

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES**

**INITIATIVE SPORTIVE LES ROSES : PERCEPTIONS ENTOURANT LA PRATIQUE  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LA MOTIVATION CHEZ UN GROUPE DE FEMMES**

**MÉMOIRE PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA  
MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**PAR  
JULIETTE MORIN**

**DÉCEMBRE 2021**

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Direction de recherche :**

Marie-Claude Rivard

Prénom et nom

directeur de recherche

Jean Lemoyne

Prénom et nom

codirecteur de recherche

**Jury d'évaluation**

Marie-Claude Rivard

Prénom et nom

Fonction du membre de jury

Paule Miquelon

Prénom et nom

Fonction du membre de jury

François Trudeau

Prénom et nom

Fonction du membre de jury

## RÉSUMÉ

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques (PAP) régulière établis par la communauté scientifique sont reconnus aux niveaux physique, psychologique et social. En dépit de ces bienfaits, les femmes sont moins nombreuses à atteindre les recommandations en matière de PAP que les hommes ; phénomène perçu comme étant relié à divers facteurs, notamment le manque de motivation, le manque de temps et le rôle de mère. Des solutions existent pour contrer ce phénomène, par exemple des initiatives d'entraînements en groupe exclusif aux femmes et/ou aux filles, telles que Fillactives ([www.fillactive.ca](http://www.fillactive.ca)) ou l'initiative sportive Les Roses ([www.lesroses.ca](http://www.lesroses.ca)), pour ne nommer que celles-ci au Québec.

L'objectif de cette étude qualitative est de décrire les impacts physiques, psychologiques et sociaux de l'initiative sportive féminine Les Roses, tels que perçus chez les participantes. Plus précisément, cette même étude, qui s'inscrit dans le cadre d'une recherche plus vaste et qui tient compte du contexte de la pandémie, cherche à mettre en lumière les perceptions des participantes à partir des quatre grandes variables à l'étude (et les sous-variables qui en découlent), soit : 1) les impacts physiques (la santé globale, la fréquence et l'intensité de la PAP durant leurs temps libres); 2) les impacts psychologiques (la motivation, les barrières à la PAP, l'estime de soi et l'image corporelle perçue); 3) les impacts sociaux (le support social, l'influence sur les proches et le sentiment d'appartenance et 4) les impacts du contexte de la pandémie de COVID-19.

Une méthodologie de type qualitative est utilisée pour récolter les perceptions des participantes à l'initiative Les Roses de l'édition 2020 grâce à la réalisation d'entrevues individuelles semi-dirigées via le mode téléphonique ou la plateforme de télécommunication par visioconférence Zoom. Un total de 38 participantes a accepté de répondre aux questions des entretiens. L'analyse de ces entretiens, préalablement transcrits, a été effectuée grâce au logiciel NVivo version 12.

Les principaux résultats suggèrent que la perception des femmes de l'initiative sportive féminine Les Roses est positive quant aux variables physiques, psychologiques et sociales. La santé globale, l'estime de soi, la motivation et les barrières sont les éléments ayant le plus de poids dans les réponses analysées. L'initiative sportive féminine Les Roses semble agir au niveau de la motivation, principalement grâce à l'effet du groupe. Les trois besoins fondamentaux permettant d'atteindre une motivation dite autonome qui se maintient dans le temps sont comblés au sein des Roses. Quant à la quatrième variable concernant la pandémie de COVID-19, les opinions divergent. Certaines femmes ont perçu la pandémie comme un obstacle à la PAP, les mesures sanitaires ayant chamboulé leur PAP. D'autre part, certaines Roses ont perçu la pandémie comme une opportunité, par exemple en ayant plus de temps pour la PAP. L'initiative sportive féminine Les Roses est donc un moyen efficace pour motiver les femmes qui font partie du groupe à adopter une PAP de façon régulière. Les moyens d'action de cette initiative qui a pour but de rendre la PAP accessible à la population féminine sont donc un exemple à suivre pour des organisations sportives similaires.

## TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	iii
LISTE DES TABLEAUX.....	vii
LISTE DES FIGURES.....	viii
REMERCIEMENTS.....	x
1. INTRODUCTION.....	1
2. ÉTAT DE LA LITTÉRATURE.....	6
2.1 Impacts physiques.....	7
2.1.1 Santé cardiovasculaire.....	7
2.1.2 Composition corporelle.....	8
2.1.3 Aptitudes musculosquelettiques.....	9
2.2 Impacts psychologiques.....	11
2.2.1 Estime de soi.....	12
2.2.2 Image corporelle perçue.....	13
2.2.3 Santé mentale.....	14
2.3 Impacts sociaux.....	16
2.3.1 Support social.....	16
2.3.2 L'influence sur les proches.....	18
3. PROBLÉMATIQUE.....	21
3.1 Motivation.....	24
3.1.1 Théorie de l'autodétermination.....	24
3.2 Barrières.....	28
3.3 Initiative Les Roses.....	30
3.4 Le contexte de la COVID-19.....	32
3.5 Objectif de l'étude.....	33
4. MÉTHODOLOGIE.....	34
4.1 Devis.....	35
4.2 Recrutement et échantillon de l'étude.....	36
4.3 Instruments de mesure.....	38
4.4 Grille d'entrevue et validité de contenu.....	40
4.5 Analyse des données.....	42

5. RÉSULTATS ET DISCUSSION.....	43
5.1 Impacts physiques .....	46
5.1.1 Santé globale.....	46
5.1.2 La pratique d'activités physiques .....	48
5.1.3 Fréquence et intensité des activités physiques.....	50
5.2 Impacts psychologiques.....	54
5.2.1 Sources de motivation.....	54
5.2.2 Barrières et obstacles perçus.....	58
5.2.3 Image corporelle perçue.....	64
5.2.4 Estime de soi.....	66
5.3 Impacts sociaux .....	69
5.3.1 Sentiment d'appartenance.....	69
5.3.2 Influences de l'entourage.....	71
5.4 Impacts liés au contexte de la COVID-19.....	75
6. CONCLUSION.....	79
6.1 Retour sur les faits saillants.....	80
6.1.1 Physique.....	80
6.1.2 Psychologique.....	81
6.1.3 Sociale.....	82
6.1.4 Contexte de la pandémie.....	82
6.2 Portée de l'étude .....	84
6.3 Pistes de recherches futures.....	86
6.4 Forces et limites de l'étude.....	87
RÉFÉRENCES.....	89
ANNEXE A : CERTIFICAT ÉTHIQUE.....	i
ANNEXE B : DEMANDES DE MODIFICATIONS À LA DEMANDE ÉTHIQUE....	iii
ANNEXE C : ENGAGEMENT À LA CONFIDENTIALITÉ.....	vii
ANNEXE D : CANEVAS D'ENTREVUE .....	ix
ANNEXE E : APPEL DE SOLLICITATION.....	xv

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Principales caractéristiques des participantes aux entrevues (N = 38) .....	37
Tableau 2 : Distribution des énoncés (N = 511) en fonction des variables et sous-variables à l'étude .....	45
Tableau 3 : Les principales sources de motivation .....	54
Tableau 4 : Les principales barrières individuelles et structurelles .....	58

## LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Le continuum de la théorie de l'autodétermination (adaptée de Sullivan, 2019 p.230) .....	25
Figure 2 : Les quatre moments de collecte de données de la recherche .....	35
Figure 3 : Perceptions de santé globale des participantes .....	46

## LISTE DES ABRÉVIATIONS

AP	activité physique
CSC	concept de soi corporel
HTA	hypertension artérielle
IMC	indice de masse corporelle
MCV	maladies cardiovasculaires
PAP	pratique d'activités physiques
TAD	théorie de l'autodétermination

## REMERCIEMENTS

Ce fut une grande chance de travailler sur un si beau projet réunissant des femmes extraordinaires et inspirantes. D'abord, les fondatrices de l'initiative sportive féminine Les Roses, Marie-Josée Gervais et Chantal Guimont sans qui le projet sur Les Roses n'aurait pas eu lieu. Ensuite, les chercheuses de l'UQTR, qui prouvent que les femmes ont indéniablement leur place au sein du monde de la recherche scientifique. Finalement, les participantes de l'étude les Roses. Elles sont des femmes fortes et prouvent que l'avancement de la cause des droits des femmes et de l'équité s'opère certainement à tous les niveaux. Je suis choyée d'avoir pu participer au partage de leur vision, d'en apprendre davantage sur leurs obstacles et comment elles les surpassent avec brio, je les admire profondément pour leur volonté à relever un défi sportif de si grande envergure. Je souhaite moi-même agir en tant que vecteur de changement auprès des autres femmes quant à la pratique d'activités physiques et ce projet m'a outillée à le faire. Ces deux années d'études à la maîtrise m'ont permis d'élargir mes connaissances, dont celles que j'ai de moi-même. J'ai grandi en tant que jeune femme, en tant qu'étudiante et aussi en tant que kinésiologue, profession dont je suis fière d'exercer et qui mérite d'avoir une plus grande considération dans le vaste domaine de la santé préventive.

Merci à ma directrice Marie-Claude Rivard pour sa grande patience et son encadrement judicieux. Merci à Jean Lemoyne, mon codirecteur, pour ses conseils précieux et ses idées claires. Merci à Paule Miquelon et à Lyne Cloutier qui faisaient partie du projet de recherche sur Les Roses et qui m'ont bien conseillées. Je souhaite remercier

le Conseil de recherche en sciences humaines (CRSH) qui a financé le projet de recherche sur Les Roses et dont le support financier a grandement facilité mon parcours aux études supérieures.

Enfin, j'aimerais spécialement remercier mon feu grand-père Nestor Henley, qui m'a transmis entre autres la précieuse valeur de l'éducation. Je sais qu'il aurait été très fier de moi.

## 1. INTRODUCTION

Les bénéfices de la pratique d'activités physiques (PAP) régulière sont largement documentés dans la littérature scientifique depuis plusieurs années (Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013 ; Warburton & Bredin, 2017 ; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Ces bénéfices peuvent se regrouper en trois grandes catégories, soit les bénéfices physiques, psychologiques et sociaux (Femmes et sport au Canada, 2012). Au plan physique, les bienfaits de la PAP sont bien connus, notamment concernant la diminution du risque de développer certaines maladies métaboliques, tels que les maladies cardiovasculaires (MCV) et le diabète de type II (DT2) par exemple. Pour sa part, l'aspect psychologique de la PAP est d'autant plus pertinent, par exemple lorsqu'il est question de la gestion du stress et de l'anxiété. Il a même été démontré que la PAP avait des effets positifs sur la santé mentale (Chekroud, Gueorguieva, Zheutlin, Paulus, Krumholz, Krystal & Chekroud, 2018). Enfin, au plan social, c'est le phénomène de groupe qui s'avère intéressant dans un contexte de PAP.

En matière de PAP, les recommandations canadiennes à suivre pour les adultes sont les suivantes : 150 minutes d'activités hebdomadaires d'intensité moyenne à élevée (Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice, 2019). Malgré le consensus par rapport aux nombreux bienfaits d'une PAP régulière sur la santé globale, les femmes sont laissées pour compte dans le milieu de l'activité physique (AP) (Brown & Bowmer, 2019 ; El Ansari & Lovell, 2009 ; Femmes et sport au Canada, 2012 ; Schlaff, Baruth, LaFramboise, & Deere, 2020 ; Thai et al., 2019 ; Vrazel, Saunders, & Wilcox, 2008). Effectivement, les femmes sont beaucoup moins nombreuses que les hommes à être suffisamment actives.

Les données de l'année 2018-2019 concernant la PAP chez les filles sont éloquentes ; seulement 14 % des filles de 6 à 11 ans et 15 % des filles de 12 à 17 ans étaient considérées « actives » (Institut de la statistique du Québec, 2020b). Chez les adultes, il semble y avoir peu de différence entre les niveaux d'AP des hommes et des femmes. Cependant, la différence est significative entre les hommes (49 %) et les femmes (46 %) considérés comme « actifs ou moyennement actifs durant 3 ou 4 saisons » (Institut de la statistique du Québec, 2020a).

Or, pourquoi est-ce ainsi? Fait établi, les approches curriculaires et les études portant sur la PAP relèvent plus fréquemment la participation masculine. Par exemple, *Femmes et sport au Canada (2012)* exposent cet état de fait en dénonçant des cours d'éducation physique qui ne sont pas autant adaptés aux filles qu'aux garçons. Par conséquent, les filles et les femmes vivent des iniquités au niveau de la PAP dès l'âge scolaire, facteur causant l'abandon de la pratique de sports ou d'AP plus souvent chez la population féminine (O'Reilly, Brunette, & Bradish, 2018). De ce fait, le maintien et l'adoption d'une PAP sont plus ardues en avançant en âge. Ce phénomène intéresse de plus en plus la communauté scientifique et est davantage documenté, c'est pourquoi il apparaît intéressant de se pencher sur ce qui peut distinguer la PAP selon le sexe, via les variables respectivement la santé globale, la motivation et l'entourage (Brown, Burton, & Rowan, 2007 ; Martín-Albo, Núñez, DomíNquez, León, & Tomás, 2012 ; Scarapicchia, Amireault, Faulkner, & Sabiston, 2017).

