le jeune fera ses propres expériences afin de renforcer sa personnalité. Fize (2006, p.184-185) explique d'ailleurs que de nombreuses institutions sportives se plaignent du petit nombre d'adhérents à l'adolescence et se demandent comment fidéliser l'adolescent au sport qu'il pratique. Cependant ce besoin d'autonomie explique la recherche d'espace libre que le jeune peut aménager à sa volonté. Il s'écarte donc de la forme institutionnelle des clubs sportifs. A cet âge, il ne s'agit donc plus de vouloir à la place de l'adolescent mais de l'aider à vouloir ce qu'il veut.

5. Les responsabilités

Avec le soutien des adultes, l'adolescent veut décider lui-même des choses qui le concerne. Il est important d'aider le jeune à se prendre en charge sans rien lui imposer.

6. L'affection (amour et amitié)

C'est un des besoins les plus forts chez l'adolescent. Celui-ci a besoin de se sentir aimer mais il a également besoin d'aimer.

7. L'espoir

Il est important pour l'adolescent de croire en son avenir, qu'il réussira dans la vie. Le rôle de la société est d'accueillir tous les jeunes sur un point d'égalité.

#### 2.3.4. L'image du corps

Comme l'explique Cloutier et Drapeau (2008), à l'adolescence, le corps subit une importante métamorphose qui n'a lieu à aucun autre moment de la vie de l'individu. Ce processus, qui modifie les capacités physiques, est imprévisible et indépendant de la volonté de l'adolescent. Cela peut donc apporter un certain nombre de questionnements et d'anxiété, importants pour l'adaptation future. Le jeune pourra se demander quand est-ce que cela va commencer pour lui, qui est-ce qu'il va devenir. Contrairement aux dimensions psychologiques et sociales, les transformations physiques sont universelles. Dans ce chapitre, je vais donc vous présenter quels sont les changements pubertaires pour les filles. Je vais ensuite présenter l'impact que cela a sur l'image du corps et l'identité de l'adolescente.

##### **Changements physiques**

Le début de la puberté se caractérise par une poussée de croissance. Celle-ci apparaît chez la fille vers la onzième année. Le processus pubertaire commence en même temps. Les seins, la pilosité pubienne et les organes génitaux vont alors se développer. Les premières menstruations apparaissent au plus tôt à huit ans et au plus tard vers quatorze ans. Cependant, chaque adolescente est différente et de nombreux facteurs comme la santé, l'alimentation, les exercices physiques doivent être pris en compte.

Dans le livre de Pierre Coslin (2013), cet auteur présente les différents changements de l'adolescence. Du point de vue de la morphologie, la poitrine, le bassin et les organes génitaux vont se transformer. L'apparition des seins annonce la venue de la puberté. Cette poussée peut amener une ambivalence entre fierté et gêne. Les adolescentes ayant du retard peuvent éprouver un sentiment d'infériorité. Certaines filles sont fières du fait que cela amène une nouvelle coquetterie avec des nouveaux vêtements plus moulants. D'autres peuvent éprouver une nostalgie de quitter l'enfance et de devoir faire avec une nouvelle sexualité. L'adolescente pourra également être satisfaite ou non de ses changements selon l'image antérieure qu'elle se faisait de son corps, influencée par l'idéal féminin, la mode et les médias. Ce changement dans le physique apporte également une grande charge d'émotivité. La jeune fille doit accepter une nouvelle partie qui s'ajoute à son corps. Une autre

préoccupation importante de l'adolescente est la croissance du bassin. Celle-ci peut entraîner certaines inquiétudes de poids pour l'adolescente et une envie de maigrir qui peut être dangereuse à ce stade de la croissance. Les organes génitaux externes, troisième modification importante peuvent créer certaines difficultés surtout au niveau du sport. En effet, leur excitabilité peut être gênante dans la pratique en stimulant involontairement les organes génitaux.

En ce qui concerne la puberté et l'humeur chez les adolescentes, des études, notamment celle de Susman et Rogol (2004), montrent qu'il existe un lien entre les deux. En effet, une grande augmentation de la dépression et des symptômes dépressifs apparaissent chez la fille lors de la puberté. Cela peut être expliqué par un lien entre les hormones et la dépression. Cependant, les études précisent que ce n'est pas le seul facteur mais que l'estime de soi, les événements stressants ou encore des facteurs sociaux peuvent expliquer l'augmentation de la dépression chez les adolescentes.

Le sport, qui met le corps en première instance, serait-il un facilitateur à l'acceptation de ces changements pubertaires chez la fille ? Ou, au contraire, ces changements amèneraient l'adolescente à arrêter le sport du fait d'une gêne au niveau de ce nouveau corps à adopter ?

### **L'image corporelle à l'adolescence**

Dans la pratique du sport, le corps est au premier plan. Or, comme expliqué plus haut, de nombreux changements concernant l'apparence physique se passent à l'adolescence. C'est pourquoi il est important de développer le concept de l'image corporelle. Je vais particulièrement me baser sur les filles et les effets que produisent ces changements sur leur estime de soi et l'image qu'elles ont de leur corps.

Selon Cloutier et Drapeau (2008, p.50), le terme d'image corporelle désigne : « la perception cognitive, affective, consciente et inconsciente qu'un individu a de son corps. ». De nombreuses études ont montré qu'une grande partie des jeunes étaient insatisfaits de leur corps. Cette insatisfaction est plus grande chez les filles que chez les garçons et ne se manifeste pas de la même manière. Des études ont montré que la satisfaction de leur corps diminue fortement chez les filles entre douze et quinze ans. De plus, Coslin (2013) explique que les filles se sentent moins performantes et moins attractives concernant leur apparence.

De plus, Seidah, Bouffard et Vezeau (2004) expliquent que la perception de son corps à l'adolescence est fortement liée à l'estime de soi. Les jeunes ayant une image positive de leur apparence physique tendent à avoir une estime d'eux-mêmes plus élevée. Lorsque la puberté apparaît, les jeunes portent une attention particulière aux transformations de leur corps. Alors que pour les garçons, ces changements pubertaires sont positifs pour leur image personnelle et leur estime de soi, c'est le contraire pour les filles. Plus les fil-

les ont leur corps qui change, plus leur estime de soi baisse. Cette différence est expliquée par le fait que les adolescentes prennent du poids au fur et à mesure de l'adolescence. Cette prise de poids va éloigner la fille des standards et des stéréotypes de la société qui valorisent la minceur. À la puberté, la fille s'éloigne donc de son soi idéal et n'a donc pas de raison de revoir à la hausse l'estime qu'elle porte à son image corporelle.

Cette baisse de l'estime de soi pour l'adolescente s'explique également à travers le message que véhiculent les médias. Ainsi, Levine et Smolak (2002) montrent que les adolescentes qui lisent plus de magazines de mode et regardent beaucoup la télévision sont plus sujettes à une insatisfaction de leur corps. Plus que seulement montrer des images, les médias expliquent également comment atteindre l'idéal de beauté à travers des produits ou des régimes. Près de la moitié des filles exposées à des images de femmes très minces ont été incitées à suivre un régime. Je pense donc qu'il est important que l'activité sportive soit structurée et encadrée par des éducateurs dans les institutions afin d'éviter des activités trop intenses et devenant dangereuse pour l'adolescente qui aimerait atteindre l'idéal de beauté.

Autre que les médias, les membres de la famille semblent également avoir une influence sur l'image corporelle de l'adolescent. À ce sujet, McCabe et Ricciardelli (2005) expliquent que les messages familiaux concernant l'apparence physique ou le poids peuvent avoir une influence sur la manière qu'a l'adolescent de se voir. Ces messages, interprétés parfois négativement par le jeune, peuvent amener à vouloir, par exemple, se restreindre au niveau de l'alimentation. Au contraire, Choate (2005) montre que si les adolescents reçoivent des messages positifs sur leur apparence, ils vont avoir une image corporelle positive.

Une autre influence sur l'image corporelle et l'estime de soi des adolescents est celle des pairs. Ceux-ci ne sont pas à négliger. Comme le dit Coslin (2013), la construction de la personne se fait en relation avec les autres. Le corps est un intermédiaire dans cette relation d'où l'importance que l'adolescent porte à son corps. Le jeune va comparer les transformations de son apparence avec celle de ses pairs. S'il repère une dysharmonie, il va s'inquiéter. Il en est de même avec l'estime de soi. Plus l'adolescent va réussir dans ses relations et plus il aura de l'importance aux yeux des êtres qui sont chers pour lui, plus son estime de lui-même augmente.

Toujours au sujet des pairs, Cloutier et Drapeau (2008) parle des moqueries que subissent de nombreux adolescents sur leur anatomie à un moment donné de leur processus de puberté. Ces remarques désagréables ont une influence sur l'image que le jeune peut avoir de son corps. Il semble également que plus les jeunes parlent entre eux de leur corps, de leurs craintes comme celle de grossir, plus ils sont susceptibles d'être insatisfaits de leur image. Au contraire, ceux qui n'abordent pas souvent ces sujets évitent d'interpréter ou

d'augmenter les standards sociétaux nourris par les magazines. Ils évitent également une comparaison avec les autres sur leur apparence et ont donc une meilleure vision de leur corps.

Aujourd'hui, certains programmes concernant les adolescents essaient de mettre l'accent sur le maintien de la santé à travers un poids adéquat et le bien-être général notamment à travers le fait de se sentir à l'aise avec son corps. (Cloutier et Drapeau, 2008). Est-ce que l'activité sportive, encadrée par des éducateurs formés et dont l'objectif serait ce maintien de la santé, pourrait intéresser les adolescentes ?

## 2.4 SYNTHÈSE DE LA PARTIE THÉORIQUE

Le sport est « l'ensemble des disciplines sportives pratiquées, y compris les activités sporadiques et non organisées. » (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008, p.10-11). Il comprend deux axes principaux : le loisir et la compétition. Le sport, s'il est bien conduit, peut devenir un outil pour la pratique éducative. En effet, il permet de développer des compétences sociales, psychologiques et physiques. Il est cependant important que les personnes éprouvent du plaisir dans la pratique pour que ce développement soit possible.

En ce qui concerne les femmes dans le sport, celles-ci n'ont leur place que depuis peu de temps. Cependant, aujourd'hui, les pratiques sportives sont accessibles et adaptées aux femmes en s'orientant vers une offre de loisir. D'ailleurs, les adolescentes disent vouloir pratiquer un sport pour se faire plaisir, passer du temps avec des amis ou encore améliorer leur apparence physique.

L'adolescence, qui signifie « grandir », est un processus entre l'enfance et l'âge adulte. Elle débute vers douze ans et se termine vers 18 ans. Durant ce stade, la personne aura un nombre important d'enjeux comme :

- L'identité
- La socialisation
- Les valeurs
- Les changements physiques

Chaque phase par laquelle passe l'adolescent est influencée par la famille, l'entourage, la société, les pairs, etc.

A l'adolescence, le corps subit des changements importants. Ces derniers influencent le développement de l'adolescente, notamment concernant la vision qu'elle peut porter sur son image corporelle.

Alors que le sport, par ses valeurs, pourrait permettre à l'adolescente d'acquérir des compétences pour sa future vie d'adulte, on observe une diminution de l'activité sportive. Cette diminution s'expliquerait par un manque d'envie, un manque de temps ou des offres pas adaptées.

### 3. QUESTION DE RECHERCHE

Suite aux différents concepts développés ci-dessus, ma question de recherche est : « Comment les adolescentes en rupture pratiquent-elles une activité sportive ? Quels objectifs visent-elles lors de cette pratique ? »

Les réponses à ces questions me permettront de mieux connaître la vision du sport chez les adolescentes afin d'être plus compétente dans mon futur métier d'éducatrice spécialisée en proposant des activités adéquates. J'aimerais également connaître ce qui donne envie aux adolescentes de pratiquer une activité sportive afin de m'adapter le mieux possible.

### 4. HYPOTHÈSES

Ma question de recherche se sépare en deux parties. Pour poser mes hypothèses, je vais me baser sur les deux questions de cette recherche. Pour chaque hypothèse, je vais développer des sous-hypothèses. Ces sous-hypothèses me permettront d'interroger les adolescentes sur des sujets précis du fait qu'elles représentent des indicateurs. Ainsi, je pourrais récolter leur avis sur ma question de recherche à travers les hypothèses posées suite à la théorie.

Ma première question est : « Comment les adolescentes en rupture sociale pratiquent-elles une activité sportive ? ». Pour répondre à cette question, je pense important de poser deux hypothèses :

1. Les filles désirent pratiquer une activité sportive de manière non structurée. C'est-à-dire sous forme de loisir, avec peu de règles et de manière libre.

Le sport de loisir désigne une forme d'activité basée sur la distraction et le jeu. L'activité a alors moins de règles qu'en compétition. La préoccupation première de celui qui la pratique n'est pas de gagner. En effet, la théorie a montré que plus la pratique s'approche de la forme compétitive, moins les femmes sont présentes. Elle a également montré que les filles préfèrent une activité hors club.

Sous-hypothèses :

- Les filles désirent pratiquer un sport comme loisir (non-compétitif).
- Pour les filles, la performance représente un intérêt moindre.
- Les filles désirent pratiquer une activité sportive n'ayant pas ou peu de règles (quelques règles sont tolérées si elles sont informelles et élaborées par les pratiquantes).
- Les filles désirent pratiquer une activité libre (hors club).

2. Les adolescentes désirent pratiquer l'activité sportive (individuelle ou en équipe) avec des pairs.

La théorie a montré à de nombreuses reprises l'importance des pairs pour les adolescentes. De plus, selon l'étude suisse, une des motivations principales de pratiquer une activité sportive serait un ou une amie qui les encourage. Si la jeune fille a de bons amis qui pratiquent également une activité, elle aura plus tendance à s'engager. Il a également été montré que les activités non structurées, qui semblent plus les attirer, sont basées principalement sur les pairs. Cette attirance pourrait donc s'expliquer par l'importance qu'elles accordent aux pairs.

Sous-hypothèses :

- Les filles veulent pratiquer un sport en compagnie d'amies.
- Les filles commencent un sport si des amies sont présentes.
- Les filles continuent un sport si des amies sont présentes.

Mes deux autres hypothèses répondent à la question : « Quels objectifs ces adolescentes visent-elles lors de la pratique d'une activité sportive ? » :

3. Les adolescentes pratiquent une activité sportive pour éprouver du plaisir.

Les adolescentes semblent sensibles à la notion de plaisir dans la pratique d'une activité sportive. Cette notion de plaisir signifie qu'à travers le sport, les filles recherchent une sensation agréable de satisfaction. Parmi les trois types de plaisirs existants, elles semblent être plus attirées par les socio-plaisirs. En effet, dans la théorie ci-dessus, il est démontré que la principale motivation pour le sport est « se faire plaisir » et « passer du temps avec de bons copains ». De plus, elles se dirigeraient plutôt vers un plaisir immédiat, c'est-à-dire qui apparaît directement lors de la pratique plutôt qu'un plaisir différé.

Sous-hypothèses :

- Les adolescentes veulent éprouver des plaisirs immédiats.
- Les plaisirs les plus importants pour les adolescentes sont les socio-plaisirs.

4. Les adolescentes pratiquent une activité sportive dans l'objectif de posséder une image corporelle qui répond au canon de beauté.

La théorie m'a montré que le corps est une des principales préoccupations de l'adolescente. Celles-ci sont souvent insatisfaites de leur corps et le sport pourrait être un moyen d'atteindre le standard du corps idéal véhiculé par la société. Les filles voient leur poids augmenter à l'adolescence alors qu'elles cherchent à atteindre une minceur montrée par les magazines. Leur objectif de pratiquer une

activité sportive pourrait donc être cette recherche de minceur et de corps parfait. Elles verraient dans le sport une manière de sculpter leur corps.

Sous-hypothèses :

- Les adolescentes pratiquent un sport pour maigrir.
- Les filles pratiquent une activité sportive pour avoir une image satisfaisante de leur corps.
- Les adolescentes pratiquent un sport pour avoir un corps idéal.
- Les adolescentes pratiquent un sport pour répondre aux critères de beauté d'aujourd'hui.

## 5. MÉTHODOLOGIE

### 5.1 TERRAIN D'ENQUÊTE

Dans mon travail de bachelor, je cible les adolescentes en rupture. C'est pourquoi je pense que les structures les mieux adaptées sont les institutions qui accueillent ce type de population. Je vise également des institutions mixtes afin que les filles aient une comparaison avec les garçons au niveau du sport ce qui, je pense, est plus pertinent.

Pour ce faire, j'ai contacté huit institutions valaisannes accueillant cette population. Deux institutions ont répondu positivement à ma demande : le Foyer des Jeunes Travailleurs (FJT) de l'Institut Saint-Raphaël et le Semestre de Motivation de Martigny (SeMo).

Le FJT est un internat accueillant des jeunes filles et garçons en rupture familiale, sociale et/ou professionnelle. Ce sont des jeunes qui, en principe, ont terminé leur scolarité obligatoire, sont en formation ou ont déjà eu des expériences avec le monde professionnel. L'objectif du Foyer est l'intégration socioprofessionnelle et l'autonomisation du jeune à travers le groupe et la formation. Des loisirs sportifs et/ou culturels sont également organisés. Chaque lundi, les jeunes doivent participer à une séance de sport obligatoire à choix : unihokey ou pilate. Cette activité sportive est intégrée dans un système de notes. Si le jeune n'y participe pas, il verra son week-end hors de l'institution se raccourcir ou être supprimé.

Le SeMo est une mesure du marché du travail faisant partie de Trempl'interim, association qui vise à faciliter l'insertion professionnelle aux demandeurs d'emploi. Il accueille des jeunes entre quinze et vingt ans qui ont terminé leur scolarité obligatoire et/ou sont en rupture professionnelle. Le SeMo vise la recherche d'une solution professionnelle tout en développant les compétences des jeunes. Ceux-ci sont présents toute la semaine et se consacrent à la recherche professionnelle, l'apprentissage scolaire une fois par semaine en classe et au tra-

vail en ateliers ou à l'extérieur. Au sein du SeMo, il n'existe pas d'activité sportive périodique mais certaines peuvent être organisées de manière extraordinaire.

## 5.2 ÉCHANTILLON

Grâce aux réponses positives du FJT et du SeMo, j'ai ainsi pu mener six entretiens, trois dans chaque institution. Pour le FJT, j'ai d'abord eu une rencontre avec le Chef du Centre afin de discuter du déroulement des entretiens. Suite à cela, il m'a proposé quatre jeunes correspondant au profil que je recherchais, c'est-à-dire des jeunes filles non-sportives ou sportives, ayant en dessous de dix-huit ans. Nous avons également fixé la date des entretiens. Suite à cela, une adolescente n'a pas pu être interrogée parce qu'elle n'était pas présente le jour de l'entretien. Pour le SeMo, suite à ma demande, le Responsable m'a envoyé une liste de sept jeunes, de la plus sportive à la moins sportive et toutes ont été d'accord de répondre à mes questions. J'ai ensuite contacté trois jeunes par téléphone, qui m'ont donné des réponses positives. Grâce à la collaboration des professionnels, j'ai pu avoir une salle au sein de leurs locaux pour chaque entretien.

Pour les entretiens, mon choix s'est porté sur les adolescentes parce que celles-ci pratiquent moins de sport que les garçons. Je voulais donc leur laisser la parole afin d'avoir un avis sur la pratique sportive et de pouvoir proposer des pistes d'action adaptées. Le profil des adolescentes qui ont été choisies pour répondre à mes entretiens sont :

Adolescentes	Institution	Âge	Sportive/non-sportive
1	FJT	16	Non-sportive (unihockey)
2	FJT	15	Ancienne sportive (unihockey)
3	FJT	16	Sportive (pilate)
4	SeMo	16	Nouvelle sportive
5	SeMo	17	Sportive (compétition)
6	SeMo	17	Peu sportive

La dernière colonne du tableau correspondant à leur profil sportif est une estimation de ma part. En me basant sur les propos des adolescentes et en comparant les entretiens, je me suis permis d'établir une échelle de leur pratique, « ancienne sportive » signifiant que cette adolescente a fait du sport en club par le passé et

n'en pratique plus aujourd'hui. « Nouvelle sportive » veut dire que cette adolescente s'est lancée depuis peu dans une activité. La cinquième adolescente est, pour moi, la plus sportive. En effet, elle fait deux sports en club et pratique de la compétition. Quand je cite la dernière comme étant « peu sportive », cela signifie qu'elle pratique une activité de manière irrégulière, moins d'une fois par semaine.

### 5.3 ENTRETIENS

Pour recueillir mes données, j'ai décidé de sélectionner des entretiens semi-dirigés avec six adolescentes en rupture. Ce choix, plutôt que le questionnaire, s'est établi après plusieurs réflexions. En effet, un entretien permet de mieux maîtriser et modeler les questions posées, de relancer la personne ou encore de reprendre des points sur lesquels on aimerait des précisions. Je peux revenir sur une question ou en supprimer une à laquelle la personne aurait déjà répondu. Les réponses sont également travaillées plus en profondeur. L'entretien me permet également de partir à la découverte de la vision des activités sportives chez les adolescentes en rupture. Je pense également qu'un entretien permet une relation privilégiée avec la personne interviewée ce qui va m'aider à mieux comprendre, à mieux cibler ce qui pourrait intéresser ces jeunes. Une autre raison du choix de l'entretien est l'échantillon. En effet, je pense qu'il est difficile de trouver assez de public cible pour effectuer un questionnaire pertinent et qui pourrait être analysé.

J'ai préféré un entretien semi-dirigé à un entretien libre. Cela, parce que ce premier permet de se diriger à l'aide d'une grille alors que le second me semble trop libre. En effet, avec un entretien libre, je crains de ne récolter pas assez de données pour pouvoir relancer la personne ou d'oublier des points importants. Je pense que c'est également risqué de mener un entretien sans grille thématique lorsqu'on a peu d'expérience. L'entretien semi-dirigé permet d'avoir un fil rouge en maintenant un ordre logique. Il permet cependant de modeler les questions selon la tournure que prend l'entretien. Ma grille d'entretien se trouve en annexe dans ce travail (annexe A).

### 5.4 RISQUES

Un des principaux risques de ce travail de bachelor serait de ne pas rester neutre. En effet, je pratique une activité sportive depuis longtemps. Pour moi il est donc clair que le sport m'apporte quelque chose. Le risque serait que je parte dans cette idée et que, dès lors, mes entretiens risquent d'être faussés. Si je ne reste pas neutre, je risquerais d'influencer les adolescentes dans leurs réponses quant à leur avis sur le sport.

Un second risque serait que les entretiens soient trop pauvres pour confirmer ou infirmer les hypothèses. En effet, les adolescentes interrogées pourraient ne pas avoir réfléchi à la question et donc avoir de la difficulté à répondre clairement.

Pour éviter cela, ce sera à moi de bien préparer mon entretien et de le conduire de manière adéquate afin de les amener à s'interroger sur les activités sportives.

Un autre risque par rapport aux adolescentes serait qu'elles n'aient pas d'intérêt par rapport au thème et qu'elles ne soient pas intéressées à pratiquer une activité sportive. Afin d'éviter ce problème, je pense viser des adolescentes sportives et non-sportives.

Un biais qui risque également de fausser mon travail est que les institutions dans lesquelles je vais interviewer les adolescentes accueillent une population très différente. En effet, le mot « rupture » peut contenir plusieurs champs : familial, scolaire, professionnel, social, personnel, etc. C'est pourquoi il faudra que je sois attentive au public cible de chaque institution sélectionnée et que je précise le type d'adolescentes que j'aimerais interroger. Lors de mon analyse, il faudra que je prête attention au champ de la rupture dans lequel se trouve l'adolescente et qui peut modifier son avis sur le sport.