Les solutions pour contrer le phénomène du niveau insuffisant d'activités physiques chez les femmes sont nombreuses. Certaines études ont élaboré une structure d'actions à entreprendre dans l'optique de réduire la proportion de filles et de femmes inactives au Canada. Cette structure touche trois niveaux d'actions : systémique, organisationnel et individuel. Elle soulève des éléments forts intéressants pour encourager la PAP, comme le fait de créer des incitatifs au sport, créer et promouvoir des communautés accessibles pour femmes seulement, mettre l'emphase sur le plaisir avant tout et présenter des modèles positifs de femmes actives. Il s'agit des fondements d'initiatives existantes d'entraînement en groupe de femmes qui promeuvent la PAP grâce, entre autres, à la dimension sociale (O'Reilly et al., 2018).

Plusieurs initiatives de promotion de l'AP chez les femmes ont été mises sur pied au fil des années à travers le monde. Parmi celles-ci se retrouve notamment en Angleterre « This Girl Can » ([www.thisgirlcan.co.uk](http://www.thisgirlcan.co.uk)), une campagne lancée en 2015 qui inspire les femmes et les filles à bouger, peu importe leur taille, leur forme ou leurs capacités. Depuis sa fondation, près de trois millions de femmes ont été persuadées à devenir plus actives. Aux États-Unis, l'organisme à but non lucratif BAWSI ([www.bawsi.org](http://www.bawsi.org)) offre un programme parascolaire dans lequel d'anciennes athlètes féminines de soccer inspirent les jeunes filles de milieux défavorisés à devenir actives. Fondée en mai 2005, l'initiative a comme but principal d'offrir des opportunités de PAP à de jeunes filles provenant de communautés où l'obésité et le diabète sont prévalents. Au Canada, la campagne ParticipACTION ([www.participation.com/fr-ca/](http://www.participation.com/fr-ca/)) encourage les Canadien(ne)s à bouger

depuis 1971. Son slogan « Tout va tellement mieux quand on bouge » illustre sa mission de promouvoir un mode de vie sain par la PAP et la réduction du temps sédentaire chez la population canadienne. Le temps sédentaire se définit par une activité qui n'inclut aucun mouvement permettant une dépense énergétique significative au-delà du métabolisme de repos (Garber et al., 2011). Des événements sous la responsabilité de cette campagne s'adressent principalement aux femmes, comme celui du Défi Ensemble, tout va mieux. Au Canada et au Québec, Fillactive ([www.fillactive.ca](http://www.fillactive.ca)), en anglais Fitspirit ([www.fitspirit.ca](http://www.fitspirit.ca)), est un organisme de bienfaisance fondé en 2007 qui s'est donné la mission d'amener les adolescentes à être actives pour la vie et qui offre ses services auprès de celles-ci en misant sur l'importance d'être actives tout en ayant du plaisir dans une ambiance non compétitive (Laroche, Girard, & Lemoyne, 2019). Bien d'autres initiatives de la sorte existent et se révèlent être des initiatives de choix pour aider les filles et les femmes dans l'adoption d'une PAP.

## 2. ÉTAT DE LA LITTÉRATURE

## **2.1 Impacts physiques**

Certains impacts physiques de la PAP chez la population féminine se distinguent de ceux observés chez les hommes. Des différences biologiques, entre autres les hormones et le stockage des graisses corporelles peuvent influencer l'étiologie de certains problèmes de santé et le rôle protecteur qui peut être endossé par la PAP (Brown et al., 2007). Bien que les impacts physiques de la PAP soient nombreux et recensés dans la littérature (Brown et al., 2007 ; Reiner et al., 2013), le présent chapitre se concentre sur ceux qui se manifestent différemment selon le sexe : la santé cardiovasculaire, la composition corporelle et les aptitudes musculosquelettiques.

### **2.1.1 Santé cardiovasculaire**

Présenter un taux de cholestérol sanguin et une tension artérielle dans la norme, sans suivre de traitement à cette fin, ne jamais avoir fumé et ne pas avoir d'historique de DT2 ou d'incident cardiaque sont des facteurs favorables à la bonne santé cardiovasculaire (Liu et al., 2012). La sédentarité et l'inactivité physique peuvent endommager le système cardiovasculaire et ainsi causer de graves problèmes de santé, tels que l'hypertension artérielle (HTA) et les maladies cardiovasculaires (MCV) (Mosca et al., 2007 ; Reiner et al., 2013). La littérature dénote une relation inverse dose dépendante entre la PAP, l'HTA et les MCV. La revue de la littérature de Reiner et ses collègues (2013) supporte cette idée en révélant une relation inverse entre la PAP et les risques de développer des maladies coronariennes. Les femmes inactives présenteraient un risque élevé de souffrir d'un accident vasculaire cérébral (AVC), tandis que les femmes

modérément actives, un risque dans la moyenne (Reiner et al., 2013). Chez les hommes, il ne semble pas y avoir de différence entre le niveau d'AP modéré et élevé et le risque de souffrir d'un AVC (Gillum, Mussolino, & Ingram, 1996). Mosca et ses collègues (2007) relèvent la prévalence des incidents cardiovasculaires qui sont la première cause de décès chez les femmes.

### **2.1.2 Composition corporelle**

La composition corporelle est définie par la quantité et la répartition des graisses corporelles et de la masse maigre incluant la masse musculaire (Wong et al., 2020) ; principaux critères qui permettent d'établir des liens entre composition corporelle et santé. Le stockage des graisses corporelles diffère selon le sexe. Chez la femme, une majorité des graisses se retrouve le plus souvent au niveau des hanches et des cuisses, d'où la morphologie en forme de poire, chez les hommes le stockage de graisse se distribue plutôt à l'abdomen, cette fois en forme de pomme (Fried, Lee, & Karastergiou, 2015). Sous un autre angle, en 2016, l'Organisation Mondiale de la Santé (Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2017) recensait 1,9 milliard d'adultes classés dans la catégorie « surpoids » et 650 millions d'adultes catégorisés « obèses ». Il est important de noter que l'obésité est reliée à l'augmentation des risques de souffrir de MCV. Le fait d'augmenter son niveau d'AP permet de maintenir un poids santé, ce qui diminue les risques de MCV (Reiner et al., 2013). L'équipe de Reiner (2013) a examiné, dans sa revue systématique, les effets de la PAP sur le gain de masse pondérale à long terme. Sur une période de 15 ans, les femmes inactives ont gagné 13 kg de poids corporel, comparativement à 5 kg chez les femmes

actives (Gordon-Larsen et al., 2009). Une autre étude effectuée cette fois sur une période de 20 ans montre que le gain de poids est de 6,1 kg inférieur chez les femmes dont la PAP était d'intensité élevée comparativement aux femmes s'adonnant à une intensité d'AP faible (Hankinson et al., 2010). D'un autre côté, le phénomène de « fat but fit » présente un aspect différent du surpoids et de l'obésité (Ortega, Ruiz, Labayen, Lavie, & Blair, 2018). Ce phénomène suggère qu'il est possible pour une personne ayant un surplus de poids de présenter une condition physique similaire, même parfois meilleure qu'une personne mince (Ortega et al., 2018). De ce fait, la personne ayant un profil corporel adéquat, mais en mauvaise condition physique (c.-à-d. ayant une mauvaise capacité aérobie) risque davantage de développer des problèmes de santé à long terme que la personne en surplus de poids qui possède une bonne santé cardiovasculaire.

### **2.1.3 Aptitudes musculosquelettiques**

Le maintien des aptitudes musculosquelettiques est essentiel à la préservation des capacités fonctionnelles dans le quotidien et à la prévention des blessures (Pasiakos & McClung, 2013). Les aptitudes musculosquelettiques se subdivisent en trois catégories : la force musculaire, l'endurance musculaire et la flexibilité. Les qualités musculaires sont liées aux aspects entourant la « capacité musculaire » (soulever des charges, répéter des gestes) alors que la flexibilité réfère à la « souplesse articulaire » ou « l'amplitude de mouvement ». En vieillissant s'installe le phénomène nommé sarcopénie, qui se caractérise par la diminution de la masse musculaire (Pinto de Castro et al., 2019). La sarcopénie peut favoriser la perte d'autonomie et occasionner des risques de chutes chez

les personnes plus âgées (Mazzeo et al., 1999). Les femmes ont une masse maigre généralement plus faible que les hommes, entraînant par la même occasion une prévalence légèrement plus élevée de souffrir de sarcopénie avec l'avancée en âge (Gouveia, Gouveia, Maia, Blimkie, & Freitas, 2016). L'importance pour les femmes de s'accorder du temps pour la PAP est primordiale afin de maintenir un niveau suffisant de masse musculaire et d'éviter les effets d'un vieillissement prématuré (Gouveia et al., 2016). Ainsi, pour la femme particulièrement, la PAP devient essentielle pour entretenir la musculature et empêcher sa détérioration (Pinto de Castro et al., 2019). gestes) alors que la flexibilité réfère à la « souplesse articulaire » ou « l'amplitude de mouvement ». En vieillissant s'installe le phénomène nommé sarcopénie, qui se caractérise par la diminution de la masse musculaire (Pinto de Castro et al., 2019). La sarcopénie peut favoriser la perte d'autonomie et occasionner des risques de chutes chez les personnes plus âgées (Mazzeo et al., 1999). Les femmes ont une masse maigre généralement plus faible que les hommes, entraînant par la même occasion une prévalence légèrement plus élevée de souffrir de sarcopénie avec l'avancée en âge (Gouveia, Gouveia, Maia, Blimkie, & Freitas, 2016). L'importance pour les femmes de s'accorder du temps pour la PAP est primordiale afin de maintenir un niveau suffisant de masse musculaire et d'éviter les effets d'un vieillissement prématuré (Gouveia et al., 2016). Ainsi, pour la femme particulièrement, la PAP devient essentielle pour entretenir la musculature et empêcher sa détérioration (Pinto de Castro et al., 2019).

## 2.2 Impacts psychologiques

Une bonne santé générale sous-entend aussi une bonne santé psychologique. En effet, bien que les impacts positifs au niveau physique soient nombreux, la PAP permet également de nombreux bénéfices psychologiques englobant la santé mentale. Selon Biddle (1993), une bonne santé mentale générale se décrit par une humeur positive, un sentiment de bien-être général et l'apparition moins fréquente des symptômes de dépression et d'anxiété. Plusieurs évidences scientifiques confirment que la PAP procure des bénéfices au niveau du mieux-être psychologique (Mosur-Kałuża & Guskowska, 2015 ; Panão & Carraça, 2020 ; Sabiston, Pila, Vani, & Thogersen-Ntoumani, 2019 ; Schuch et al., 2016 ; Stubbs et al., 2017). Parmi ces évidences se trouvent une perception de l'image corporelle améliorée, des effets bénéfiques sur les symptômes de dépression et une diminution de l'anxiété. Des différences reliées au sexe s'observent quant aux répercussions psychologiques de la PAP, notamment lorsqu'il est question d'estime et d'image de soi, les femmes étant davantage soumises aux standards corporels souvent inatteignables (Mosur-Kałuża & Guskowska, 2015). Des spécificités du sexe quant à la santé mentale sont aussi observables, ce qui semble expliqué par divers processus biologiques (Noble, 2005). Étant largement documentées, ces trois sous-variables s'avèrent pertinentes pour vérifier les bienfaits de la PAP sur la santé psychologique des femmes. Pour cette raison, l'estime de soi, l'image corporelle perçue et la santé mentale sont présentées dans la prochaine section selon les différences spécifiques aux femmes.

### **2.2.1 Estime de soi**

Selon Yiğiter (2014), l'estime de soi peut se définir comme une réflexion des procédés intrapersonnels et interpersonnels d'un individu, comprenant l'autoévaluation de ses compétences et habiletés personnelles. Ce même auteur divise l'estime de soi globale en trois composantes : perceptuelle, conceptuelle et comportementale. Cela étant dit, l'estime de soi est un indicateur de bien-être. Il est donc favorable pour un individu d'avoir une bonne estime de lui-même afin d'augmenter la qualité de sa santé mentale, puisque l'estime de soi en fait partie (Yiğiter, 2014). Or, il est possible que la PAP ait un effet bénéfique sur l'estime de soi globale, comme le montre une étude réalisée par Yiğiter (2014) dans laquelle un groupe de femmes ayant participé à 12 semaines d'entraînements ont vu leur niveau d'estime de soi amélioré, contrairement au groupe contrôle. Cette amélioration par la PAP a également été observée chez Legrand (2014), dans une étude portant sur les effets de l'exercice réalisé en groupe sur diverses variables de la santé psychologique, dont l'estime de soi global chez les femmes. L'auteur explique que ce qui résulte d'une PAP spécifique peut alimenter une perception positive de la forme physique et ainsi augmenter l'estime de soi globale. Les résultats de son étude indiquent qu'une amélioration de la perception de l'estime de soi au niveau physique (c.-à-d. en lien avec la PAP) est rapportée chez le groupe de femmes ayant participé aux séances d'exercices en groupe. Quant à Scarpa (2011), celui-ci a démontré que les participants qui pratiquent de l'AP ont un meilleur concept de soi (dont fait partie l'estime de soi) que ceux qui n'en font pas. Les participants actifs se percevaient comme plus forts, plus flexibles, plus endurants et surtout montraient une bonne estime de soi.

### **2.2.2 Image corporelle perçue**

L'image corporelle fait partie de la composante perceptuelle de l'estime de soi. Garner (1997) définit l'image corporelle perçue comme étant notre confection mentale de la forme, la taille et l'état perçu de notre corps. C'est un construit complexe et dynamique. Il semble que l'image corporelle perçue soit plus saine chez une population dont la PAP est motivée de façon autonome (Panão & Carraça, 2020). Une étude de portée menée par Sabiston et al. (2019) a révélé que les personnes actives percevaient leur image corporelle moins négativement que les personnes inactives. Dans la même lignée, Martín-Albo et al. (2012) ont rapporté que les femmes qui participaient à des cours de groupe au moins deux fois par semaine et qui en éprouvaient du plaisir possédaient une meilleure perception de leur image corporelle ainsi qu'un meilleur bien-être psychologique. Des études analysées dans la revue de Mosur-Kałuża et Guskowska (2015) ont aussi démontré que des activités telles que les classes de danse et les entraînements en endurance avaient des effets positifs sur la perception de l'image corporelle des femmes. Cette revue de la littérature suggère que les femmes actives sur une base récréative sont moins exposées à une influence négative de leur image corporelle que celles actives sur une base compétitive. Enfin, il semble y avoir une relation de cause à effet entre le concept de soi corporel (CSC) et la PAP. Selon Byrd, Hew-Butler et Martin (2016), les individus présentant un CSC positif seraient plus enclins à pratiquer, et surtout à persister, dans leurs AP, contrairement aux individus possédant un CSC davantage négatif.

### **2.2.3 Santé mentale**

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé, 2018) définit la santé mentale comme « un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté ». La PAP a un effet positif sur la santé mentale par son action sur la diminution des symptômes dépressifs. La dépression se manifeste entre autres par une humeur dépressive, une diminution marquée du plaisir et de l'intérêt, des changements dans le poids et l'appétit (American Psychiatric Association, 2016). Chez la femme, la prévalence de dépression est presque deux fois supérieure à l'homme. Selon Noble (2005), la vulnérabilité génétique, les fluctuations des hormones sexuelles et la sensibilité des systèmes du cerveau à ces fluctuations sont des facteurs expliquant cette prévalence élevée chez les femmes. Noble (2005) mentionne également que des événements reliés au cycle de reproduction peuvent être en cause dans le développement de symptômes dépressifs, comme le syndrome prémenstruel par exemple. Le traitement de la dépression le mieux connu de tous et le plus courant est l'utilisation d'antidépresseurs. Cependant leur usage présente plusieurs effets négatifs, comme les pertes d'équilibre et la probabilité plus élevée de souffrir d'un événement cardiovasculaire (Bartley, Hay, & Bloch, 2013 ; Schuch et al., 2016). Les conclusions d'une étude de Sahin et al. (2018) indiquent que les femmes font partie de la population considérée à risque en termes de santé globale et de santé mentale et qu'une diminution de la PAP est reliée à une diminution du bien-être psychologique. Par ailleurs, une méta-analyse menée par Schuch et al. (2016) a démontré l'existence d'une amélioration

marquée des manifestations dépressives grâce à la PAP. Les cas avec les améliorations les plus marquées étaient ceux comportant des exercices à intensité moyenne de type aérobie et musculaire, supervisés ou non. Les échantillons qui ne présentaient pas de comorbidité avaient également de meilleurs résultats sur la diminution de leurs symptômes (Schuch et al., 2016). Ces derniers constats sont notamment appuyés notamment par une étude de Legrand (2014) dans laquelle une baisse des symptômes dépressifs était rapportée chez les participantes lors de séances d'entraînement d'une durée de sept semaines. Quant à l'anxiété, Hettema, Prescott, Myers, Neale, et Kendler (2005) ont montré que les femmes présentaient une plus grande prévalence du trouble de l'anxiété que les hommes. Selon ces mêmes auteurs, ceci serait dû à divers facteurs comme l'affectivité négative, des influences génétiques, la socialisation du genre et le comportement d'évitement entre autres, selon les auteurs. La PAP semble donc représenter une solution pour gérer les symptômes d'anxiété comme le démontre Stubbs (2017) dans son étude. Ces propos sont appuyés par Herring, Jacob, Suveg et Connor (2011), lesquels ont démontré que les entraînements en résistance menaient à une réduction des symptômes reliés à l'anxiété.

## **2.3 Impacts sociaux**

La dimension sociale de la PAP est incontestable, les cours de groupe et clubs d'entraînement ainsi que les événements sportifs d'envergure étant de plus en plus populaires (Canadian Heritage, 2013 ; Fokkema et al., 2019 ; Lane, Murphy, Smith, & Bauman, 2010). L'effet social semble bénéfique au niveau de la PAP, mais l'inverse est également observé, c'est-à-dire que la PAP s'avère favorable aux relations sociales. La littérature s'est penchée sur l'aspect bidirectionnel de la PAP et des relations sociales. Ce phénomène présente des distinctions intéressantes chez les groupes de femmes (Scarapicchia et al., 2017). Un éventail très large de facteurs provenant de l'environnement social vient influencer la PAP chez les femmes, que ce soit sur le plan de l'environnement bâti (Salvo, Lashewicz, Doyle-Baker, & McCormack, 2018), des attentes des rôles reliés au genre et de la reconnaissance des autres face à la PAP (Vrazel et al., 2008). Cependant, ce qui est davantage important dans le cadre de la présente étude est de savoir comment une femme active influence son entourage immédiat ou son réseau social et vice versa. C'est pourquoi les trois variables choisies pour étudier les impacts sociaux sont le support social, l'influence sur les proches et le sentiment d'appartenance.

### **2.3.1 Support social**

Wilcox et Vernberg (1985) ont offert au fil des années plusieurs définitions du support social. Selon ces auteurs, le concept de support social se résume comme un réseau social de communications qui permet à l'individu des rétroactions, de même que la sensation d'être apprécié et entouré de soins. Selon le sondage de l'Institut canadien de la

recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) (2013) sur les préférences sportives des Canadien(ne)s, la PAP en groupe permettant une combinaison d'interactions sociales est plus populaire en général que la PAP réalisée en solitaire. Les hommes semblent avoir un peu plus d'attrait pour la PAP entre amis et les femmes pour la PAP en famille (ICRCP, 2013). L'impact positif de cette PAP en groupe concerne principalement les interactions sociales permettant un support par les pairs qui pratiquent la même activité. Selon Gore, Bowman, Grosse, et Justice (2016), 61 % des femmes qui présentent une PAP constante sur 15 ans ont des amis(es) qui sont actifs (ves) eux (elles) aussi.

C'est à partir des travaux de Bandura (1997) et de sa théorie de l'apprentissage social que l'idée du support social a été développée. Les principes de cette théorie s'appliquent bien à la dimension sociale de la PAP, car elle propose que les individus sont portés à développer des qualités et des comportements moulés aux autres et aussi renforcés par les autres (Easton, Harris, Czech, & Walker, 2017). C'est en partie ce qui se produit lorsque des personnes participent à des entraînements en groupe, par exemple de type « bootcamps » comme le mentionnent les travaux d'Easton (2017). Ce dernier évoque les différents types de support social observés durant ces entraînements : le support tangible, les encouragements, les conseils, les interactions avec les pairs et la comparaison avec les autres, qui permettent de comprendre que les progrès ou les difficultés rencontrées sont aussi vécus par les autres. Les travaux d'Allen (2006) sur le sentiment d'appartenance dans le sport vont dans le même ordre d'idée. Le besoin de créer des liens avec les autres est ancré chez les individus et le fait de pratiquer un sport commun

avec un groupe de personnes répond à ce besoin et est bénéfique au niveau de la motivation intrinsèque (Allen, 2006 ; Scarapicchia et al., 2017). Dans cette lignée, des recommandations de Femmes et sport au Canada (2012) visant à accroître la participation des femmes dans le milieu de l'AP suggèrent de leur laisser des moments de socialisation. La dynamique sociale permet une meilleure adhésion au groupe chez les femmes, ce qui n'a pas été observé chez une population masculine (Femmes et sport au Canada, 2012).

### **2.3.2 L'influence sur les proches**

L'influence sur les proches peut être vue comme étant une forme de support social. Une revue publiée par Beets, Cardinal, et Alderman (2010) sur le support social parental auprès des jeunes démontre son efficacité et dénote que l'influence exercée par les deux parents est importante pour les enfants. Chez ces derniers, les années passées à la maison familiale permettent aux parents d'exercer une influence reliée à la santé physique, et il y a lieu de croire que ces répercussions au niveau de la PAP puissent être maintenues à long terme (Beets et al., 2010). Niermann et ses collègues (2015) ont vérifié cette hypothèse et étudié le lien entre les facteurs individuels et familiaux et la PAP des adolescents. Les résultats de cette étude suggèrent qu'un climat familial positif entourant par exemple les habitudes de vie, qui se définit entre autres par une perception commune d'un mode de vie sain partagé au sein d'une famille, favorise la PAP des adolescents (Niermann, Kremers, Renner, & Woll, 2015).

Le mécanisme de modelage présenté dans l'analyse de l'équipe de Czaplicki,

Laurencelle, Deslandes, Rivard et Trudeau (2013) suggère que l'enfant adopte les comportements de ses parents. Ce mécanisme n'est pas irrévocable, mais certaines conclusions s'avèrent positives, ce qui laisse présumer qu'un parent actif influence son enfant à l'être également (Czaplicki et al., 2013). Rivard et Deslandes (2013) appuient cette affirmation en mentionnant que plus les modèles sont perçus comme forts et compétents, plus ils influencent les jeunes.

La littérature évoque les différences père/mère au niveau de l'influence qu'ils opèrent sur leurs enfants (Beets et al., 2010 ; Erkelenz, Kobel, Kettner, Drenowatz, & Steinacker, 2014 ; Garriguet, Colley, & Bushnik, 2017). Les pères réalisent plus d'AP avec leurs enfants, surtout les garçons, durant les fins de semaine, ce qui permet un niveau plus élevé de pratique d'exercices bénéfiques aux enfants. Les mères, quant à elles, exercent une influence plus grande sur leurs filles. Même si elles semblent être en mode observation, leur présence est néanmoins une forme de support. À titre d'exemple, le rôle de la mère est d'une grande importance dans l'enrôlement de ses enfants dans des AP, soit parce qu'elle va procéder à l'inscription à des cours de sport ou assister à leurs activités (Beets et al., 2010 ; Erkelenz et al., 2014). Pour poursuivre cette idée, Czaplicki et ses collègues (2013) montrent que les mères exercent un grand rôle d'influence sur leurs filles adolescentes en ce qui a trait à la PAP.

L'influence de la PAP peut également s'effectuer au niveau des amitiés entre femmes. En effet, l'étude longitudinale d'une durée de 15 ans de Janssen, Dugan,

Karavolos, Lynch, & Powell (2014), s'intéresse aux construits sociaux et comportementaux de la science et à l'adoption de la PAP chez les femmes. Les chercheurs ont mis sur pied une intervention efficace basée sur des construits sociaux et comportementaux de la science. Pour être en mesure de connaître l'action de l'entourage sur la PAP, les participantes étaient jumelées à une amie au début de l'étude. Les analyses des résultats de l'étude confirment que les amies des participantes qui sont actives de manière constante présentent plus de probabilité d'être elles-mêmes régulièrement actives. L'effet contagieux de la PAP semble être causé par la motivation bidirectionnelle, observée dans un contexte d'amitié (Janssen et al., 2014). Pour terminer, Aral et Nicolaides (2017), qui ont étudié le phénomène de contagion de l'AP, montrent que les hommes sont autant influencés par leurs pairs masculins que féminins alors que les femmes le sont seulement par leurs consœurs.