## 6. ANALYSE DES DONNÉES

Afin d'analyser les entretiens, j'ai commencé par retranscrire chacun d'eux dans leur intégralité. J'ai ensuite établi une grille d'analyse pour recueillir les propos des six adolescentes selon mes hypothèses et sous-hypothèses. Cette grille d'analyse se trouve en annexe de mon travail (Annexe B). Suite à cela, j'ai, pour chaque sous-hypothèse, relevé les similitudes et les différences dans le discours des adolescentes. Cela m'a permis de relever les points théoriques qui correspondent et de les mettre en lien avec les entretiens. Pour finir, je me suis reportée à mes deux questions de recherche afin d'affirmer ou infirmer les différentes hypothèses. Cette analyse est ponctuée d'extraits exacts exprimés par les jeunes interviewées.

### 6.2 ANALYSE DES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

Avant de commencer l'analyse des mes deux premières hypothèses, il est important de rappeler à quelle question elles se réfèrent : « Comment les adolescentes en rupture sociale pratiquent-elles une activité sportive ? ». Les deux hypothèses répondant à cette question sont : « les filles veulent pratiquer une activité sportive de manière non structurée. C'est-à-dire sous forme de loisir, avec peu de règles et de manière libre » et « les adolescentes désirent pratiquer l'activité sportive (individuelle ou en équipe) avec des pairs. ». Je vais donc commencer l'analyse de la première hypothèse en m'appuyant sur les quatre sous-hypothèses que j'ai posées.

### 6.2.1 Hypothèse 1

***Les filles désirent pratiquer une activité sportive de manière non structurée. C'est-à-dire sous forme de loisir, avec peu de règles et de manière libre »***

Pour permettre d'être plus claire dans mes entretiens, j'ai séparé cette hypothèse en quatre sous-hypothèses :

1. Les filles désirent pratiquer un sport comme loisir (non-compétitif).
2. Pour les filles, la performance représente un intérêt moindre.
3. Les filles désirent pratiquer une activité sportive n'ayant pas ou peu de règles (quelques règles sont tolérées si elles sont informelles et élaborées par les pratiquantes).
4. Les filles désirent pratiquer une activité libre (hors-club).

Grâce à ces sous-hypothèses, j'ai pu expliciter ce que j'entendais par une activité sportive non-structurée, terme qui n'aurait pas été clair pour les adolescentes. Lors de l'analyse de ma première hypothèse, je vais d'ailleurs prendre en compte ces sous-hypothèses afin de mettre en lumière la manière dont les filles souhaitent pratiquer l'activité sportive. Je vais commencer par présenter les éléments ressortis lors des entretiens. Je vais ensuite en faire ma propre analyse en m'appuyant sur les apports théoriques de la première partie de mon travail.

En ce qui concerne le sport de loisir opposé au sport de compétition, une adolescente a montré un refus catégorique de pratiquer de la compétition. Elle justifie ce choix du fait que la compétition est trop « sérieuse » et qu'elle préfère une activité plus « tranquille ». Pour les autres adolescentes, leur avis sur la compétition est moins tranché. Quatre adolescentes ont déjà pu expérimenter la compétition étant plus jeunes. Deux d'entre elles mettent surtout en évidence les notions de fair-play et d'esprit compétitif. En effet, dans l'E3, la jeune dit clairement qu'il « *faut être fair-play, vouloir participer, pas forcément vouloir gagner. C'est plus sympa de s'amuser, les gens qui sont là que pour la compétition, genre mauvais perdant, moi j'aime pas* ». L'autre adolescente rejoint ses propos en disant qu'elle n'aime pas jouer un match de unihockey quand les gens deviennent trop brusques du fait de l'enjeu d'un match. Elle dit également ne pas aimer les mauvais perdants. Pour les deux autres adolescentes ayant déjà pratiqué un sport de compétition, elles s'expriment plutôt en ce qui concerne le stress que peut générer la position de compétitrice. La première jeune explique que, pour elle, c'était un stress négatif alors que, pour la deuxième, c'était le contraire : « *moi j'aime bien la concurrence, j'aime bien, ça me met un stress, ok il faut participer mais ça met un stress parce qu'il faut gagner* » (E5). C'est d'ailleurs la seule adolescente qui fait de la compétition encore à ce jour et qui en parle comme faisant entièrement partie de sa pratique. Pour les autres adolescentes, la compétition représente un intérêt moindre. Elles s'orientent d'ailleurs plus vers du sport de loisir.

Ce peu d'engouement pour la compétition est confirmé par l'étude suisse de Fischer, Lamprecht et Stramm (2008) qui montre que les filles sont seulement 30% à mettre de l'importance dans le fait de se mesurer aux autres. On peut donc voir que la pratique sportive chez les adolescentes se rapprochent plus de l'origine du mot « desport », signifiant amusement. (Defrance, 2011). Lors des entretiens, cinq adolescentes définissent le sport de la même manière avec l'idée de se changer les idées, de faire autre chose ou encore de se défouler, se dépenser ou s'évader. Tous ses termes semblent se rapprocher d'une pratique sous forme de loisir plutôt que de compétition. Seule l'adolescente pratiquant encore de la compétition définit le sport comme quelque chose de physique, où elle ne réfléchit pas. Une définition qui se rapproche plus de la performance et de l'effort physique à produire. Je pense également que les adolescentes attachent peu d'importance à la compétition parce qu'elles visent des objectifs personnels qui ne nécessitent pas de comparer leur performance avec celle des autres. Grâce aux entretiens, je peux donc affirmer que la performance et la compétition représentent un intérêt moindre pour les adolescentes et que celles-ci préfèrent pratiquer un sport comme loisir.

Cependant, veulent-elles pratiquer ce loisir en club ou de manière libre ? Michel Fize (2006) met en avant qu'un des besoins capitaux de l'adolescent est l'autonomie. Il explique que ce besoin d'autonomie amène le jeune à s'écarter de l'institution sportive afin de rechercher un espace libre qu'il peut aménager à sa volonté. Selon Fize, l'adolescente aimerait donc plutôt pratiquer de manière libre. Pour Erikson (1972), l'adolescent craint d'être amené de force dans une activité qui n'est pas en accord avec lui-même et dans laquelle il pourrait douter ou se sentir exposé. Cette crainte pourrait donc appuyer les propos de Fize et confirmer ce besoin d'éloignement de la pratique en club. Lors des entretiens, les adolescentes m'ont semblé moins tranchées en ce qui concerne le cadre institutionnel et trouvent des avantages et des inconvénients dans les deux pratiques.

En effet, lors des entretiens, toutes les filles ont déjà pu expérimenter les deux manières de pratiquer et ont donc pu apporter leur propre vision sur le sport de club et le sport non organisé. En ce qui concerne le sport en club, quatre adolescentes mentionnent le fait d'être dans une équipe ou de pouvoir pratiquer du sport avec des autres gens. Cette manière de pratiquer permettrait de faire connaissance avec de nouvelles personnes tout en pouvant développer un sentiment d'appartenance. Un autre élément important semble être la présence d'un moniteur. Cinq jeunes filles parlent du fait de pouvoir s'améliorer, évoluer sous la conduite d'un moniteur contrairement à la pratique individuelle. Cependant, pratiquer un sport seule semble motiver de plus en plus les adolescentes. En effet, cinq d'entre elles disent aimer pouvoir faire ce qui leur plaît et se sentir libre de pouvoir aller quand elles veulent et avoir du temps pour elles. Deux adolescentes expliquent également qu'elles pratiquent de manière non-organisée parce qu'elles n'avaient plus le temps de suivre le

rythme du club : *« je préférais faire chez moi parce que j'allais pas souvent aux entraînements parce que y'avait les devoirs, y'avait des rendez-vous donc c'était pas, ça jouait pas trop quoi. »*. (E3). C'est d'ailleurs une des principales raisons mentionnées de l'inactivité sportive chez les adolescents suisses (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008). Seule une adolescente mentionne que le sport individuel ne lui convient pas du fait qu'elle n'arrive pas à se motiver toute seule et qu'elle abandonne vite la pratique.

Une adolescente résume très bien cette vision globale que les filles semblent avoir de leur pratique sportive. En effet, elle dit que : *« le sport en club c'est bien quand on est petit comme ça, ça nous aide à être cadré. Enfin on sait nos limites, on doit apprendre aussi plein de choses. Et après quand on est plus grand, je trouve qu'on est un peu plus indépendant, on sait gérer notre truc quoi, notre petit sport tranquille on va dire. »* (E6).

Comme le club est une institution sportive, sa pratique se rapproche du sport de compétition, plus que du sport de loisir. Cela pourrait expliquer pourquoi les filles, malgré certains avantages qu'elles peuvent trouver au club, se dirigent vers une activité non structurée qui leur permettent justement de s'autonomiser et de pouvoir pratiquer sous une forme de loisir sans se préoccuper des règles de la pratique institutionnelle. En effet, dans les entretiens, les seules règles qui leur sont vraiment importantes ne sont pas liées à la pratique elle-même mais correspondent plutôt à des règles de vie. Elles mentionnent par exemple le respect, l'égalité des chances ou encore la ponctualité. Cependant, elles sont toutes d'accord sur le fait que, s'il n'y avait pas de règles, ce serait impossible de jouer correctement, le jeu se modifiant tout le temps et manquant de fluidité. Pourtant, toutes les jeunes interrogées mentionnent ces règles comme faisant partie du club et non de leur pratique non-organisée. Lors de cette dernière, une jeune explique : *« y'a personne qui fait vraiment du foot, on joue en freestyle et pis voilà, on rigole et pis ça ressemble plus à du foot à la fin mais c'est pas grave, tu t'es dépensé, t'as bien déconné. »*. (E3)

Pour les filles, je pense donc que les règles dans le sport tendent plus à être des valeurs comme celles citées dans le livre blanc sur le sport (2007) qui sont l'esprit d'équipe, la solidarité, la tolérance et la loyauté. Les règles plus techniques propres à chaque sport semblent passer au second plan.

Cette analyse autour du sport de loisir opposé au sport de club m'amène à ma deuxième hypothèse concernant l'influence des pairs sur la pratique sportive. En effet, comme dit plus haut, les amis semblent être un des avantages de la pratique en club mais est-ce vraiment une condition indispensable pour que les filles soient motivées à pratiquer ? C'est ce à quoi je vais chercher à répondre maintenant.

### 6.2.2 Hypothèse 2

*Les adolescentes désirent pratiquer l'activité sportive (individuelle ou en équipe) avec des pairs*

Sous-hypothèses :

1. Les filles veulent pratiquer un sport en compagnie d'amies
2. Les filles commencent un sport si des amies sont présentes
3. Les filles continuent un sport si des amies sont présentes.

Cette hypothèse suppose donc que les adolescentes préfèrent pratiquer, commencer ou continuer un sport avec des personnes du même sexe. Elle sous-entend également que les filles aiment pratiquer des sports en compagnie d'amies plutôt que seules.

Comme le dit d'ailleurs Attali (2004), le sport est une expérience collective qui réunit des gens tous différents. Carrier (in Puyuelo et al, 2003) parle également du sentiment d'appartenance que le jeune peut trouver dans la pratique de groupe en ainsi créer des liens. Ceci semble particulièrement vrai pour les adolescentes qui, selon Falcoz et Koebel (2005), attachent une grande importance pour le partage et la relation avec les autres joueurs. Pour elles, le sport devient alors une occasion de s'amuser, de discuter et de se retrouver entre amies.