### 3. PROBLÉMATIQUE

La pratique d'activités physiques (PAP) régulière permet de nombreux bienfaits recensés depuis maintenant plusieurs années dans la communauté scientifique. Rappelons que ces bienfaits peuvent s'observer au niveau des variables physiques, psychologiques et sociales. Malgré tout, seulement une petite proportion de la population atteint les recommandations en vue de bénéficier de ces avantages. Selon les statistiques, les femmes sont moins nombreuses que les hommes à pratiquer l'AP régulièrement (Brown & Bowmer, 2019 ; El Ansari & Lovell, 2009 ; Femmes et sport au Canada, 2012 ; Schlaff et al., 2020 ; Thai et al., 2019 ; Vrazel et al., 2008). Seulement 14 % des filles de 6 à 11 ans (23 % chez les garçons) et 15 % des adolescentes 12 à 17 ans (23 % chez les adolescents) étaient considérées « actives » tandis que 46 % des femmes adultes étaient considérées comme « actives ou moyennement actives durant 3 ou 4 saisons » (49 % chez les hommes adultes) (Institut de la statistique du Québec, 2020a, 2020b).

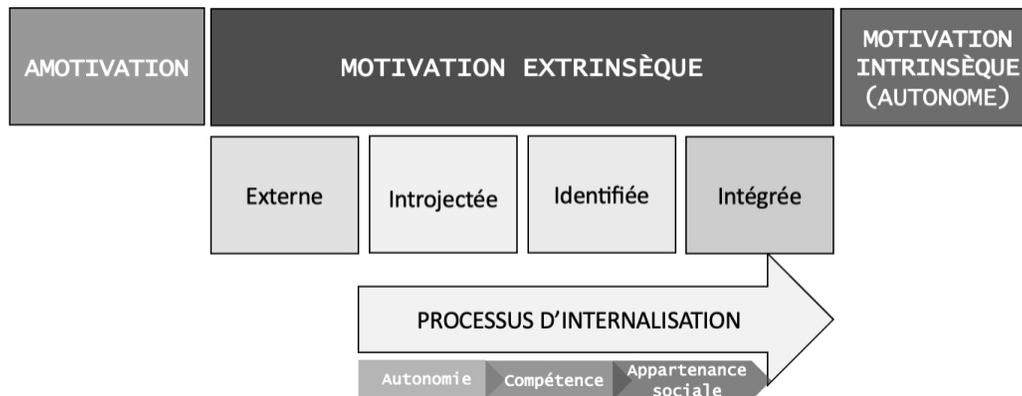
En observant les facteurs étroitement liés à la PAP, tels que la motivation, des indices émergent en lien avec ce problème. La motivation est définie par Vallerand et Thrill (1993) comme suit « la motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement dirigé vers un but ». L'étude des processus motivationnels permet de mieux comprendre les raisons qui incitent un individu à adopter un comportement et les contextes dans lesquels ce même comportement peut être maintenu. Selon la littérature, il semble que des caractéristiques motivationnelles face à la PAP spécifiques aux femmes seraient à la base des différences observées avec les

hommes (Brown & Bowmer, 2019 ; Thai et al., 2019), d'où l'intérêt d'y porter une attention plus particulière dans la présente étude.

## **3.1 Motivation**

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

Les éléments pertinents à considérer quant à la question d'adoption d'une PAP régulière sont la motivation ainsi que les obstacles à la PAP. Ces éléments viennent aider ou, au contraire, nuire à l'adoption d'un comportement chez une personne. Pour expliquer comment la motivation vient jouer un rôle sur le plan de l'adhésion à la PAP, la théorie de l'autodétermination (TAD) (Deci & Ryan, 2000) est très utile et est l'une des théories les plus couramment utilisées. La TAD est une théorie motivationnelle examinant la motivation humaine sous ses différentes formes qui sous-tendent un comportement (Teixeira et al., 2012). Les postulats à la base de TAD s'opérationnalisent sur la forme d'un continuum motivationnel permettant de donner une appréciation qualitative de la motivation d'un individu envers un comportement. Selon les auteurs de la TAD, Deci et Ryan (2000), la motivation est un construit multidimensionnel qui s'illustre sur un continuum allant de l'amotivation à la motivation intrinsèque (dite autonome ou autodéterminée), via une séquence motivationnelle appelée processus d'internalisation (voir figure 1).



*Figure 1* : Le continuum de la théorie de l'autodétermination (adaptée de Sullivan, 2019 p.230)

À l'origine du continuum de la TAD se retrouve l'amotivation, qui se définit comme l'absence totale de motivation à la PAP. Dans cette situation, l'individu n'éprouve aucune motivation envers un comportement. La motivation se développe par la suite de manière extrinsèque, elle-même sous-divisée en quatre formes de régulation, dont trois constituant le processus d'internalisation. En premier lieu se retrouve la régulation externe qui réfère à des motifs purement extrinsèques, comme les incitatifs financiers ou la reconnaissance sous forme matérielle (ex. : trophées, médailles). La régulation introjectée se manifeste dans le contexte où un individu est motivé à agir parce qu'il ressent des pressions externes internalisées en sentiments négatifs, comme la culpabilité. En troisième lieu, la régulation identifiée s'opérationnalise lorsque la personne choisit l'adoption d'un comportement parce qu'il est important pour elle, mais ne lui procure cependant pas nécessairement de plaisir. Par exemple, s'adonner à la course à pied simplement pour les bienfaits protecteurs au niveau de la santé cardiovasculaire. Au pôle « autonome » (autodéterminé) du processus motivationnel extrinsèque se retrouve la régulation intégrée, forme d'internalisation la plus forte. Elle présente plusieurs similarités avec la motivation

intrinsèque et réfère à des motifs personnels extrinsèques qui sont intégrés aux besoins de l'individu et qui correspondent à son identité personnelle (ex. : s'accomplir, se sentir compétent, être un athlète, etc.). La motivation intégrée occupe un rôle crucial dans la TAD, car elle dépasse fréquemment la contribution de la motivation intrinsèque. C'est le seuil de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000). La finalité du continuum de la TAD mène vers une motivation intrinsèque (autonome ou autodéterminée), dans laquelle la personne adopte un comportement par choix et par pur plaisir (Deci & Ryan, 2000 ; Pelletier, 2015 ; Sullivan, 2019).

La TAD propose que la motivation autodéterminée se développe lorsque trois besoins psychologiques fondamentaux sont satisfaits, c'est-à-dire le besoin d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale (Sicilia, Sáenz-Alvarez, González-Cutre, & Ferriz, 2016). Le besoin d'autonomie représente l'aspiration de l'individu à contrôler les aspects de sa vie et à détenir le pouvoir décisionnel sur ses comportements. Le besoin de compétence est la perception d'être à la hauteur de la tâche à accomplir. Enfin, le besoin d'affiliation sociale correspond au besoin de se sentir lié aux autres. Dans un contexte où ces trois besoins sont satisfaits, il est présumé que la PAP soit effectuée dans une perspective autodéterminée (autonome), compte tenu du niveau supérieur de contrôle personnel (Sullivan, 2019). Les recherches sur la TAD, notamment celles de Deci et Ryan, (2000, 2012), témoignent du fait que la satisfaction de ces trois besoins fondamentaux permet de consacrer un meilleur engagement, plus d'efforts, d'assiduité et de concentration dans une tâche quelconque. Dans le cadre de la présente étude, la TAD est

utilisée pour étudier la motivation à s'adonner à la PAP chez les participantes, car elle permettra de mettre en relief les caractères distinctifs des différents types de motivation et leur application en contexte sportif. L'étude de Gore et al. (2016) propose des différences selon le genre par rapport à la motivation autonome, et ce, sous un angle relationnel.

Une étude de Gore (2016) évoque que la primauté des relations chez les filles et les femmes va influencer comment elles poursuivent leurs buts ainsi que leur implication envers un comportement. De plus, les femmes vont également recevoir plus d'encouragements de la part de leur entourage (besoin d'affiliation sociale) pour l'adoption d'un comportement sain, comparativement à ce qui est vécu chez les hommes. Cet état de fait est mesuré grâce à une échelle de support par les pairs concernant l'adoption de saines habitudes de vie, telle que la PAP (Gruber, 2008). Ce support de la part des autres tend à augmenter les motifs autodéterminés dans la poursuite de leurs buts et par conséquent, favorise une PAP plus régulière.

### 3.2 Barrières

Les obstacles se caractérisent comme un frein à la PAP. Parfois, même avec un certain niveau de motivation face à la PAP, il peut être difficile de réaliser ses intentions d'être actif pour différentes raisons. Thai et al. (2019) mentionnent que les barrières perçues par les femmes diffèrent de celles vécues par les hommes. Le manque de motivation et de temps, les obligations familiales, la conciliation entre le travail et les tâches domestiques, l'absence de sentiment de compétence et une piètre condition physique sont des barrières d'ordre individuel/comportemental rencontrées le plus souvent par les femmes (Brown & Bowmer, 2019 ; O'Reilly et al., 2018). Ces constats sont en cohésion avec ce qui est rapporté dans l'étude d'El Ansari et Lovell (2009), qui ajoutent même la barrière relative au rôle maternel. Ils y avancent que la demande en temps occasionnée par la charge familiale constitue une barrière chez les mères. Effectivement, les femmes actives avant la naissance de leurs enfants qui demeurent actives par la suite sont de seulement 35 %. Des barrières d'ordre financier sont également à prendre en compte puisque certaines femmes considèrent que les dépenses associées à la PAP (par exemple un abonnement au gym ou dans un studio) seraient mieux investies pour leur vie de famille. O'Reilly et al. (2018) renchérissent avec leur étude sur l'engagement des femmes dans le sport en mentionnant le phénomène de priorités concurrentes. Ce phénomène est représenté par une multitude d'éléments de la vie d'importance similaire. Jongler avec des priorités comme la carrière, le rôle de mère et même la PAP représentent un défi chez la femme. Des témoignages récoltés dans cette étude illustrent les difficultés à trouver du temps libre à la PAP pour les femmes ainsi qu'à

trouver l'équilibre entre la PAP et tous les autres aspects de la vie qui représente un défi de taille.

Des barrières d'ordre structurel sont aussi présentes dans le parcours des femmes et méritent d'être considérées. Un environnement inadéquat (c.-à-d. un environnement rural éloigné des pistes cyclables et de lieux sécuritaires pour la PAP), des conditions météo difficiles et un milieu d'exercices non adapté à la gent féminine sont des barrières structurelles fréquemment rapportées (Lane, Murphy, Bauman, & Chey, 2012). Chez les femmes, être en mesure de pratiquer l'AP même lors de mauvais temps ou de températures très froides diminue le risque d'abandon de 30 %. Le fait de vivre dans un milieu urbain, mieux adapté aux sorties extérieures, est relié à de meilleures opportunités de PAP chez les femmes et à un moins grand risque d'être inactives (Lane et al., 2012). Les barrières structurelles comprennent également l'aspect social. Le fait qu'il y ait un manque de modèles positifs de femmes en sports représente un obstacle aux femmes quant à l'adoption d'une PAP selon O'Reilly et al. (2018). Cette affirmation est reliée au fait que dans les médias traditionnels, seulement 4 % des heures télévisuelles réservées aux sports couvraient les sports féminins. Exposer les filles et les femmes à plus de sports pratiqués par des athlètes féminines pourrait être associé à une amélioration de la PAP chez les filles/femmes, selon l'étude de O'Reilly (2018).

### **3.3 Initiative Les Roses**

En étant éclairé sur les raisons pour lesquelles les femmes sont moins nombreuses à adopter un comportement actif, il est nécessaire de trouver des solutions pour contrer ce phénomène. La présente étude se penche sur ce qui pourrait représenter l'une des solutions, soit l'initiative sportive féminine Les Roses. Cette initiative supporte les femmes à adopter la PAP régulière grâce à un plan d'entraînement spécifique, progressif et encadré d'une durée de 10 mois (novembre à août). Le plan d'entraînement vise à réaliser en septembre qui suit un défi sportif d'envergure : un triathlon (1 km de nage, 30 km de vélo et 8 km de course à pied).