Pour les filles interviewées, leur discours semble rejoindre la théorie. En effet, elles mentionnent à plusieurs reprises les points positifs qu'on peut trouver dans la pratique de groupe. Ce qui ressort le plus est le fait qu'avec des amis, la détente semble être plus de mise que dans la pratique individuelle. Une fille dit d'ailleurs que *« t'es avec tes potes, tu te poses après tu recommences. Tu peux t'arrêter, discuter un petit moment, repartir. C'est aussi un moment de détente, genre tu vas pas en faire toute seule, t'es avec tes potes. »*. (E1). Ce discours est rejoint par les autres adolescentes qui pensent également que pratiquer avec d'autres permet de rencontrer du monde, d'échanger et de partager une même expérience. Une des filles va plus loin en disant que si elle pratiquait un sport seule, elle arrêterait. Elle explique que le sport à deux ou plusieurs permet de réussir ensemble, se soutenir et se motiver. Seule une adolescente ne partage pas ce point de vue : *« mes amis, ils sont jamais trop partants pis si on commence à courir à deux, disons qu'on va direct commencer à discuter, on va s'arrêter, on va continuer à marcher, on va blaguer. Je trouve qu'entre amis ça part tout le temps en discussion donc voilà. Y'a des gens qui prennent pas le truc au sérieux, c'est un peu nul. »*. (E6)

L'étude suisse montre que pour motiver les jeunes à commencer un sport, il leur faudrait un copain qui les encourage. (Fischer, Lamprecht & Stamm, 2008). Cependant, seules deux adolescentes vont dans le même sens que cette

déclaration. Les autres expliquent qu'elles commenceraient plutôt un sport par curiosité ou envie et que le fait que des amies pratiquent aussi ce sport n'a pas d'influence sur leur décision.

Il semblerait donc que les filles apprécient pratiquer une activité avec des pairs mais qu'en est-il de la pratique mixte ? En effet, mes sous-hypothèses parlent d'amies et non d'amis. La théorie met en évidence que la pratique féminine et masculine sont très différentes. Falcoz et Koebel (2005) parlent même de division, les femmes préférant le loisir et les hommes, la compétition. Du fait de ces différences, je suis partie du constat que les filles préfèrent pratiquer entre elles.

Cependant, toutes les adolescentes interrogées aiment pratiquer un sport mixte. Elles mentionnent le fait qu'il est plus intéressant de jouer avec des garçons parce que ceux-ci sont plus performants que les filles et permettent donc de s'améliorer. Attali (2004) explique d'ailleurs que les femmes sont perçues comme inférieures dans le monde sportif. Ce sentiment est confirmé par les adolescentes mais ne semble pas poser de problème. Dans leurs propos, cela paraît même être accepté comme tel et elles ne remettent pas en question cette infériorité. D'ailleurs, elles parlent de cette dernière en disant que : « *avec les filles, ça serait ennuyeux* » (E1), « *y'a de l'ambiance avec les garçons, pis moi j'ai besoin que ça bouge* » (E2), « *Si tu joues avec une fille, t'as peur de lui faire mal.* » (E4) ou encore « *les garçons sont plus forts, ils ont plus d'endurance, ils courent plus vite et ils se font pas mal. Alors que les filles, dès qu'elles arrivent, elles veulent pas courir ou elles arrêtent tout de suite ou elles trichent, elles font pas tout le truc.* » (E5).

Néanmoins, certaines d'entre elles mettent une limite à cette pratique mixte. Pour elles, lorsque le sport est pratiqué sous forme de loisir, la présence de garçons ne les gêne pas. Par contre, dès qu'une forme compétitive apparaît, cela devient plus problématique. Deux d'entre elles expliquent une expérience où des garçons deviennent agressifs dans leur manière de jouer parce qu'ils ne veulent pas perdre. Une des filles résume d'ailleurs bien cette ambiguïté : « *c'est jamais parfait, t'as les garçons qui tirent trop fort et les filles qui savent pas jouer* ». (E1)

Les adolescentes semblent avoir trouvé d'autres partenaires où les problèmes concernant la différence de pratique ne se posent pas. Ces partenaires sont les membres de la famille. En effet, durant les interviews, toutes les filles, même celles qui ne sont pas sportives, disent faire du sport avec des frères, des sœurs, un père ou une mère. Le sport semble utilisé afin de maintenir un lien familial ou d'avoir un contact privilégié avec certains proches qu'elles voient rarement à cause d'un éloignement géographique dû par exemple à une vie en foyer. Une fille explique d'ailleurs pratiquer de la course à pied pour pouvoir en faire avec ses sœurs qui ont un bon niveau : « *Ça me motive énormément parce que je me dis ben voilà faut que je me donne à fond parce que comme*

*ça je peux être avec mes sœurs, courir avec elles, pour passer beaucoup plus de temps avec elles parce qu'elles habitent plus à la maison.* » (E4). Deux autres adolescentes mentionnent le sport comme une activité ancrée dans la culture familiale. Pour une, c'est au travers de la pratique de la danse mauricienne d'où sa mère est originaire. Pour l'autre, elle explique que toute sa famille pratique du sport et que c'est resté dans la tradition d'aller faire une activité au moins de temps en temps. Elle y va d'ailleurs souvent avec son père avec lequel elle a son « petit rythme ».

La théorie, alors qu'elle est explicite en ce qui concerne la pratique sportive avec des pairs, parle très peu du sport familial. Est-ce alors quelque chose qui est spécifique aux adolescentes en rupture ? Certaines adolescentes voient très peu leur famille du fait qu'elles vivent en foyer, certaines peuvent également avoir des liens familiaux complexes. Le sport pourrait alors être un moyen de communiquer avec leurs proches ou de maintenir le lien. Comme le dit la théorie, dès que le sportif s'engage dans sa discipline, il va être en communication avec les autres (Collard et al, 2012). De plus, le sport augmente le sentiment d'appartenance et d'intégration (Attali, 2004). C'est peut-être ces sentiments que recherchent les filles avec leurs proches. Lorsque Fize (2006) mentionne les besoins de l'adolescent, il parle de confiance et de sécurité. Le jeune aurait besoin de se sentir important aux yeux des autres pour avancer. Il aurait également besoin de repères en cherchant des adultes honnêtes et sûrs. La famille semble être un terrain propice pour répondre à ces besoins. Dans ce cas, ces adolescentes utiliseraient le sport pour se sentir en confiance et en sécurité.

Cloutier et Drapeau (2008) expliquent que, pour atteindre l'autonomie, l'adolescent doit intégrer des règles, des normes et des limites. Pour les acquérir, il doit interagir avec différents contextes comme la famille, l'école ou les pairs. Chaque contexte est différent et possède ses propres valeurs avec lesquelles l'adolescent va devoir composer tout en imposant ses propres valeurs. Comme on l'a vu, le sport est présent principalement dans deux de ces contextes, voir trois pour les filles qui ont encore du sport à l'école ou en apprentissage. Cependant, cinq adolescentes sur les six interrogées aiment pratiquer une activité en étant seule. Cette dernière pourrait alors être une excuse pour fuir les trois contextes ci-dessus et tous les enjeux qu'ils demandent. En effet, elles expliquent que, parfois, elles ont besoin d'avoir des moments individuels et qu'un moyen qu'elles utilisent est le sport. Une adolescente explique : *« j'aime bien être aussi un peu plus seule. Ouais être tout le temps avec des gens, déjà toute la journée à l'école, après tu vas au foyer, ici y'a tout le temps des gens. Ça fait du bien d'être toute seule pis d'avoir ta vie aussi. »* (E3). Certaines filles parlent également du fait que les amis peuvent être un élément perturbateur dans la pratique. Elles expliquent cela du fait que, quand elles se retrouvent à pratiquer avec d'autres, elles vont souvent avoir envie de discuter, de communiquer et que cela perturbe le bon déroule-

ment de leur entraînement. Elles disent être moins performantes et plus distraites.

Cette hypothèse sur le fait que les adolescentes en rupture aimeraient pratiquer un sport avec des pairs est difficile à confirmer ou infirmer. Les pairs, filles comme garçons, semblent avoir des effets positifs sur la pratique mais semblent également avoir des limites. D'ailleurs, à la question « Comment te verrais-tu pratiquer une activité sportive ? », chaque adolescente a une réponse différente. Une parle d'être seule dans une salle, une autre compare le sport d'équipe où elle rencontre du monde et le sport individuel où elle peut avoir un moment pour elle. Pour une autre, le plus important semble la performance parce qu'elle se voit pratiquer un sport en étant jamais fatiguée et tout le temps motivée. Une adolescente a répondu : « *C'est compliqué.* » (E3). Elle explique ensuite que c'est basé sur l'envie du moment et sur les occasions qu'elle peut avoir.

Je pense néanmoins que, pour les adolescentes, la pratique accompagnée de pairs n'est pas un élément inconditionnel à la pratique. Je ne peux donc affirmer cette hypothèse. Je pense plutôt que les filles mettent la priorité sur leurs envies et leurs besoins. Si le besoin d'être avec des pairs est ressenti, elles vont alors s'investir dans une pratique d'équipe. Par contre, si leur priorité est de passer du temps avec leur famille ou de se retrouver seule, leur sport va être orienté différemment.

### 6.2.3 Conclusion hypothèses 1 et 2

Afin de conclure les deux premières hypothèses, je vais reprendre la première question de mon travail : « Comment les adolescentes en rupture sociale pratiquent-elles une activité sportive ? » et y répondre sur la base des entretiens.

Les adolescentes interrogées pratiquent ou veulent pratiquer une activité sportive sous forme de loisir. En effet, elles ne sont pas intéressées par la performance mais plus par l'activité en elle-même. Elles sont également plus motivées par la pratique non-structurée qui leur permet d'instaurer une diversité plus grande que le sport institutionnel, basé sur une seule pratique et plus axé sur la compétition. Elles préfèrent donc pratiquer selon leurs envies et varier leur pratique d'une fois à l'autre, ce que ne permet pas le sport en club. Cependant, leur pratique non-structurée est différente de celle présentée par Cloutier et Drapeau (2008) qui parlent de « jeunes qui traînent en ville ». En effet, les adolescentes interrogées expliquent plutôt utiliser le sport comme un outil à leurs besoins personnels comme : l'autonomie, la confiance en l'adulte, passer du temps en famille ou encore pouvoir se recentrer sur soi.

La pratique mixte de loisir ne dérange aucune adolescente interrogée. Au contraire, cette mixité leur permet de se confronter à des adversaires masculins qu'elles considèrent comme plus performants qu'elles. Cette pratique

semble tout de même avoir ces limites : quand celle-ci s'approche de la forme compétitive où les garçons, contrairement aux filles, préconisent la victoire aux liens entre les joueurs et perdent cet esprit d'amusement et de rigolade.

Si je reprends les catégories de Pierre Parlebas (Collard et al, 2012) sur la classification des sports, les filles s'orientent principalement vers deux catégories : trois d'entre elles préfèrent pratiquer seules alors que deux autres préfèrent avec partenaires et adversaires. Concernant le lieu de pratique, trois mentionnent faire en intérieur, une en extérieur et pour deux autres filles, elles aiment varier entre les deux.

En conclusion, je peux confirmer que les filles s'orientent en général vers une pratique de loisir et hors-club. La compétition et la performance représentent peu d'intérêt pour ces filles. En ce qui concerne la pratique avec ou sans pairs, les adolescentes sont plus partagées, certaines préférant pratiquer seules alors que d'autres ne se verraient pas faire du sport sans amis. Les filles semblent tout de même mettre une priorité sur leur plaisir personnel dans la pratique. Cela m'amène à la deuxième partie de mon analyse.

Cette deuxième partie répond à la question « Quels objectifs ces adolescentes visent-elles lors de la pratique d'une activité sportive ? ». Pour ce faire, je vais me baser à nouveau sur deux hypothèses ainsi que leurs sous-hypothèses.

#### 6.2.4 Hypothèse 3

***Les adolescentes pratiquent une activité sportive pour éprouver du plaisir.***

Sous-hypothèses :

- Les adolescentes veulent éprouver des plaisirs immédiats.
- Les plaisirs les plus importants pour les adolescentes sont les socio-plaisirs.

Selon l'étude suisse sur le sport de Fischer, Lamprecht et Stramm (2008), « se faire plaisir » et « passer du temps avec de bons copains » seraient les deux principales motivations à pratiquer une activité sportive. David Le Breton (Puyuelo et al, 2003) complète en expliquant qu'un sportif expliquera qu'il pratique un sport pour le plaisir qu'il lui apporte et non parce qu'il améliore son intégration sociale.