Pour faire un bref historique, c'est en 2011 que les fondatrices de l'initiative sportive féminine Les Roses ont constaté le faible taux de participation à la cyclosportive des « Défis du Parc ». Cherchant à démocratiser la PAP chez les femmes, les fondatrices ont mis sur pied l'année suivante l'initiative sportive Les Roses qui a regroupé à sa première édition 35 femmes. L'initiative a depuis évolué, pour devenir en 2016 l'équipe féminine Les Roses d'une envergure provinciale et atteignant jusqu'à 300 participantes à certaines éditions. C'est en 2018 que le défi devint un triathlon. Aujourd'hui, le Défi Les Roses a lieu chaque année dans le cadre des « Défis du Parc » du Parc National de la Mauricie. L'édition 2020 du Défi Les Roses a été contrainte de s'ajuster au contexte de la pandémie de COVID-19. L'annulation de l'évènement des Défis du Parc a forcé l'organisation de l'initiative Les Roses à remplacer le Défi de triathlon par un duathlon en retirant la discipline de la natation. Le Défi 2020 est d'abord devenu un défi individuel

et ensuite, grâce aux allègements des contraintes de distanciation physique, il est devenu un défi en petits groupes. À ce jour, sur une base descriptive et systématique, l'évaluation des impacts de cette initiative sur les participantes n'a jamais été réalisée. Or, en prenant connaissance de la littérature concernant la PAP chez les femmes relativement aux variables physiques, psychologiques et sociales, une question permettant de guider l'objectif de recherche émerge : comment l'initiative sportive féminine Les Roses vient-elle en aide aux femmes participantes lorsqu'il est question d'atteindre les recommandations en matière de PAP?

### 3.4 Le contexte de la COVID-19

La collecte des données du présent projet de recherche a été réalisée en plein cœur de la pandémie, soit en novembre-décembre 2020. Or, il importe de considérer ce contexte pandémique dans notre étude examinant les impacts de l'initiative sportive féminine Les Roses sur les participantes. De ce fait, la pandémie de la COVID-19, déjà en cours lors de la collecte de données, a causé des chamboulements sur plusieurs aspects de la vie de la population, notamment au niveau des interdictions de rassemblements, incluant celui du Défi Les Roses. Dans ce qui caractérise le contexte de la pandémie de COVID-19 sont recensées des mesures de contrôle du virus par le confinement, la quarantaine, la distanciation sociale ou encore la fermeture des commerces non essentiels, comme les salles d'entraînement et autres centres sportifs. Malgré un déconfinement progressif, toutes ces mesures sont susceptibles d'avoir influencé (de différentes façons) certaines participantes dans leurs habitudes de PAP tout au long du plan d'entraînement de 10 mois, dont six mois en contexte pandémique. À ce sujet, le sondage web effectué en mars 2020 par Léger (2020) pour l'Association de la santé publique du Québec rapporte qu'en contexte de pandémie, 22 % des personnes sondées ont augmenté leur PAP contre 44 % qui l'ont diminuée. Parallèlement, des chercheurs ont documenté les effets psychologiques de la quarantaine : stress aigu, désordre des émotions, signes de dépression, moral bas, irritabilité, insomnie, symptômes de stress post-traumatique (Brooks et al., 2020). Ces chercheurs mentionnent également que les femmes semblaient prédisposées à souffrir de symptômes psychologiques négatifs suite à une quarantaine. Cela dit, qu'en est-il des participantes au Défi Les Roses?

### **3.5 Objectif de l'étude**

L'objectif de cette étude qualitative est de décrire les impacts physiques, psychologiques et sociaux de l'initiative sportive féminine Les Roses tels que perçus chez les femmes participantes. Cette étude, qui s'inscrit dans le cadre d'une recherche plus vaste et qui tient compte du contexte de la pandémie, cherche à faire ressortir les perceptions des participantes en lien avec les quatre grandes variables à l'étude (et les sous-variables qui en découlent), soit : 1) les impacts physiques (la santé globale, la fréquence et l'intensité de la PAP durant leurs temps libres); 2) les impacts psychologiques (la motivation, les barrières à la PAP, l'estime de soi et l'image corporelle perçue); 3) les impacts sociaux (le support social, l'influence sur les proches et le sentiment d'appartenance et 4) les impacts du contexte de la pandémie de COVID-19.

## 4. MÉTHODOLOGIE

## 4.1 Devis

L'approche de type qualitatif est utilisée pour cette étude. Cette approche cherche à produire des interprétations concernant le phénomène étudié (Gaudet, Robert, & Lavoie, 2018), ici la PAP des femmes prenant part à l'initiative sportive féminine Les Roses. L'utilité de cette méthodologie est d'améliorer la compréhension du comportement humain pour dévoiler la façon dont les gens pensent et ressentent les choses (Anadón, 2006). Les sentiments, les attitudes, les perceptions et les pensées, communiqués sous forme de mots sont les données qualitatives recueillies. Cette méthodologie s'avère donc pertinente et nécessaire dans le cadre de la présente étude puisque ce sont les perceptions des participantes vis-à-vis le Défi Les Roses qui sont recherchées pour atteindre l'objectif. Ainsi, les éléments recensés par cette méthode permettent de mieux comprendre comment les femmes adoptent une pratique d'activités physiques (PAP) dans un contexte d'entraînements en groupe en vue d'un défi sportif. La présente étude s'inscrit dans la suite d'une recherche mixte à plus grande échelle qui se décline en quatre moments de collecte de données (voir figure 2).

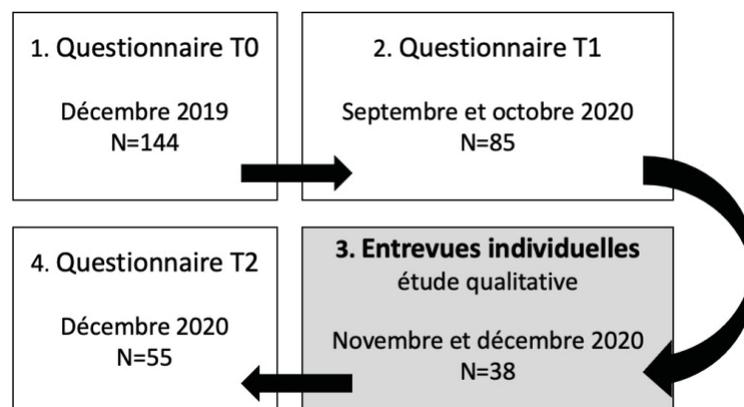


Figure 2 : Les quatre moments de collecte de données de la recherche

## **4.2 Recrutement et échantillon de l'étude**

Le recrutement a été rendu possible grâce au questionnaire T1 (deuxième moment de collecte des données) dans lequel les répondantes étaient invitées à signifier leur intérêt à participer aux entrevues individuelles. Il est à noter que la demande d'éthique, au numéro de certificat CER-19-261-07.19, a été approuvée en date du 28 octobre 2019 (voir Annexe A.). Au questionnaire T1, 55 participantes ont donné leur accord à la passation de l'entrevue individuelle via le mode téléphonique ou la plateforme de télécommunication par visioconférence Zoom. Le processus de recrutement s'est effectué à l'aide de courriels de sollicitation suivi d'appels téléphoniques permettant de confirmer le moment opportun de passation de l'entrevue. Au final, 38 d'entre elles ont participé aux entrevues individuelles. L'objectif était de réaliser au moins 30 entrevues, ce qui est jugé largement suffisant pour atteindre la saturation des données recherchées au volet qualitatif, et par la même occasion être représentatif de l'échantillon total (Baribeau & Royer, 2012). Les entrevues téléphoniques ou en visioconférence via la plateforme Zoom se sont déroulées en mode à distance de manière à respecter les contraintes de distanciations physiques et pour rejoindre les participantes des régions plus éloignées. Le tableau 1 présente les principales caractéristiques des participantes.

Tableau 1 : Principales caractéristiques des participantes aux entrevues (N = 38)

Principales caractéristiques	<i>n</i>
Région administrative du Québec	
Capitale Nationale	3
Centre-du-Québec	4
Chaudière-Appalaches	1
Lac-St-Jean	1
Lanaudière	1
Laval	2
Mauricie	19
Montréal	5
Montréal	5
Outaouais	1
Nombre de participations au défi Les Roses	
1	14
2	9
3	0
4	2
5	5
6	5
7 et plus	3
Âge des participantes	ans
Moyenne	52
Minimum	32
Maximum	75

### 4.3 Instruments de mesure

L'entrevue individuelle est l'instrument privilégié permettant de répondre à l'objectif de l'étude qui vise à décrire les perceptions des femmes participantes à l'initiative sportive féminine Les Roses au niveau des impacts physiques, psychologiques, sociaux, de même que ceux reliés à la pandémie. Le but premier de l'entrevue est de comprendre le sens donné par chacune des participantes à l'expérience (Savoie-Zajc, 2009), dans le présent cas le défi que les participantes ont réalisé en septembre 2020. L'entrevue individuelle est privilégiée puisque les thèmes généralement abordés sont relativement personnels et complexes (Savoie-Zajc, 2009). Le type semi-dirigé est utilisé pour laisser une plus grande liberté dans les réponses des interviewées, le rôle de l'intervieweur étant de donner une ligne directrice avec ses questions et de rediriger au besoin au cours de l'entrevue (Boutin, 2018).

Les données ont donc été recueillies par la réalisation d'entrevues individuelles semi-dirigées en mode téléphonique (n = 22) et en mode visioconférence via la plateforme Zoom (n = 16). Les entrevues sont d'une durée approximative de 20 minutes chacune. Ces deux modes de communication (téléphonique et visioconférence) sont retenus de manière à joindre les femmes dans toutes les régions du Québec. Dans le contexte actuel lié aux conditions sanitaires imposées, le mode de communication par visioconférence (via la plateforme Zoom) est privilégié, puisqu'il fut beaucoup utilisé dès les débuts de la pandémie et qu'il offre par le fait même l'avantage de créer un contact visuel et plus humain avec les participantes. Toutes les entrevues se sont déroulées au

cours de la dernière semaine de novembre et la première de décembre 2020, soit environ trois mois après la participation au Défi.

#### **4.4 Grille d'entrevue et validité de contenu**

La grille d'entrevue a été élaborée en faisant appel aux quatre grandes variables de l'étude et leurs sous-variables respectives : 1) caractéristiques physiques (la santé globale, la fréquence et l'intensité de la PAP), 2) caractéristiques psychologiques (la motivation, les barrières, l'estime de soi et l'image corporelle perçue) et 3) caractéristiques sociales (l'entourage et le sentiment d'appartenance). L'année 2020 a connu un évènement hors du commun qui a eu des répercussions sur le déroulement de la vie en général. Le contexte de la pandémie de COVID-19 a également affecté le déroulement du Défi Les Roses 2020, il semblait donc juste d'ajouter une quatrième variable portant sur l'impact de la pandémie. Une grille d'entrevue (voir Annexe D) permet d'avoir un regard juste sur les thèmes abordés et d'orienter le contenu des questions en fonction d'une littérature récente entourant ces quatre grands thèmes. Ladite grille comporte 12 questions réparties respectivement en sept sections, c'est-à-dire l'introduction, les quatre grandes variables à l'étude, les données sociodémographiques et la conclusion. Deux entrevues pilotes ont été conduites au préalable auprès de deux expertes en raison de leur expérience dans le domaine de la recherche qualitative et de leur connaissance fine du Défi Les Roses. Cela a permis la validation de contenu de la grille d'entrevue, soit par la confirmation des questions, de la terminologie utilisée et la durée approximative prévue des entrevues. Des changements mineurs ont été apportés suite à ces entrevues pilotes, soit la modification de la question 1.2 qui semblait difficile à interpréter pour les participantes et la question 2.4 où des éléments supplémentaires étaient ajoutés à l'oral afin de bien définir le sens de la question pour les participantes

(voir les passages en gras à l'Annexe D).

#### 4.5 Analyse des données

Chaque entrevue téléphonique a été captée à l'aide d'un enregistreur ou de la fonction d'enregistrement disponible sur la plateforme de télécommunication par visioconférence Zoom, dans le cas où c'était le moyen utilisé pour la passation de l'entrevue. Les enregistrements étaient par la suite transférés sur une clé USB détenue uniquement par l'intervieweur. La transcription intégrale des entrevues a été réalisée lors du mois de décembre 2020 à l'aide du logiciel Word. Par la suite, le processus de catégorisation a été supporté par le logiciel d'analyse de données qualitatives NVivo version 12. Ce logiciel facilite les opérations de découpage, de codage et de catégorisation des comptes rendus in situ (verbatim) visant à les regrouper en des unités de sens (Deschenaux & Bourdon, 2005). Le type d'analyse de données choisi dans le cas de la présente étude est l'analyse inductive générale. Il semblait évident de choisir ce type d'analyse puisque l'objectif général désiré est de « dégager les significations centrales et évidentes parmi les données brutes et relevant des objectifs de recherche » (Blais & Martineau, 2006). L'analyse s'est donc déroulée par l'entremise d'un processus de codage qui a été effectué selon les catégories des entrevues, soit les thèmes issus de la littérature. Lorsque les étapes de la transcription et du codage ont été complétées, un processus d'intercodage a été effectué afin d'assurer la validité de l'analyse auprès d'une experte du logiciel NVivo. De ce fait, un élagage des codes a pu être effectué afin de simplifier l'analyse inter juges. Au final, le pourcentage d'accord inter juges a été de 85 % sur 20 % du corpus, ce qui assure une validité adéquate de nos analyses et par conséquent des résultats congruents, selon Yardley (2008).