Cependant, lors des interviews, je me suis rendue compte que les motivations et buts des différentes adolescentes étaient plus complexes que cela. Elles ne pratiquent pas une activité seulement pour éprouver du plaisir ou être avec de bons amis. Chaque adolescente a justifié sa pratique en des termes différents, se rapportant à son propre vocabulaire, ne créant pas une uniformité du dialogue qui permette d'affirmer la tendance chez les adolescentes. Toutefois, et grâce aux catégories de Guy Haye et ses collaborateurs (2011), j'ai pu classer le discours des adolescentes.

Dans leur livre, ils parlent en effet de trois catégories de plaisirs : les bio-plaisirs, les psycho-plaisirs et les socio-plaisirs. J'ai alors trié les propos des adolescentes en me basant sur ces trois plaisirs différents et complémentaires. Cela m'a permis, pour chaque adolescente, de trouver ce qui la motivait le plus dans sa pratique et de pouvoir, ensuite, comparer les entretiens entre eux. Guy Haye (2011) parle également de plaisir immédiat et de plaisir différé. Mon hypothèse suppose que les adolescentes préfèrent les plaisirs immédiats, c'est-à-dire ressentis dans l'instant plutôt que dans le futur. Voilà un tableau récapitulatif de ce qui est ressorti sur le plaisir durant les entretiens :

	<b>Plaisir(s) le(s) plus présent(s)</b>	<b>Plaisir immédiat/différé</b>	<b>Exemples</b>
<b>E1</b>	Biologique et psychique	immédiat	« me dépenser », « avoir du temps pour moi », « pour être bien », « ça me changerait les idées ».
<b>E2</b>	Social	différé	« quand on fait des jeux d'équipe, qu'on est tous fairplay, franchement ça va bien, on est bien. », « y'a de l'ambiance », « on s'amuse, on rigole », « si je le fais au moins comme ça ils me valident le sport et pis c'est bon je peux aller en week-end »
<b>E3</b>	psychique	immédiat	« faire quelque chose que tu aimes », « je suis bien, je suis contente, ça fait du bien », « j'ai envie », « j'apprécie, ça me fait sourire »,
<b>E4</b>	Social puis psychique	immédiat	« si tu aimes vraiment, tu vas volontiers », « tu es heureux », « décompresser », « réfléchir dans mon coin », « c'est cool parce qu'on fait connaissance », « tu es content de jouer avec tes amis », « passer plus de temps avec elles », « c'est rencontrer du monde, apprendre sur leur culture »
<b>E5</b>	Biologique	différé	« ça me défoule », « il faut gagner », « après je me sens mieux, je dors mieux », « j'ai demandé au karaté mes points faibles pour m'entraîner au fitness », « ce qui est important pour moi c'est réussir, si j'arrive pas ça m'énerve »
<b>E6</b>	Biologique et psychique	immédiat	« passer le temps, faire autre chose », « si j'aime bien, je continue, si j'aime pas ben tant pis », « être dans mon petit monde », « prendre l'air », « se vider la tête », « c'est l'envie du moment, ça dépend des jours »,

Comme on peut le voir dans ce tableau, les plaisirs les plus présents sont les psychiques. Dans chaque entretien, les filles ont expliqué utiliser le sport pour se changer les idées, pour décompresser ou encore pour avoir un moment à elles. D'ailleurs, pour quatre d'entre elles, ce plaisir ressort comme étant la raison principale qui les fait pratiquer une activité sportive. Lors des entretiens, je me suis rendue compte que le bio-plaisir et le psycho-plaisir agissaient de manière complémentaire. En effet, lorsque les filles parlent des raisons qui leur font pratiquer, elles mentionnent souvent un aspect physique qui amène à quelque chose de plus psychique. Elles expliquent par exemple que

le sport leur permet de se détendre ou de se dépenser et que pendant ou après l'activité, elles sont également mieux au niveau de leurs pensées, elles ont pu réfléchir, se changer les idées ou faire quelque chose d'agréable.

Alors que ces deux plaisirs semblent fortement liés, les socio-plaisirs sont mentionnés à part. De nombreuses filles parlent des plaisirs de partager une activité mais elles mentionnent également les désavantages à pratiquer en groupe. Ces socio-plaisirs sont relayés à une importance moindre comparée aux plaisirs personnels. Seule une fille (E2) met la pratique partagée en avant. Dans l'entretien, elle mentionne d'ailleurs le fait que, par le passé, elle a pratiqué du sport dans une équipe soudée et que cela est très important pour elle. En ce moment, elle recherche d'ailleurs cela à travers le sport obligatoire qu'elle doit faire avec le foyer. Cependant, elle explique qu'elle n'aime pas pratiquer parce que les gens sont irrespectueux envers leurs coéquipiers. Cette recherche de socio-plaisirs semble également liée au fait qu'elle soit asthmatique et qu'elle ait donc de la difficulté voire de l'impossibilité à éprouver des bio-plaisirs immédiats. Le sport étant obligatoire, elle s'est trouvé un objectif lié à un plaisir social différé qui est de pouvoir rentrer chez elle le week-end pour voir sa famille. Cette motivation l'aide à pratiquer l'activité sportive. En effet, dans ce foyer, si les jeunes participent au sport, ils peuvent partir en week-end, sinon ils doivent rester au foyer.

Pour la deuxième jeune qui mentionne les plaisirs sociaux (E4), ceux-ci semblent être importants lors de nouvelle pratique sportive. En effet, les termes qu'elle utilise sont tous liés à la rencontre, à faire connaissance. Cependant, plus elle pratique ce sport, plus l'importance des psycho-plaisirs apparaissent, au détriment des plaisirs sociaux. En effet, elle explique : « *la course à pied je continue parce que j'ai trouvé à quoi ça me sert et tout ça quoi. À la base c'était juste pour être avec mes sœurs.* ». Elle continue un sport parce qu'elle y trouve du sens pour elle et non parce qu'elle aime partager une activité avec d'autres.

Alors qu'il est évident que pour la plupart des adolescentes interrogées les psycho-plaisirs sont les plus importants, une fille (E5) ne rejoint pas cet avis. En effet, lors de tout l'entretien, elle m'a donné l'impression que le sport était plutôt, pour elle, lié au plaisir biologique. Par exemple, elle m'a beaucoup parlé de performance et de moyens qu'elle utilise pour améliorer cette dernière. Elle utilise le fitness pour travailler les points faibles qu'elle peut avoir au karaté. Elle est également plutôt dans le plaisir différé. En effet, elle semble chercher un sens à son sport à travers la réussite qui lui permet d'éprouver du plaisir. Quand je l'interroge sur ses conditions idéales dans la pratique sportive, elle mentionne tout de même le socio-plaisir en disant qu'elle souhaiterait partager son sentiment de réussite avec un partenaire. Elle se rend également compte qu'elle a plus de plaisir à faire du sport quand elle peut échanger et partager son expérience avec des gens qui la comprennent.

En moyenne, les filles cherchent donc un plaisir immédiat dans la pratique. Comme le disent Haye et ses collaborateurs (2011), elles semblent avoir de la difficulté à passer par des apprentissages pénibles pour atteindre un plaisir différé. Ce dernier est apparu dans le discours des adolescentes lorsqu'elles n'avaient pas le choix de pratiquer et ne trouvaient donc pas de plaisir immédiat ou lorsque le sport atteint un degré de compétition. Pour ce qui est des trois catégories de plaisirs, leur priorité passe par le psycho-plaisir, le sport étant un outil qui leur sert à s'évader du quotidien et à modifier leur routine. Il leur permet également d'éprouver des sensations physiques agréables. Les plaisirs sociaux sont toutefois présents dans le discours des jeunes mais ne sont de loin pas leur priorité.

De manière générale, la pratique des filles interrogées semble surtout s'installer dans une dynamique de changement. Un changement de la routine qui leur permet de voir autre chose que des bancs d'école ou des amis, qui leur permet de s'évader et de se changer les idées tout en pratiquant une activité simplement basée sur le bien-être qu'elles éprouvent. Dès qu'il n'y a pas de plaisir, les filles perdent l'envie de participer. Les filles ont besoin de ressentir des plaisirs immédiats, c'est-à-dire des plaisirs éprouvés tout en pratiquant un sport. Ce dernier ne doit pas rimer avec souffrance, douleur pour que les filles aient envie de le pratiquer. Au contraire, il doit plutôt permettre la détente et un sentiment de se sentir bien dans son corps. Les adolescentes interrogées ne semblent pas viser des objectifs précis. C'est plutôt une envie du moment qui les pousse, pendant quelques temps, à pratiquer un sport. Leur pratique intéressée semble donc être irrégulière et basée sur des motivations personnelles qui les amènent dans une activité. Quand elles ont le sentiment que leur but à court terme ou que leur motivation diminue, leur activité va cesser, jusqu'à la prochaine occasion de faire du sport. Cette irrégularité apparaît également au niveau des socio-plaisirs. En effet, elles auront du plaisir à pratiquer avec des amis lorsque cela amène un intérêt pour elles comme passer du temps avec une personne qu'elles apprécient et voient rarement. Elles vont alors pratiquer de manière volontaire et sans broncher une activité qui leur permet de retrouver quelqu'un. Autre que le plaisir, un autre but est ressorti souvent lors des entretiens : celui du maintien de la santé. C'est d'ailleurs sur cela que porte ma dernière hypothèse.

#### 6.2.5 Hypothèse 4

***Les adolescentes pratiquent une activité sportive dans l'objectif de posséder une image corporelle qui répond au canon de beauté.***

Sous-hypothèses :

1. Les adolescentes pratiquent un sport pour maigrir.
2. Les filles pratiquent une activité sportive pour avoir une image satisfaisante de leur corps.

3. Les adolescentes pratiquent un sport pour avoir un corps idéal.
4. Les adolescentes pratiquent un sport pour répondre aux critères de beauté d'aujourd'hui.

En ce qui concerne la question du poids chez les adolescentes, Pierre Coslin (2013) explique que les changements physiques qui se produisent à l'adolescence pourraient entraîner des inquiétudes au niveau du poids et une envie de maigrir. De plus, dans leur étude, Fischer, Lamprecht et Stamm (2008) montrent que les sports individuels d'entretien de la forme physique deviennent importants pour les adolescentes. En effet, pour 59% des adolescents, la pratique du sport pour « améliorer son apparence physique » devient une motivation importante.

Sur ce sujet de la perte du poids, les propos des adolescentes interrogées rejoignent la théorie. En effet, quatre d'entre elles disent avoir déjà pratiqué au moins une fois du sport dans le but de maigrir. Seule une adolescente est catégoriquement opposée à la pratique sportive qui permet de maigrir. Elle l'exprime d'ailleurs clairement : « *non mais moi je vais pas faire du sport pour maigrir, moi j'ai juste envie de grossir déjà.* » (E1). Une autre adolescente affirme ne pas faire du sport pour maigrir. Cependant, elle explique que le sport lui permet de se maintenir en bonne santé, ce qui peut sous-entendre, garder un poids correct. Concernant les quatre adolescentes, deux d'entre elles ne rentrent pas dans les détails concernant leur objectif de perte de poids. Elles ne font que le mentionner à un moment de l'entretien : « *je commence à prendre un peu plus de poids et puis il faut que je fasse attention ben ça me motive à faire un peu de sport.* » E6). Les deux autres sont plus explicites à propos du sujet du poids dans le sport. L'une d'entre elle me parle du poids qu'elle a pris lors d'un séjour de quelques mois en Allemagne et de sa perte de poids depuis qu'elle a commencé la course à pied. Elle m'explique se trouver « un peu grosse » et compter sur le sport pour changer cela. L'autre adolescente parle plus de sa relation à la nourriture, du fait qu'elle est gourmande et aime grignoter. Elle l'explique de manière crue : « *je me dis, tout ce que tu as bouffé cette semaine, ça passe où, ça passe dans les jambes, ça passe, euh ! Ça passe partout donc je me dis que je vais faire du sport.* » (E3). Si ces adolescentes utilisent le sport pour maigrir, cela semble être plutôt lorsqu'il y a un message d'alerte. Leur discours montre que, quand elles ont le sentiment d'être trop grosses, elles vont pratiquer un sport durant une durée limitée afin d'améliorer leur poids. Lorsqu'elles sont à nouveau satisfaites, elles vont arrêter jusqu'à la prochaine alerte.