## 5. RÉSULTATS ET DISCUSSION

La collecte de données, effectuée par l'entremise de 38 entrevues individuelles semi-dirigées, a permis l'obtention de résultats qui répondent à l'objectif de départ qui était de, rappelons-le, décrire les impacts physiques, psychologiques et sociaux de l'initiative sportive féminine Les Roses perçus chez les participantes en fonction des quatre grandes variables à l'étude (et les sous-variables qui en découlent), soit : 1) les caractéristiques physiques (la condition physique globale, la fréquence et l'intensité de la PAP durant leurs temps libres) ; 2) les caractéristiques psychologiques (la motivation, les barrières à la PAP, l'estime de soi et l'image corporelle perçue) ; 3) les caractéristiques sociales (l'entourage et le sentiment d'appartenance) 4) les impacts du contexte de la pandémie de COVID-19. Les faits saillants émanant des entrevues effectuées auprès des Roses seront présentés dans ce chapitre.

À titre indicatif, le tableau 2 illustre le nombre et le pourcentage d'énoncés catégorisés selon les quatre variables à l'étude. À première vue, faisant partie de la variable des impacts psychologiques, la sous-variable des principales motivations à la PAP semble avoir été davantage mise de l'avant dans les propos des participantes puisqu'elle compte à elle seule 123 énoncés (24,07 %) sur l'ensemble du corpus de 511 énoncés. En contrepartie, pour la variable des impacts sociaux, la sous-variable du sentiment d'appartenance est celle qui compte le moins d'énoncés, avec un total de 15 (2,94 %).

*Tableau 2* : Distribution des énoncés (N = 511) en fonction des variables et sous-variables à l'étude

Type d'impact	Sous-variable	<i>n</i>	%
Physique	Santé globale	39	7,63
	Fréquence AP	37	7,24
	Intensité AP	33	6,46
Psychologique	Motivation	123	24,07
	Barrières	69	13,50
	Image corporelle	42	8,22
	Estime de soi	37	7,24
Social	Sentiment d'appartenance	15	2,94
	Entourage	69	13,50
COVID-19	Obstacle	23	4,50
	Opportunité	24	4,70
Total		511	100,00

## 5.1 Impacts physiques

### 5.1.1 Santé globale

Les femmes ayant pris part à l'initiative sportive féminine Les Roses 2020 et participé aux entrevues répondent de manière unanime à la question portant sur leur santé globale « Comment qualifieriez-vous votre santé générale actuellement? ». La figure 3 illustre la répartition des Roses selon l'appréciation de leur santé globale.

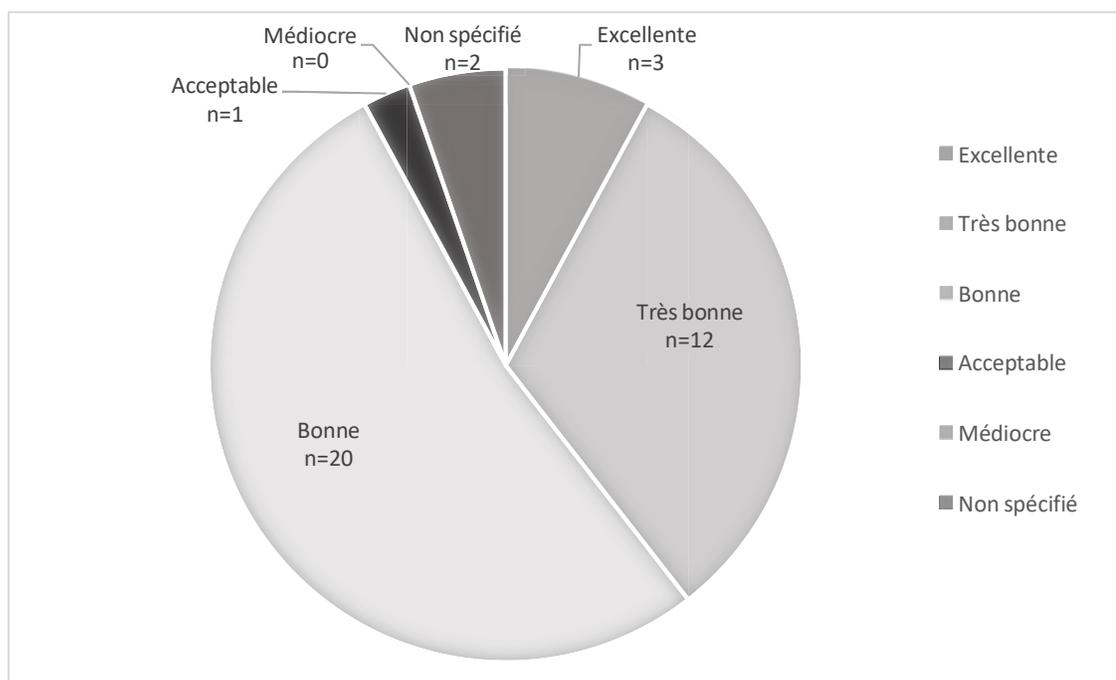


Figure 3 : Perceptions de santé globale des participantes

La majorité la qualifiait de « bonne » (n = 20) ou « très bonne » (n = 12), ce qui représente 84 % de l'échantillon. En guise de justification, l'absence de problème majeur de santé, la bonne gestion de certains troubles de santé, par exemple le diabète de type II (DT2), et la bonne condition physique représentent les éléments émergents des entrevues.

Pour illustrer ces justifications, voici un propos intéressant :

J'ai réussi à bien contrôler le tout, si je ne faisais pas de sport ce ne serait pas pareil. Mes prises de sang montrent l'amélioration. Je suis suivie par mon médecin et à un moment donné je ne faisais plus de sport, autant j'en faisais beaucoup, j'ai arrêté, j'étais comme tannée et puis le cholestérol a augmenté, le diabète de type II a augmenté... (participante #15)

À la même question, il est nécessaire d'ajouter que les participantes de l'initiative Les Roses abordaient souvent la notion des blessures reliées à la pratique de sport. Cela dit, elles ne semblaient pas la considérer comme un élément venant altérer la qualité de leur santé globale. Voici un témoignage illustrant cette affirmation :

Ma santé est très bonne, au niveau forme physique c'est plus moyen, mais en général ma santé est très bien. Je ne suis pas souvent malade, cette année j'ai eu une fracture au poignet en raison d'une chute et j'ai souvent des reflux gastriques que j'essaie de régler peut-être dû au stress, mais en général je suis assez en santé (participante #32)

Les bienfaits de la PAP sur la santé globale sont bien connus et les Roses l'illustrent bien dans leurs témoignages. Voici un autre extrait entourant leur santé :

Je la considère bonne et probablement mieux qu'avant. Je sens que ça me fait du bien le programme [d'entraînement de 10 mois]. Ça fait deux ans que je suis dans Les Roses, j'entame ma troisième année, et je dirais que ça m'a aidé autant au niveau psychologique que physique. (participante #26)

Toutefois, il est difficile d'affirmer hors de tout doute que leur perception de santé globale est directement reliée à l'initiative Les Roses, mais considérant l'effet dose-réponse de la PAP sur la santé physique, il est possible d'avancer que la PAP qui est encouragée par l'initiative permet d'améliorer leur santé.

Sur le plan de la littérature scientifique, l'amélioration de divers symptômes reliés

à des problèmes de santé par une PAP régulière est démontrée. Reiner et al. (2013), entre autres, montrent les effets positifs de la PAP régulière à long terme sur la gestion du DT2 dans leur revue de la littérature. Les études rapportées par Reiner et al. (2013) concluaient en majorité que le risque de souffrir de cette maladie était négativement relié à l'intensité de la PAP et qu'il était nécessaire d'en réaliser au moins une fois durant la semaine afin d'en tirer les bénéfices à ce niveau. Il en est de même quant au risque d'incidents cardiovasculaires et de la maladie coronarienne (Brown et al., 2007).

### **5.1.2 La pratique d'activités physiques**

Une réduction de la PAP post-défi (les entrevues ayant été réalisées 3 mois après le défi) semble être observée chez certaines Roses. Sans toutefois en dénombrer l'ampleur (fréquence ou nombre de minutes/semaine), une réduction de la fréquence et de l'intensité de la PAP est signalée qualitativement à la question « Comment qualifieriez-vous votre niveau de pratique d'activité physique à l'heure actuelle, 3 mois après le défi, versus pendant l'année préparatoire au défi? » Certaines semblent éprouver des difficultés à maintenir la fréquence entre les éditions du Défi Les Roses. Cette réduction pouvait être volontaire ou non, totale ou partielle. Globalement, huit Roses mentionnent une réduction post-défi, ce qui représente 21 % d'entre elles. Parmi les raisons évoquées, le besoin de repos, notamment, et l'absence de programme d'entraînement. Après dix mois d'entraînements encadrés par le plan de progression de l'initiative sportive Les Roses, les mois d'octobre et de novembre représentent un arrêt d'entraînements entre les éditions du défi. Pour certaines, ces deux mois s'avèrent une pause, forcée ou volontaire, comme le

témoigne cette participante :

C'est sûr que pendant l'année préparatoire j'ai un engagement donc j'ai plus de rigueur dans mes entraînements, dans ma pratique d'activité physique. Comme c'est ma 5<sup>e</sup> année dans les Roses cette année, une fois que le défi est passé, c'est comme la période de repos. Je continue quand même à faire un peu d'activité, mais je ne le note pas dans mon calendrier. À partir du moment où la saison des Roses recommence, je note tout ce que je fais. (participante #25)

D'un autre côté, certaines Roses ne semblaient pas particulièrement affectées par l'arrêt du programme et étaient en mesure de poursuivre d'elles-mêmes leurs entraînements, peut-être de manière légèrement moins structurée. Toutefois, il semble y avoir des divergences entre les participantes en ce qui concerne les effets à long terme de la participation au programme sur l'adoption d'une PAP régulière. Cela pourrait relever des différences entre les types de motivations qui les animent. Les résultats révèlent que celles qui tendent vers l'autodétermination seraient plus enclines à maintenir leur PAP même sans le groupe des Roses. De l'autre côté, celles qui ont une motivation plus extrinsèque et qui ne ressentent pas nécessairement du plaisir par la PAP seraient plus enclines à diminuer voire cesser sans l'encadrement offert par Les Roses ou la motivation qu'octroie le groupe. C'est une hypothèse prudente qui semble réaliste, même si nos données ne permettent pas de le confirmer.

Dans la littérature, Lane et al. (2010) ont effectué une étude portant sur les femmes participant à un défi sportif d'envergure et s'intéressaient, entre autres, au phénomène d'abandon de la PAP trois mois post-défi. Dans cette étude, une proportion de 13 % des participantes avait diminué de 60 minutes par semaine leur fréquence de PAP. Cela laisse

présager qu'il est fréquent de réduire son niveau de PAP à la suite d'un défi. Plusieurs éléments peuvent venir expliquer ce phénomène, notamment l'aboutissement d'un objectif et le besoin de repos. Deux questionnements émergent par cet énoncé. D'abord, est-ce que l'aboutissement du plan d'entraînement affecte la PAP générale des Roses? De plus, sans l'encadrement offert par l'initiative Les Roses, seraient-elles en mesure de maintenir leur PAP à long terme? Effectivement, nombreuses sont celles qui se réinscrivent au défi année après année, il serait donc pertinent de faire la distinction entre celles qui se réinscrivent au Défi et celles qui poursuivent d'elles-mêmes leur PAP, sans l'encadrement offert par Les Roses. Une étude longitudinale serait à envisager afin d'élucider ces questions.