Comme les adolescentes prennent du poids au fur et à mesure de leur adolescence, on peut comprendre leur envie de maigrir et d'ainsi retrouver le poids qu'elles avaient avant la puberté. Seidah, Bouffard et Vezeau (2004) expliquent que la prise de poids va éloigner la fille des standards de la société au niveau de la minceur et ainsi lui apporter une mauvaise image corporelle. Dans le même sens, Cloutier et Drapeau (2008) montrent que la satisfaction

du corps chez les filles diminue fortement entre douze et quinze ans. Louveau (2007) explique également l'influence de la société qui valorise un modèle féminin auquel la plupart des femmes tentent de ressembler en allant chercher le corps parfait dans les salles de sport. Ceci dans le but de se construire une image qui puisse être utile et reconnue par la société. Malgré le fait que quatre adolescentes sur six veulent maigrir, elles ne semblent pas avoir une image corporelle négative. Au contraire, elles semblent s'approcher de plus en plus d'une tâche qu'Havighurst (1972) a mentionnée comme devant être exécutée par l'adolescent : « accepter son corps tel qu'il est et l'utiliser efficacement ». De plus, elles ne semblent pas chercher à atteindre un idéal dicté par la société mais plutôt un idéal personnel.

En ce qui concerne l'image satisfaisante que les adolescentes pourraient chercher à travers le sport ainsi que le corps idéal et l'envie de répondre aux critères de beauté de la société, leur réponse est claire. Les adolescentes interrogées ne cherchent pas à atteindre les critères fixés par la société et notamment par les médias. Certes, elles semblent chercher un corps idéal à travers la pratique sportive mais cet idéal est différent pour chacune, selon la vision qu'elles ont de leur corps. Les adolescentes semblent donc satisfaites de leur image corporelle, malgré certains défauts qu'elles se trouvent comme quelques kilos en trop. Cependant, ces défauts ne semblent pas entraver de manière importante leur image. Plutôt que d'utiliser le sport pour répondre aux normes de la société, elles expliquent pratiquer pour se maintenir en santé de manière globale. En effet, deux adolescentes parlent de faire de la musculation pour diminuer certaines douleurs physiques, notamment au genou ou au dos. Deux autres mentionnent le fait que le sport permet de compenser ce qu'elles fument. En ce qui concerne l'image idéale de la femme transmise par les médias, les adolescentes sont toutes d'accord pour déclarer qu'elles ne cherchent ni l'image des podiums, ni l'image des sportives de haut niveau. Une adolescente explique : *« moi j'aime bien les filles quand elles sont bien proportionnées, pas toute maigre, pas gros, enfin jolie à l'œil. J'aime bien un peu de musculature, enfin pas la bodybildeuse, mais un peu de muscles. »*. (E3). Chaque adolescente s'exprime sur son corps idéal de manière différente mais aucune ne parle vouloir ressembler à ce qui peut être transmis comme idéal par la société. Une des filles explique d'ailleurs très bien sa vision : *« ben le corps idéal, pour moi y'a pas de corps idéal, chacun à son avis sur son propre corps. Après chacun a aussi ses propres objectifs, ben je vais perdre un peu de poids par ici. Mais le corps idéal, il existe pas. Pis aussi on a chacun notre propre physique et après y'a des gens qui préfèrent les personnes menues ou large d'épaules. Ben voilà c'est comme ça on peut rien y faire. »* (E6).

Comme le dit Louveau (2007), les femmes sportives ont une morphologie différente du canon de beauté visible dans les magazines et sont directement questionnées sur leur féminité. Elles sont donc confrontées à une double exi-

gence, être à la fois belle et sportive. Les adolescentes interrogées sont d'ailleurs d'accord avec ce point. Elles expliquent ne pas vouloir correspondre au canon de beauté mais questionnent la féminité dans le sport visible à la télévision. Elles prennent souvent l'exemple des bodybildeuses qu'elles trouvent trop musclées et pas belles. Chaque adolescente aimerait trouver un juste milieu entre ses deux images féminines opposées.

Autre que l'influence de la société, McCabe et Ricciardelli (2005) parlent de la sphère familiale. Celle-ci peut influencer la manière qu'a l'adolescente de se voir. Une seule fille raconte son expérience à ce niveau : « *mes sœurs me disaient, viens t'es grosse, viens courir avec nous.* » (E4). Leur message a d'ailleurs poussé cette adolescente à pratiquer le sport pour maigrir. C'est également la seule à parler du regard que des inconnus peuvent porter sur elle. Elle explique que, quand elle allait courir au début, elle avait l'impression que les gens la voyaient comme « une baleine » et cela la gênait beaucoup.

Certaines adolescentes mentionnent également utiliser d'autres moyens que le sport pour se maintenir en bonne santé. Elles expliquent notamment faire attention à ce qu'elles mangent ou à avoir un rythme de vie. Une adolescente répond d'ailleurs : « *pour rester en forme, ben mon réveil s'en charge tous les matins.* » (E2).

En conclusion, cette hypothèse est infirmée par les adolescentes. En effet, celles-ci ne font pas du sport dans l'objectif de posséder une image corporelle qui répond au canon de beauté. Cependant, certaines sous-hypothèses sont confirmées comme le fait que les adolescentes pratiquent une activité sportive pour maigrir ou encore pour avoir une image satisfaisante de leur corps. La sous-hypothèse qui affirme que les adolescentes pratiquent un sport pour avoir un corps idéal peut être confirmée mais avec nuance. En effet, elles pourraient rechercher un corps idéal mais selon leurs propres critères et non selon ceux de la société. La dernière sous-hypothèse qui prétend que la pratique permettrait de répondre aux critères de beauté d'aujourd'hui est clairement infirmée par les propos des adolescentes.

#### 6.2.6 Conclusion hypothèses 3 et 4

En conclusion de ces deux hypothèses, je vais répondre à la deuxième question de mon travail : « Quels objectifs ces adolescentes visent-elles lors de la pratique d'une activité sportive ? ».

Selon les hypothèses qui ont été posées pour répondre à cette question, les filles viseraient le plaisir dans la pratique et plus particulièrement les socio-plaisirs immédiats ainsi qu'une image corporelle qui réponde au canon de beauté.

Cependant, suite aux entretiens, aucune de ces hypothèses ne se confirme dans son intégralité. La recherche de plaisir est clairement importante et

représente un objectif pour les adolescentes. Par contre, les adolescentes semblent plutôt rechercher les psycho-plaisirs immédiats, mettant les socio-plaisirs au deuxième plan, ces derniers ne faisant pas l'unanimité. En effet, comme pour la manière de pratiquer, certaines adolescentes se sentent à l'aise en groupe alors que d'autres non. Ce sentiment les fait s'éloigner des socio-plaisirs au profit de plaisirs plus personnels et individuels comme se sentir mieux ou se changer les idées. Même si certaines adolescentes aiment pratiquer avec des pairs, elles mentionnent que les psycho-plaisirs leur permettent de maintenir une activité. En effet, il semble que si les adolescentes n'éprouvent pas de psycho-plaisirs immédiats, elles auront plus tendance à cesser leur sport. Les adolescentes ont donc besoin de ressentir quelque chose d'agréable dès les premiers instants de la pratique. Elles perdront la motivation si elles doivent ressentir de la douleur ou un effort pour atteindre le plaisir. Ce qui nous amène donc au fait qu'elles préfèrent les plaisirs immédiats aux plaisirs différés.

Pour le deuxième objectif que visent les adolescentes, celui concernant le canon de beauté, elles s'éloignent de ce discours et ont une vision plus personnelle de leur objectif. Il est vrai que la plupart des adolescentes veulent maigrir à travers la pratique sportive. Cependant, il serait faux de dire que c'est pour s'approcher de la femme visible dans les magazines. Au contraire, chacune a sa propre vision de son idéal physique à atteindre qui ne correspond pas à celui que la société peut montrer. Les adolescentes pratiquent plus un sport pour se maintenir en bonne santé que pour atteindre certains critères sociaux. L'objectif principal de la pratique sportive s'éloigne donc de cette vision pour s'approcher plus d'un objectif de santé générale. C'est-à-dire d'avoir un poids dans la normal, d'atténuer certaines douleurs physiques, d'éviter certaines maladies cardio-vasculaires, de maintenir une hygiène de vie correcte. Elles sont donc surtout basées sur le message publicitaire : « pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » plutôt que le souci d'avoir un corps digne des podiums.

Pour conclure, les adolescentes pratiquent une activité sportive pour éprouver des psycho-plaisirs immédiats ainsi que pour se maintenir en bonne santé.

## 7. PISTES D'ACTION

Au début de mon travail je me suis fixée l'objectif de proposer de nouvelles pistes d'action suite à cette recherche. Je voulais également être capable de proposer des activités sportives adaptées aux envies des adolescentes. Tout au long de mon travail, je me suis basée sur le discours des adolescentes et des concepts théoriques pour développer ces pistes d'action que je vais présenter ici. Je me suis également inspirée d'un rapport québécois intitulé : L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action (Amireault, Lemieux & Massie, 2014).

La théorie offre des pistes intéressantes concernant l'activité sportive comme outil éducatif. D'ailleurs Chobeaux, Segrestan et Le Breton (in Puyuelo, 2003) se rejoignent concernant l'importance de l'activité. Ils expliquent que celle-ci doit être adaptée en fonction de l'intervention du professionnel et qu'elle s'insère donc dans un processus éducatif. De plus, l'activité doit avoir de l'intérêt pour les adolescentes pour que ces dernières éprouvent du plaisir et ne la discréditent pas. Les adolescentes, en expliquant vouloir éprouver du plaisir et plus particulièrement des psycho-plaisirs rejoignent la théorie. Il est donc important que, lorsque l'éducateur social veut mettre en place une activité sportive, il attache une importance au type d'activité qu'il va proposer. Pour cela, il devra être attentif à quels plaisirs les adolescentes veulent atteindre et que l'activité soit adaptée. Haye et ses collaborateurs (2011) précisent l'importance de mettre en place une activité qui permet d'avoir des émotions positives dès le premier entraînement.

La théorie met également en avant l'importance des objectifs sportifs. Lors des entretiens, les jeunes filles semblent viser le plaisir et la santé. Cependant, chaque objectif est propre à chacun. Il est donc important, avant de mettre en place une activité, de connaître les objectifs que l'adolescente aimerait viser. Cela permettra d'adapter l'activité et de répondre aux besoins de la bénéficiaire. Dans ce sens, Delignières (2008) met en avant l'importance des buts dans la pratique. Il explique que plus ceux-ci sont spécifiques et concrets comme une marque au sol ou un nombre de buts à atteindre, plus l'adolescente sera efficace dans la mise en route de l'activité. Les buts déterminés avec l'éducateur référent en matière de sport seront ceux qui s'intériorisent le plus. En effet, l'éducateur n'impose pas les objectifs mais discute de ceux-ci avec la jeune qui fera alors partie du choix de ses objectifs.

Le troisième point important pour qu'une activité sportive entre dans un processus éducatif est le feedback. En effet, toujours selon le même auteur, sans retour sur la pratique, l'apprentissage est compromis. Le feedback doit être, comme les objectifs, mesurable et précis.

Je pense donc qu'il serait important que l'activité sportive ne soit pas seulement occupationnelle mais s'intègre dans le projet éducatif de la jeune. Pour cela, des éducateurs formés à la pratique sportive, tel qu'un diplôme Jeunesse + Sport, seraient les plus aptes à mettre en place cette activité. En effet, comme tout outil éducatif, il est nécessaire qu'il soit intégré dans un processus et que celui-ci ait un sens pour le bénéficiaire.

C'est pour cela qu'il faudrait commencer par s'intéresser aux objectifs que les adolescentes peuvent mettre dans la pratique sportive avant de mettre en place une activité adaptée. Il serait également important de sans cesse réadapter l'outil afin qu'il reste dans une dynamique d'évolution. Le suivi semble également nécessaire pour les adolescentes afin que celles-ci gardent le plaisir, le sens et que les objectifs soient toujours ajustés.

Les autres pistes d'action que je vais présenter ci-dessous sont surtout des idées générales qui peuvent très bien être mise en place par la société, un club, les éducateurs, les enseignants, les jeunes elles-mêmes.

Tout d'abord, je pense que l'idéal pour les adolescentes serait de pouvoir proposer des activités qui mettent l'accent sur le loisir et qui sont basées sur le plaisir immédiat. Il serait donc important, afin que les filles gardent le plaisir de la pratique, de varier souvent les activités sans avoir peur d'en innover de nouvelles avec les bénéficiaires. Cela permettrait que ces dernières soit proactives et ne se lassent pas du sport qu'elles pourraient trouver répétitif.

Je pense qu'il est également important, pour les institutions proposant du sport comme activité « extra scolaire ou professionnelle », de ne pas obliger les adolescentes à la pratiquer. En effet, comme les objectifs principaux des jeunes interrogées sont le plaisir et la santé, je pense que, pour certaines, le sport obligatoire n'est pas adapté pour répondre à leurs objectifs, surtout celui du plaisir. Les filles semblent montrer, par leur discours, qu'elles éprouvent du plaisir lorsque l'activité est volontaire. D'ailleurs, lors des entretiens, deux adolescentes sur trois qui ont du sport obligatoire ne trouvent que peu de plaisir dans l'activité. Une d'entre elles donne comme raison ses problèmes d'asthme. L'autre mentionne passer sa journée au travail debout, à faire beaucoup de tâches physiques. Quand elle rentre à l'institution, elle préférerait avoir un moment de repos où elle serait tranquille dans sa chambre.

Je pense qu'un autre point important serait de laisser aux adolescentes des temps d'échange durant la pratique. En effet, certaines disent mieux apprécier un sport en club quand celui-ci permet des discussions avec les autres pratiquants. Elles mentionnent également qu'il est important que l'entraîneur ne soit pas seulement basé sur la performance et l'entraînement mais qu'il permette ces échanges.

J'ai pensé également à d'autres pistes d'action se présentant plutôt sous la forme de journées extraordinaires de sensibilisation ou de prévention. Par exemple, une soirée par mois de « sport découverte » pourrait être organisée afin que les filles puissent connaître une grande palette de sports et trouver, peut-être, un sport qui pourrait leur plaire. Cette activité permet de varier la pratique et de découvrir des sports moins connus.

Les filles semblent également attacher une grande importance à se maintenir en bonne santé. Pour les sensibiliser à le faire d'une manière adéquate, une journée placée sous le signe de la santé pourrait être mise en place avec, par exemple, des stands, des activités, des jeux et/ou des échanges.

Cinq adolescentes sur six expliquent, durant les entretiens, pratiquer une activité sportive avec au moins un membre de leur famille. Je pense qu'il est important pour les éducateurs sociaux de soutenir et encourager cette pratique. Ils pourraient, dans la mesure du possible, organiser des joutes sportives familiales où le père, la mère, le frère et/ou la sœur participeraient à un tournoi avec les jeunes. Bien évidemment, ces derniers seraient intégrés dans la réalisation du projet.

Les filles semblent également être sensibles au fait que le sport leur soit utile dans la vie quotidienne. Cela pourrait être travaillé en proposant des activités liées à leur apprentissage en apprenant, par exemple, comment porter des charges lourdes, comment détendre son dos après avoir passé plusieurs heures assises, etc. Une autre possibilité serait de les sensibiliser à se mettre en mouvement durant leurs déplacements.

Une dernière piste d'action à laquelle j'ai pensé serait de nommer des jeunes responsables d'organiser une activité sportive pendant une soirée, pour les autres jeunes. Cette organisation se ferait sous forme de tournus pour que chaque adolescent doive, par exemple, y participer au moins une fois par mois.

Pour conclure, ces pistes d'action sont basées sur le discours des adolescentes et sur la théorie. J'ai essayé de ressortir un grand nombre de propositions qui pourraient être mises en place. Bien sûr, je suis consciente que certaines ne sont pas adaptées selon la structure ou qu'elles demandent du temps et un investissement important. Je pense tout de même qu'il est important que le sport soit adapté aux adolescentes et non le contraire. L'activité sportive, surtout utilisée comme outil éducatif, doit être réfléchie et portée sur les besoins des bénéficiaires en premier lieu. La meilleure manière qu'elle fonctionne est de demander l'avis des premières personnes concernées.

## 8. CONCLUSION DU TRAVAIL DE BACHELOR

Au début de ce travail de recherche, j'avais une vision du sport personnelle et construite par mes propres expériences en tant que sportive. Cette vision présentait le sport de manière positive. Pour moi, il suffisait qu'une personne pratique du sport pour qu'elle se rende compte des bienfaits qu'il peut apporter. Cependant, ce travail m'a permis d'avoir un regard plus critique sur la pratique et m'a fait prendre conscience que le sport peut également être porteur d'aspects négatifs. Je pense n'être encore qu'au début de mon expérience du sport dans le travail social et que, grâce à cette démarche, j'aborderai dorénavant ce thème de manière plus critique en le remettant sans cesse en question.

Durant ce travail, j'ai également été confrontée à certaines difficultés auxquelles je ne m'attendais pas en choisissant cette thématique. Le sport et l'adolescence étant des sujets vastes mais en même temps très spécifiques, il a été parfois difficile de rester centrée sur mon travail sans apporter des éléments hors sujet. De plus, il y a un grand nombre d'études, de livres ou d'articles et j'ai parfois dû faire des choix judicieux en triant les informations correctement. Lors des entretiens, la difficulté principale que j'ai rencontrée a été de rester neutre. En effet, je me suis rapidement rendue compte qu'il était

plus facile pour moi d'interroger des adolescentes aimant le sport que le contraire. J'ai également trouvé délicat d'aborder certains sujets avec les jeunes notamment au niveau de leur vision de leur corps. Ne les connaissant pas, je me suis sentie parfois gênée de poser des questions personnelles. Certaines adolescentes me confiaient également des situations intimes avec lesquelles il était parfois difficile de répondre ou rebondir. J'ai été confrontée à un biais auquel je ne m'attendais pas. En effet, il s'est avéré que, quelques années plus tôt, j'avais été monitrice de gymnastique d'une fille que j'interrogeais. De ce fait, il a été parfois gênant pour les deux de parler de son expérience.

Cependant, j'ai été agréablement surprise de l'intérêt des adolescentes pour mon travail. Avant ce travail, je me faisais du souci au niveau du peu de contenu que pourraient avoir certains entretiens. Il s'est avéré qu'au contraire, même si les adolescentes n'aimaient pas le sport ou n'en pratiquaient pas, elles avaient un avis assez clair. De plus, les échanges ont été faciles, les filles étant loquaces et ouvertes à mes questions. J'ai trouvé très intéressant de demander l'avis des adolescentes sur le sport. En effet, ce travail peut être une ressource intéressante pour comprendre la vision que peut avoir la population avec laquelle un éducateur est amené à travailler. Personnellement, j'ai été surprise par certains propos des jeunes et de la conscience qu'elles portaient sur leur pratique et ses effets.

Au début de ce travail, je me suis fixée des objectifs que j'aimerais rappeler ici :

- Participer à une démarche de recherche.
- Développer des connaissances théoriques en effectuant la démarche d'un travail de bachelor.
- Découvrir la relation du sport et des adolescentes afin de mieux adapter les activités sportives.
- Maîtriser l'outil de l'entretien semi-directionnel.
- Développer l'activité sportive comme outil pour l'éducateur social.
- Connaître l'avis des adolescentes sur le sport.
- Découvrir la vision des adolescentes sur l'activité sportive.
- Proposer de nouvelles pistes d'action suite à cette recherche.
- Proposer des activités sportives adaptées aux envies des adolescentes.

Au terme de ce travail, je peux assurer avoir rempli presque tous les objectifs. Malgré cette démarche de recherche complète, je ne pense pas être en position de développer l'activité sportive comme outil pour l'éducateur social. En effet, j'ai pu avoir une vision plus précise sur le sport chez les adolescentes mais je ne pense qu'il me manque encore des éléments, des expériences de professionnels pour être apte à développer cet outil. Il est vrai que ce rapport m'a apporté des pistes d'action intéressantes pour la pratique professionnelle mais qu'il serait nécessaire d'avoir également l'avis des éducateurs qui ont déjà instauré une activité sportive pour des adolescentes. Cela permettrait d'avoir un regard croisé sur l'outil et donc une position plus critique. De plus, je ne pense pas pouvoir proposer des activités adaptées aux envies des adolescentes. C'est-à-dire qu'à la fin de ce travail, je me suis rendue compte que les envies des jeunes filles étaient très personnelles. Je pense donc qu'il est difficile de nommer des activités précises. Cepen-

dant, grâce aux pistes d'action ci-dessus, je suis capable de proposer un environnement adapté qui permettrait aux adolescentes de s'exprimer sur leurs envies.

Pour conclure ce travail, j'aimerais relever un élément important qui m'a suivi durant mes trois années d'études et qui s'est encore confirmé dans ce travail de bachelor. En travail social, nous travaillons souvent avec du « cas par cas ». Cela signifie que nous avons un grand nombre d'outils à disposition mais que ceux-ci doivent sans arrêt être remis en question. C'est-à-dire qu'ils doivent être tout le temps adaptés aux personnes accompagnées et qu'il est difficile de dire s'ils vont fonctionner pour tout le monde. L'éducateur qui apporte l'outil joue donc un rôle très important. En effet, je pense qu'il pourra modifier l'impact de cet outil selon sa façon de le présenter et l'utiliser. Concernant l'activité sportive, je pense que cette dernière n'est pas en elle-même éducative. C'est ce que l'investigateur en fera qui va la transformer en un outil amenant des valeurs et des apprentissages que pourront intérioriser les bénéficiaires. En concluant ce travail, je pense donc n'être qu'au début de mes connaissances de l'utilisation adaptée qu'il est possible de faire du sport comme outil éducatif.

## 9. SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

- AMIREAULT S. LEMIEUX M-C. MASSIE C-L. (2014). *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action*. Québec. Kino Québec.
- ATTALI M. CHAPRON T. LIOTARD P. SAINT-MARTIN J. (2004). *Le sport et ses valeurs*. Paris. La Dispute.
- BLANCHET A. & GOTMAN A. (2010). *L'entretien*. Paris. Armand Colin. 2e édition. Collection 128.
- CHOATE L.H. (2005). Toward a Theoretical Model of Women's Body Image Resilience. *Journal of Counseling and Development*. n°83. P.320-330
- CLOUTIER R. & DRAPEAU S. (2008). *Psychologie de l'adolescent*. Montréal. Chenelière Education. Gaëtan Morin Editeur. 3e édition.
- COLLARD L. (2012). *Sport et bien-être relationnel. Facteur d'intégration, de socialisation, d'insertion des jeunes*. Paris. Chiron. Collection Sport et Santé.
- COMMUNAUTÉS EUROPÉENNES. (2007). Livre blanc sur le sport. *Office des publications officielles des Communautés européennes*. Belgique.
- COSLIN P. (2013). *Psychologie de l'adolescent*. Paris. Cursus. Armand Colin. 4<sup>e</sup> édition.
- DEFrance J. (2011). *Sociologie du sport*. Paris. La Découverte. 6<sup>ème</sup> édition. Collection Repères.
- DELIGNIÈRES D. (2008). *Psychologie du sport*. Paris. Presses Universitaires de France. Que sais-je ?.
- ERIKSON E. (1972). *Adolescence et crise. La quête de l'identité*. Trad. Française. Flammarion.
- FALCOZ M. & KOEBEL M. (2005). *Intégration par le sport : représentations et réalités*. Paris. L'Harmattan. Logiques Sociales.
- FISCHER A. LAMPRECHT M. & STAMM H. (2008). *Sport Suisse 2008 : Rapport sur les enfants et les adolescents*. Observatoire Sport et activité physique Suisse. Office fédéral du sport OFSPO Jeunesse+Sport.
- FIZE M. (2006). *L'adolescent est une personne*. France. Editions du Seuil.
- FONTAYNE P. & al. (2001). Les pratiques sportives des adolescents : une différenciation selon le genre. *Staps*. No 55. De Boeck Supérieur. p. 23-37.
- HAVIGHURST R.J. (1972). *Human Development and Education*. New York. McKay. 3e édition.
- HAYE G. & al. (2011). *Le plaisir*. Paris. E&PS Editions. Collection Pour l'action.
- LOUVEAU C. (2007). Le corps sportif : un capital rentable pour tous ?. *Actuel Marx*, n°41, 55-70.