### **5.1.3 Fréquence et intensité des activités physiques**

Au regard de la question : « *Est-ce que le niveau d'intensité et la fréquence de l'activité physique encouragés par l'initiative Les Roses a répondu à vos besoins et à vos attentes? Précisez.* », les éléments de réponse nous amènent à constater que le plan d'entraînement a incité la majorité des Roses à intégrer la PAP à leur vie de manière régulière. En ce qui a trait à la fréquence, elles sont nombreuses à y consacrer de trois à cinq jours par semaine. Comme présenté au tableau 1, certaines femmes pratiquaient déjà de l'AP avant d'être dans les Roses (plus d'un défi à leur actif en 2020) et d'autres étaient totalement inactives (premier défi en 2020). Cela dit, la fréquence de la PAP s'est vue améliorée dans les deux cas. En voici deux exemples tirés des entrevues :

Avant Les Roses, je faisais du yoga une fois par semaine et l'été je faisais

beaucoup de vélo. Avec Les Roses, j'ai ajouté le jogging, j'ai continué le vélo. Depuis que je suis avec Les Roses, je suis active deux à trois fois par semaine. (participante #28)

C'est devenu un mode de vie l'exercice. Ça fait vraiment partie intégrante de ma vie maintenant et je pense que Les Roses ont eu un gros impact. En fait, je pense que c'est principalement à cause des Roses que je bouge beaucoup plus qu'avant. (participante #12)

Pour ce qui est de l'intensité, les réponses semblaient différer en fonction du nombre de participations au Défi Les Roses. L'initiative Les Roses offre un programme d'encadrement à ses membres en vue d'entraînements spécifiques pour le défi à venir. Tel que précisé précédemment, plusieurs Roses n'en étaient pas à leur premier défi. Les répondantes qui en étaient minimalement à leur 2e défi en 2020 représentent 63 % de l'échantillon (n = 24). Pour celles-ci, le programme suggéré par l'initiative Les Roses ne semblait pas totalement convenir à leur condition physique concernant le niveau d'intensité visé. C'est davantage le cas chez les Roses cumulant déjà des années d'expérience en entraînement sportif et/ou celles qui n'en sont pas à leur première édition du Défi. En toute connaissance de cause, ces femmes ne se laissent pourtant pas décourager et trouvent des compléments pour moduler le plan des Roses à leur propre niveau. Certaines mentionnaient qu'elles suivent un second plan d'entraînement en complément à celui des Roses. D'autres étaient en mesure de compléter grâce à leur expérience en entraînement acquise au fil des années auprès des Roses ou par elles-mêmes. Beaucoup d'entre elles mentionnaient que le plan d'entraînement suggéré par Les Roses est axé sur l'introduction graduelle de la PAP au quotidien. Par exemple, dans une optique de progression, des intervalles de marche/course sont suggérés afin d'habituer

tranquillement le corps aux impacts de la course à pied afin d'éviter les blessures. Cela signifie que le niveau d'intensité est potentiellement moins adapté pour une personne qui a déjà introduit la course à pied à sa pratique, ce qui est le cas des Roses des années précédentes ayant suivi le plan d'entraînement auparavant. Voici un extrait d'un entretien avec une Rose ayant participé à plus d'une édition du Défi et dont la situation s'applique à plusieurs autres :

Au début, j'étais tout à fait satisfaite, mais c'est sûr que maintenant j'ai dépassé un peu les exigences des Roses, parce que le mouvement [Les Roses] c'est pour mettre des femmes en action, des femmes qui commencent à bouger. Moi c'est intégré, donc c'est sûr que les plans je ne les suis plus, mais en même temps je les suis, mais je les fais de façon plus intense. (participante #12)

À cette même question relative à l'intensité et la fréquence, les participantes ont même abordé la variété des activités auxquelles elles s'adonnaient. On y observe une variabilité saisonnière, alors que les activités réalisées passaient du ski de fond et de la raquette en hiver, au vélo et la course à pied en été. Il est donc intéressant de constater que la diversité des activités pratiquées va au-delà du programme offert par Les Roses, ce qui semble être bénéfique pour les participantes. Le fait d'être à l'aise dans une multitude de sports pourrait possiblement permettre d'augmenter les opportunités de PAP et ainsi faciliter son adoption quotidienne. Quant aux choix des intensités d'AP, la littérature scientifique démontre les impacts favorables de la PAP à haute intensité, qui favorisent la santé cardiovasculaire et pulmonaire ainsi que la capacité aérobie (Amornpan, Chutimon, & Waree 2019). En parallèle, des chercheurs se sont penchés sur les effets sur la santé de la PAP réalisée à faible intensité, notamment Ikenaga et al. (2017) et Füzéki, Engeroff, et

Banzer (2017). L'efficacité sur les gains en capacité aérobie et musculaire (fonction et composition) est démontrée. L'alternance course-marche peut donc s'avérer une excellente option pour garder la forme, tout comme seulement la marche. L'initiative Les Roses est un mouvement inclusif et axé sur la non-compétition. Certaines répondantes, plus âgées ou aux prises avec des blessures les empêchant de courir, peuvent donc moduler leurs entraînements et en retirer des bénéfices sur la santé sans qu'il n'y ait de pression extérieure d'aller au-delà de sa zone de confort. Ainsi, la PAP proposée par les Roses devient accessible à tous les niveaux de condition physique et permet de maintenir le sentiment d'autonomie et de compétence, par conséquent de susciter du plaisir. Ce constat est intéressant, puisque le fait de ressentir du plaisir lors de la PAP permet le maintien à plus long terme, ce qui a été clairement établi par les auteurs de la théorie de l'autodétermination (TAD), Deci et Ryan (2000, 2012).

## 5.2 Impacts psychologiques

### 5.2.1 Sources de motivation

À la question « *Quelles ont été vos deux principales sources de motivation pour réaliser le défi ajusté en duathlon cette année?* », plusieurs raisons sont soulevées par les Roses. Les deux principales étaient le groupe et le fait de réaliser un défi. Les différentes sources de motivation et leur récurrence dans les témoignages sont regroupées au tableau 3.

Tableau 3 : Les principales sources de motivation

Sources de motivation	n	%
Groupe	37	30,08
Défi sportif	21	17,07
Non-compétition (récréatif)	20	16,26
Santé mentale	19	15,45
Fierté	16	13,01
Se prioriser	10	8,13
Total	123	100

Le principal élément motivateur chez les Roses est le groupe, avec 30,08 % des énoncés y étant affiliés. Plusieurs mentionnent qu'elles aiment l'effet d'entraînement que permet l'initiative Les Roses, y compris le groupe *Facebook*. À titre d'exemple, quand une participante publie une photo d'elle pour partager sa séance d'entraînement, c'est très motivant pour celles qui la voient. Cet effet motivateur touche également l'autrice de la publication, qui reçoit des encouragements en retour. Voici un extrait d'un entretien qui exprime bien cet énoncé : « Il y a un groupe *Facebook* et quand j'étais moins motivée j'allais sur la page du groupe et il y avait toujours une fille qui était motivée, qui disait quelque chose de positif. » (participante #13). Malgré cet effet positif, il faut rester prudent

dans l'interprétation de cet élément motivateur plutôt extrinsèque, qui génère une moins bonne qualité de motivation selon la TAD. L'accomplissement d'un défi sportif d'envergure, ici un triathlon adapté en duathlon à l'édition 2020, était souvent soulevé comme un élément motivateur. Le besoin d'avoir un but à accomplir relativement au défi était très motivant pour plusieurs (n = 21, 17,07 %). L'une d'elles en témoigne : « Ma principale source de motivation était d'abord le défi en lui-même. Il y avait un aboutissement au bout de tous ces entraînements. En fait je me suis principalement inscrite pour ça, je me suis dit qu'il y a un aboutissement puis que j'allais aller jusqu'au bout. » (participante #13). Cet élément peut se rattacher au sentiment de compétence, puisque s'entraîner longuement afin de réussir un défi permet de se sentir compétente dans la tâche accomplie. L'aspect de non-compétition est ici important à soulever, car il revenait souvent (n = 20, 16,26 %). L'initiative sportive féminine Les Roses prône la PAP dans le plaisir et décourage les femmes à se comparer entre elles afin d'enrayer l'esprit de compétition, propice à se développer dans un contexte d'entraînements en groupe. Cet aspect était très motivant et les faisait se sentir bien. Voici un témoignage à titre d'exemple :

Il y a d'autres groupes auxquels j'aurais pu appartenir qui sont plus proches de chez moi, mais ça ne m'intéresse pas parce que c'est vraiment centré sur la compétition et le résultat. Moi je veux juste être capable de finir, je veux être dans le plaisir. Oui je veux m'améliorer, mais c'est par rapport à moi. Dans Les Roses, c'est centré sur nous et que ça soit fait à notre propre rythme, le temps on s'en « fout », l'important c'est de le faire à sa manière et dans le plaisir. (participante #10)

La santé mentale était une source de motivation chez les Roses (n = 19, 15,45 %) puisque la PAP leur permet d'en retirer des bénéfices au niveau de la santé psychologique

comme l'indique cette participante :

En premier lieu c'est ma santé mentale, pour garder une stabilité. J'ai un stress post-traumatique suite à un accident de travail et la médication ne fonctionne pas pour moi. Le médecin m'a prescrit l'entraînement physique, mais il m'a prescrit précisément avec Les Roses. (participante #10)

L'aspect de fierté revenait souvent parmi les répondantes (n = 16, 13,01 %). Cette autre source de motivation peut être reliée notamment à leurs nombreux apprentissages acquis dans le cadre de l'initiative sportive féminine Les Roses : apprendre à nager, améliorer leur technique de course, faire du vélo dans les côtes du Parc National de la Mauricie, faire l'entretien de leur vélo elles-mêmes, etc. Certaines Roses ont même participé au Défi Les Roses dans les Pyrénées, où elles ont fait du vélo dans les montagnes en France. L'équipe féminine Les Roses des Pyrénées est une division de l'initiative sportive féminine Les Roses outremer dont l'objectif est le même, soit d'aider des femmes à pratiquer de l'AP dans un contexte de plaisir et de non-compétition. Pour les Roses participantes à l'étude ayant également pris part à ce défi outremer, le fait d'y avoir participé est un événement majeur de dépassement de soi et de fierté : « J'ai fait le voyage dans les Pyrénées, alors ça aussi ça m'a amenée à me dépasser, je ne pensais jamais que je pourrais faire du vélo dans les montagnes en France et que je pourrais moi-même démonter et remonter mon vélo pour le transport en avion. » (participante #25). Pour certaines, c'est le fait de s'afficher aux couleurs des Roses qui vient agrémenter la fierté de faire partie d'un groupe de femmes actives : « Il y a une fierté de faire partie des Roses donc je porte ma tuque avec fierté. À toutes les fois que je sors et que je porte ma tuque des Roses, je suis fière. » (participante #1).

En se basant sur des travaux réalisés dans les dernières années, les composantes de la motivation chez les Roses semblent correspondre aux trois besoins fondamentaux relevés dans la TAD (Deci & Ryan, 2000). Dans son essai, Pelletier (2015) définit les trois besoins fondamentaux :

Le besoin d'autonomie réfère à la volonté claire de se sentir responsable de ses actions. Le besoin de compétence implique que l'individu veut se sentir compétent et efficace dans ses actions. Quant au besoin d'appartenance sociale, il s'agit du sentiment d'être lié à des personnes importantes.

Chez les Roses, comment ces trois besoins s'expriment-ils? Le besoin d'autonomie est expliqué par les connaissances acquises dans le cadre de la participation à l'initiative Les Roses, comme certaines le mentionnent. Le fait d'apprendre à réparer soi-même son vélo et d'acquérir de nouvelles connaissances en lien avec les techniques d'entraînement permet aux femmes d'être plus autonomes dans leur PAP. Les entraînements supervisés par les encadreurs permettent aussi les apprentissages. Ce sentiment d'autonomie vient aider la motivation face au sport, car les femmes seraient en mesure d'effectuer des pratiques spontanées et de moduler le plan d'entraînement proposé à leur propre niveau, comme l'avancent Deci et Ryan (2012). Le besoin de compétence est atteint d'abord par l'accomplissement ou la participation à un triathlon/duathlon, considéré comme un défi sportif d'envergure. Suivre le plan d'entraînement, constater les améliorations de leur condition physique et être en mesure de compléter le défi, leur permet de se sentir à la hauteur de la tâche à accomplir. Quant au besoin d'appartenance sociale, il est comblé grâce au sentiment d'appartenance au groupe Les Roses et la fierté de faire partie d'un tel regroupement de femmes actives. Quand les participantes mentionnent que lorsqu'elles

sortent en groupe faire du vélo en affichant leurs vêtements aux couleurs des Roses, elles ressentent ce sentiment de fierté et d'appartenance qui vient exacerber leur motivation dite intrinsèque. Le fait d'être supportées dans leur PAP et à leur tour supporter les autres vient combler ce besoin. Dans la littérature, le phénomène de la PAP réalisée en groupe et dans un contexte de défi a été illustré entre autres par Lane et al. (2010). Les chercheurs évoquent que le sentiment d'auto-efficacité ainsi que le support social créé par les entraînements en groupe sont des prédictors de la PAP.

### 5.2.2 Barrières et obstacles perçus

Plusieurs barrières ont été mentionnées par les Roses à la question « Quelles ont été vos deux principales barrières rencontrées en cours d'année, si vous en avez rencontrées? » Les principales qui ressortent des entrevues sont inscrites au tableau 4. La barrière d'ordre structurel y est distinguée par le caractère gras.