- MCCABE M.P. et RICCIARDELLI L.A. (2005). A Prospective Study of Pressures from Parents, Peers, and the Media on Extreme Weight Change Behaviors among Adolescent Boys and Girls. *Behaviour Research and Therapy*. n°43. P.653-668.
- PERSSON A. KERR M. & STATIN H. (2007). Staying in or Moving away from Structured Activities : Explanations Involving Parents and Peers. *Developmental Psychology*, n°43. P.197-202.
- PUYUELO R. et al. (2003). Sport et intégration. *EMPAN. Prendre la mesure de l'humain*, n°51. Toulouse : éditions érès.
- RICE P.F. et DOLGIN K.G. (2005). *The Adolescent Development, Relationships, and Culture*. New York. Pearson Education. 7e édition.
- SEIDAH A. & al. (2004). Perceptions de soi à l'adolescence : différences entre filles et garçons. *Enfance*. Vol. 56. P.U.F. p. 405-420.
- STATIN H. KERR M. MAHONEY J. PERSSON A. et MAGNUSSON D. *Explaining Why Leisure Context is Bad for Some Girls and Not for Others*. (2005). dans MAHONEY J.L. LARSON R.W et ECCLES J.S (dir.). *Organised Activities as Contexts of Development: the Condition of Education*. Washington (D.C.): Government Printing Office
- SUSMAN E.J. et ROGOL A. (2004). *Puberty and Psychosocial Development*. Dans R.M. LERNER et L. STEINBERG (dir.). *Handbook of Adolescent Psychology*. 2e édition. Hoboken (N.J.) : John Wiley and Sons.
- TABORDA-SIMÕES M. (2005). L'adolescence : une transition, une crise ou un changement ?. *Bulletin de psychologie*. N° 479. P.521-534.
- TALLEU C. (2011). Egalité homme-femme dans le sport. L'accès des filles et des femmes aux pratiques sportives. *Manuel de bonnes pratiques n°2*. Conseil de l'Europe.
- TERRET T. (2006). Le genre dans l'histoire du sport. *CLIO. Femmes, Genre, Histoire*. Editions Belin. P. 1-18.

## 10. SITOGRAPHIE

- Site de l'Institut Saint-Raphaël :  
<http://saint-raphael.ch/>, consulté le 21.01.15.
- Site du SeMo de Martigny :  
<http://www.semomartigny.com/>, consulté 21.01.15
- Site de Trempl'Interim :  
<http://www.tremplinterim.ch/>, consulté le 21.01.15

## 11. CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

- Photo de couverture : [www.leregional.ch/](http://www.leregional.ch/)

## 11. ANNEXES

### A : GRILLE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF

Introduction	Questions générales	Relances possibles
Explication de l'entretien Premier contact Mise en confiance du jeune	Qu'est-ce que le sport pour toi ? Qu'est-ce que ça veut dire ?  Pratiques-tu ou as-tu déjà pratiqué une activité sportive ?  Si oui, peux-tu m'expliquer plus en détail ce que c'est comme activité et comment tu la pratiques ?	Marcher une demi-heure par jour, est-ce du sport pour toi ?   Avec des amis, seul, dans un club, en compétition ?
<b>Question 1 : Comment les adolescentes en rupture sociale pratiquent-elles une activité sportive ?</b>		
<b>Hypothèse 1 : Les filles veulent pratiquer une activité sportive de manière non structurée. C'est-à-dire sous forme de loisir, avec peu de règles et de manière libre</b>		
Sous-hypothèses :  1. Les filles désirent pratiquer un sport comme loisir (non-compétitif).  2. Pour les filles, la performance représente un intérêt moindre.  3. Les filles désirent pratiquer une activité sportive n'ayant pas ou peu de règles (quelques règles sont tolérées si elles sont	Comment est-ce que tu fais du sport ?  Que penses-tu de la compétition ?  Pour toi, à quoi servent les règles dans le sport ? Que penses-tu des règles dans le sport ?	Où, quand, comment, régulier ou non, structuré ou non  Qu'est-ce que tu aimes/aimes pas dans la compétition ?

<p>informelles et élaborées par les pratiquantes).</p> <p>4. Les filles désirent pratiquer une activité libre (hors club).</p>	<p>Que penses-tu des clubs qui proposent des sports ?</p> <p>Pourrais-tu faire du sport par toi-même ?</p> <p>Tableau de la classification des activités sportives de Pierre Parlebas : Que peux-tu me dire sur ces catégories, par rapport à toi ?</p>	<p>Quelles facilités/difficultés : prix, place, connaissances, ce qu'ils proposent, infrastructures, moniteurs formés, rendez-vous ponctuels</p> <p>Par exemple, te décider à aller faire du vélo une demi-heure tous les jours. Est-ce que tu arriverais à t'organiser ? Liberté, pas de moniteur, quand on veut, où on veut, peu de règles, trouver la motivation d'y aller...</p> <p>Quelle est la catégorie dans laquelle tu te vois le plus ? Et celle où tu te vois le moins ?</p> <p>Peux-tu m'expliquer ton choix.</p>
<p><b>Hypothèse 2 : Les adolescentes désirent pratiquer l'activité sportive (individuelles ou en équipe) avec des pairs.</b></p>		
<p>Sous-hypothèses :</p> <p>1. Les filles veulent pratiquer un sport en compagnie d'amies.</p> <p>2. Les filles commencent un sport si des amies sont présentes.</p> <p>3. Les filles continuent un sport si des amies sont présentes.</p>	<p>Quelles seraient tes conditions de rêve pour pratiquer un sport ?</p> <p>Qu'est-ce qui te motive à faire du sport ?</p> <p>Qu'est-ce qui te pousserait à commencer un sport ?</p> <p>Comment est-ce que tu te sens quand il y a des garçons qui font du sport avec toi ?</p>	

	<p>Que penses-tu d'un moniteur qui t'enseigne le sport ? Et une monitrice ?</p> <p>Que penses-tu de mélanger les garçons et les filles lors de la pratique ?</p>	
<b>Question 2 : Quels objectifs ces adolescentes visent-elles lors de la pratique d'une activité sportive ?</b>		
<b>Hypothèse 1 : Les adolescentes pratiquent une activité sportive pour éprouver du plaisir.</b>	<p>Qu'est-ce qui est important pour toi quand tu pratiques du sport ?</p> <p>Qu'est-ce que tu recherches dans le sport ?</p>	<p>Peux-tu m'expliquer plus précisément ?</p> <p>Qu'est-ce que le sport peut t'apporter ?</p>
<p>Sous-hypothèses :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les adolescentes veulent éprouver des plaisirs immédiats.</li> <li>2. Les plaisirs les plus importants pour les adolescentes sont les socio-plaisirs.</li> </ol>	<p>Est-ce que tu aimes faire du sport ? Qu'est-ce que tu aimes/n'aimes pas dans le sport ?</p> <p>Qu'est-ce que tu ressens quand tu pratiques une activité sportive ?</p> <p>Qu'est-ce qui te motive à faire du sport ?</p> <p>Qu'est-ce qui est essentiel pour toi dans la pratique sportive ?</p>	<p>Appartenance, loisir, esthétisme, dépassement de soi, évasion, esprit d'équipe, rire, s'amuser, gagner, avoir confiance, se changer les idées, l'effort physique, passer du bon temps, déstresser, partager, etc.</p>
<b>Hypothèse 2 : Les adolescentes pratiquent une activité sportive dans l'objectif de posséder une image corporelle qui répond au canon de beauté.</b>		
<p>Sous-hypothèses :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les adolescentes pratiquent un sport pour maigrir.</li> </ol>	<p>Quel est pour toi le corps idéal ?</p> <p>Que penses-tu du corps des filles qui pratiquent ?</p>	<p>Celles qu'on voit à la télé par exemple</p>

<p>2. Les filles pratiquent une activité sportive pour avoir une image satisfaisante de leur corps.</p> <p>3. Les adolescentes pratiquent un sport pour avoir un corps idéal.</p> <p>4. Les adolescentes pratiquent un sport pour répondre aux critères de beauté d'aujourd'hui.</p>	<p>Sur le plan physique, qu'est-ce que le sport t'apporte ?</p> <p>Comment te sens-tu dans ton corps quand tu pratiques une activité sportive ?</p> <p>Pratiquerais-tu une activité sportive pour avoir le corps que tu souhaites ?</p> <p>Que penses-tu que le sport puisse apporter sur le plan physique ?</p> <p>Quel moyen utilises-tu pour rester en forme ?</p>	
<p><b>Conclusion</b></p> <p>Remerciements</p> <p>Précisions</p>	<p>Après toutes ces questions, comment te verrais-tu pratiquer une activité sportive ?</p> <p>Pourquoi est-ce que tu choisirais de commencer un sport ou de continuer ?</p> <p>Quels objectifs veux-tu viser quand tu fais du sport ?</p> <p>Si ton institution te proposait de pratiquer un sport encadré et coaché par les éducateurs, accepterais-tu ou préférerais-tu pratiquer à l'extérieur de l'institution ?</p> <p>Nom pas mentionné, enregistrement détruit, pas de partage des données...</p>	<p>Si demain on te proposait un sport, pourquoi dirais-tu oui ? Qu'est-ce qui te plairait ? Ou pourquoi dirais-tu non ? As-tu d'autres hobbies ?</p>

**B : GRILLE D'ANALYSE**

<b>Question 1 :</b> comment les ados en rupture sociale pratiquent-elles une activité sportive ?	Entretien 1	Entretien 2	Entretien 3	Entretien 4	Entretien 5	Entretien 6
<b>Hypothèse 1 :</b> les filles veulent pratiquer une activité sportive de manière non structurée. C'est-à- dire sous forme de loisir, avec peu de règles et de manière libre.						
<b>Sous-hypothèses</b>						
1. Les filles désirent pratiquer un sport comme loisir (non- compétitif)						
2. pour les filles, la performance représente un intérêt moindre.						
3. les filles désirent pratiquer une activité sportive n'ayant pas ou peu de règles (quelques règles sont tolérées si elles sont informelles et						

élaborées par les pratiquantes)						
4. les filles désirent pratiquer une activité libre (hors-club)						
<b>Hypothèse 2</b> : les adolescentes désirent pratiquer l'activité sportive (individuelle ou en équipe) avec des pairs.						
<b>Sous-hypothèses</b>						
1. Les filles veulent pratiquer un sport en compagnie d'amies						
2. les filles commencent un sport si des amies sont présentes						
3. les filles continuent un sport si des amies sont présentes.						
<b>Question 2</b> : Quels objectifs ces adolescentes visent-elles lors de la						

pratique d'une activité sportive ?						
<b>Hypothèse 3</b> : les adolescentes pratiquent une activité sportive pour éprouver du plaisir.						
<b>Sous-hypothèses</b>						
1. Les adolescentes veulent éprouver des plaisirs immédiats.						
2. les plaisirs les plus importants pour les adolescentes sont les socio-plaisirs.						
<b>Hypothèse 4</b> : les adolescentes pratiquent une activité sportive dans l'objectif de posséder une image corporelle qui répond au canon de beauté.						
<b>Sous-hypothèses</b>						
1. les adolescentes pratiquent un sport pour maigrir.						
2. les filles pratiquent une activité sportive pour avoir une						

image satisfaisante de leur corps.						
3. les adolescentes pratiquent un sport pour avoir un corps idéal.						
4. les adolescentes pratiquent un sport pour répondre aux critères de beauté d'aujourd'hui.						