*Tableau 4 : Les principales barrières individuelles et structurelles*

Barrières à la PAP	n	%
Blessure ou problème de santé	16	23,19
Enfants ou famille	15	21,74
Peur	9	13,04
Gêne	8	11,59
Manque de temps	8	11,59
Travail	6	8,70
<b>Température extérieure</b>	<b>4</b>	<b>5,80</b>
Procrastination	3	4,35
Total	69	100,00

La majorité des barrières mentionnées par les Roses étaient d'ordre individuel. C'est le cas de la barrière la plus fréquemment rapportée chez les Roses, qui concerne les blessures et/ou les problèmes de santé. Sur le total des Roses ayant participé aux entrevues, 16 d'entre elles mentionnaient une blessure comme étant ou ayant été un obstacle à la PAP, ce qui représente 42 % des répondantes. Que ce soit une blessure mineure ou majeure, les Roses sont nombreuses à devoir faire des ajustements au niveau de leurs entraînements pour cause de blessure. En marge d'autres répondantes, une participante explique comment se blesser influence sa préparation au Défi Les Roses : « Les blessures c'est aussi dur pour le moral quand tu n'es pas capable de suivre le groupe, quand tu n'es pas capable de respecter le calendrier, c'est vraiment ardu et de recommencer après une blessure c'est très difficile » (participante #25).

Des travaux menés auprès de Fokkema et al. (2019) ont mis en évidence qu'une personne blessée présente un risque accru de cesser la PAP. D'après leur étude, une femme qui en est à ses débuts dans l'adoption d'une PAP régulière et qui se blesse présente une plus forte probabilité de délaisser l'AP, particulièrement la course à pied selon l'étude. Cet énoncé est appuyé par Schumacher, Arigo, et Thomas (2017), dont l'étude porte sur les risques d'abandon de la PAP chez les femmes. Les conclusions de leur étude indiquent que les blessures font partie des principales raisons qui engendrent un abandon de la PAP chez les femmes. La prise de conscience de l'importance de la prévention des blessures est donc primordiale au sein de l'organisation de l'initiative sportive féminine Les Roses afin de s'assurer de l'adhésion de ses membres au Défi.

S'occuper des enfants et les engagements familiaux se retrouve en deuxième rang des obstacles perçus. Ceci dit, une relation existe entre la barrière des enfants/famille et celles du temps et du travail. Les obstacles de nature structurelle ou liée à l'environnement des participantes représentent 43,48 % des obstacles rapportés. En effet, les femmes qui occupent un emploi à temps plein et qui ont des enfants à leur charge se voient souvent à court de temps dans une journée pour des loisirs personnels, tels que la PAP. Ces deux passages illustrent bien cette relation : « J'ai trois enfants, à l'époque j'étais mariée, la maison, le travail à temps plein, prendre soin de moi c'était la dernière affaire que je faisais. » (participante #2), « Les enfants, la famille et le travail c'est vraiment un frein. Je vais toujours avoir une raison ou quelque chose pour ne pas faire d'activité physique » (participante #24). Le manque de temps est un obstacle de taille surtout chez la population féminine et il est vécu par les Roses, huit d'entre elles l'ont évoqué explicitement, ce qui représente 21 % de l'échantillon. Les participantes rapportaient qu'au travers toutes les tâches à réaliser dans une journée, il s'avère ardu de trouver du temps pour soi. Une différence est perceptible parmi les Roses qui sont plus âgées et celles qui ont participé à plusieurs éditions du Défi. Ces dernières sont souvent retraitées ou préretraitées, ce qui leur laisse davantage de temps pour leurs loisirs. Leurs enfants, si elles en ont, sont maintenant adultes, elles n'ont donc plus à en prendre soin comme lorsqu'ils étaient jeunes et à la maison. Deux Roses mettent en lumière ce constat : « Quelqu'un m'avait parlé des Roses, mais à l'époque je travaillais, présentement je suis à la retraite, j'avais les enfants et tout donc je ne me voyais pas dans le mouvement Les Roses. J'avais l'impression que j'allais manquer de temps. » (participante #16), « La famille est une

barrière, car au début je me disais que les enfants vont faire leurs choses, mon conjoint s'entraîne pour un demi-Ironman, ça prend beaucoup de temps, donc moi j'étais plus spectatrice. » (participante #21).

Ce phénomène est bien décrit dans la littérature, notamment dans les travaux de O'Reilly et al. (2018). L'équipe fait mention de priorités concurrentes, c'est-à-dire que les femmes sont confrontées à une multitude de tâches à effectuer qui ont une importance similaire. Les femmes sont donc contraintes à effectuer des choix, ce qui peut découler en l'abandon de la PAP si elles considèrent que cette tâche est moins capitale. O'Reilly et al. (2018) vont également statuer que le principal obstacle chez les femmes ayant participé à leur étude est le manque de temps (29 %). Foster et Appleby (2015) viennent renchérir avec le concept de transitions de vie, où il est montré que les femmes vont avoir de la difficulté à maintenir/adopter une PAP lors de changements tels que l'entrée sur le marché du travail et l'arrivée des enfants, entre autres. Quant à Larouche, Laurencelle, Shephard et Trudeau (2012), cette diminution non linéaire de la PAP est constatée cette fois chez les deux sexes. Mariam et Mazin (2019) se sont penchées sur les années d'expérience au travail et les barrières à la PAP chez les femmes. Les barrières chez ces femmes étaient similaires à celles vécues par les Roses et le phénomène de culpabilité est abordé. Les deux chercheurs mentionnent que les femmes peuvent ne pas s'adonner à la PAP parce qu'elles ressentent de la culpabilité de prendre du temps pour elles au lieu de s'occuper de leur famille. Les temps libres des femmes viennent donc à être amputés par les responsabilités familiales, ce qui crée une barrière difficile à surmonter dans l'intégration

de la PAP. Quant à l'étude réalisée par Brown et Bowmer (2019), le groupe de femmes âgées de 36 à 55 ans était le groupe dont la barrière associée au manque de temps prévalait le plus. Ce groupe d'âge est plus souvent associé à la conciliation travail-famille, comparativement au groupe d'âge des 18-35 ans. Les conclusions sont semblables dans le cas de l'étude d'El Ansari et Lovell (2009). Les femmes dans la trentaine semblent juger que la barrière liée au manque de temps est plus importante que les femmes dans la vingtaine. Les auteurs en déduisent que cette différence est reliée à la carrière et aux obligations familiales des femmes en âge d'avoir des enfants. Les auteurs mentionnent également que le nombre d'enfants est associé à une prédominance des barrières perçues par les femmes vis-à-vis la PAP. Cette affirmation n'est cependant pas consensuelle (ou retrouvée fréquemment) dans la littérature.

L'obstacle relié au manque de sentiment de compétence est constaté chez Les Roses et se manifeste surtout par de la gêne et de la peur (n = 17, 24,63 %). Un sentiment de ne pas être à la hauteur, assez bonne pour aller courir dehors dans son quartier représente un frein. Pour illustrer la gêne qui était ressentie chez certaines Roses, voici une citation tiré des entretiens : « Tu sais des fois je suis même gênée d'aller courir dans la rue puis je ne me sens pas comme une athlète, mais je me sens comme une impositrice. » (participante #2). Certaines Roses ne savaient pas nager alors qu'elles sont inscrites au triathlon. Ces Roses étaient gênées de ne pas savoir nager dans un groupe de triathlon, elles se tournaient donc souvent vers des leçons privées. Quant à certaines, c'était la peur qui limitait leur sentiment de compétence. Par exemple, certaines mentionnaient que de

nager en eau libre et inconnue était effrayant : « Nager dans un lieu que je ne connaissais pas, c'était un défi. Je ne comprends pas pourquoi, mais de nager dans un lac différent du milieu que moi je nageais c'était un défi. » (participante #38). Le vélo représentait également une discipline accompagnée de sentiments de peur pour certaines Roses, notamment face à la pratique de vélo dans le Parc National de la Mauricie, où les côtes peuvent paraître impressionnantes autant à grimper qu'à descendre. Voici un témoignage qui illustre bien ce sentiment : « La peur! J'ai vraiment eu très peur au début quand j'ai commencé à faire du vélo dans les côtes. » (participante #31).

Les travaux réalisés par Foster et Appleby (2015) appuient ces faits soulevés par les Roses en précisant sur le sentiment d'auto-efficacité et de confiance. Le sentiment d'auto-efficacité étant « le jugement qu'une personne possède en ses capacités d'organiser et d'exécuter le plan d'action requis afin d'atteindre les types de performances désignés. » (Cashmore, 2008) et la confiance étant définie comme étant « un attribut que possède une personne qui a confiance en ses capacités et en son jugement et qui a de l'assurance et est autonome. » (Cashmore, 2008). Ces deux éléments, intimement liés au besoin de compétence de la TAD, sont des barrières souvent relevées par les femmes. Les deux chercheurs citent Arikawa, O'Dougherty, et Schmitz (2011) qui corroborent cette affirmation et soulignent que les femmes ont tendance à se sentir inconfortables par rapport à l'exécution d'un geste sportif ou d'une habileté sportive jusqu'à ce qu'elles s'y soient accoutumées. Tel qu'abordé précédemment, le sentiment de compétence est un besoin fondamental dans la TAD. Teixeira et al. (2012) montrent dans leur revue

systematique que le besoin de compétence, une fois comblé, est positivement associé à la PAP.

### 5.2.3 Image corporelle perçue

Les réponses étaient partagées quant à l'effet de l'initiative sportive féminine Les Roses sur la perception de l'image corporelle. À la question « De quelle façon est-ce que le mouvement des Roses a influencé votre perception de votre image corporelle au cours de la dernière année? », les opinions divergeaient. Parmi les participantes, 15 (39 %), ont évoqué avoir remarqué un effet positif sur leur image corporelle perçue ou ont soulevé l'aspect de diversité corporelle positive perceptible chez les autres participantes. L'initiative sportive féminine Les Roses met l'emphase sur le bien-être et non le paraître. C'est ce que rapportent certaines participantes pour qui cette philosophie est positive. En voici deux exemples concrets :

Avec les Roses, de voir des femmes de toutes les tailles, de toutes les formes qui font de l'exercice, qui sont fières d'elles, oui ça m'aide. Je me sens moins gênée s'il faut que je mette une combinaison isothermique. Tu sais, ce n'est pas évident, je me suis dit « oh mon dieu de quoi je vais avoir l'air là-dedans?! ». Mais non! Je les trouve belles ces femmes-là qui mettent des combinaisons isothermiques et qui n'ont pas des formes de mannequin nécessairement. (participante #31)

Ça eu un impact très positif parce que moi avant d'embarquer dans les Roses, quand je faisais du sport ou que je m'inscrivais à un cours, je me disais que c'était pour rester en santé, mais derrière ça il y avait toujours un désir de me raffermir, d'avoir un plus beau corps, de perdre du poids. Puis le fait de ramener ça à un objectif sportif, on dirait que ça a changé l'accent. (participante #33)

En revanche, 14 (36 %) femmes n'ont pas perçu que faire partie des Roses a apporté un changement au niveau de leur perception d'image corporelle ou étaient neutres vis-à-vis

la question, puisqu'elles perçoivent déjà positivement leur image corporelle, comme le témoigne cette Rose :

Je ne sais pas si ça eu une influence, c'est sûr qu'à force de m'entraîner j'ai perdu un peu de poids. Je n'étais pas satisfaite de mon poids depuis mon déménagement et j'avais perdu un peu de poids, mais pas beaucoup... Ça n'a pas eu de gros impact sur la perception de mon corps. (participante #28)

Le concept d'image corporelle perçue et de la PAP est de plus en plus étudié dans la communauté scientifique. Panão et Carraça (2020) ont conduit une revue de la littérature afin de savoir si la qualité de la motivation impacte le regard qu'un individu pose sur son image corporelle. Les conclusions montrent qu'effectivement, une personne qui est motivée de façon autonome semble percevoir plus positivement son image corporelle. Si certaines Roses semblent déjà percevoir leur image corporelle de façon positive, est-ce relié au type de motivation qui les habite? Un approfondissement du thème de l'image corporelle serait à effectuer dans une étude future afin d'en tirer des conclusions. Sabiston et al. (2019), quant à eux, ont exécuté un examen de la portée concernant l'effet de la PAP sur la perception de l'image corporelle. Les résultats des études analysées par l'équipe démontrent que la PAP permet de percevoir son image corporelle plus positivement. Une relation entre la PAP et l'image corporelle existe dans le sens où une vision négative du corps est plus souvent associée à l'inactivité physique. De ce fait, une perception négative de son image corporelle agirait en quelque sorte comme une barrière à la PAP. Ce fondement est également retrouvé chez Federici et al. (2019) qui ont étudié l'effet du niveau de la PAP sur la perception de l'image corporelle

chez les personnes âgées de 50 à 98 ans. Les résultats montrent qu'un niveau élevé de PAP (mesuré selon la dépense énergétique) est associé à une perception plus favorable de l'image corporelle. Mosur- Kałuża et Guskowska (2015) relèvent que le type d'AP va également influencer la perception de l'image corporelle. Les sports considérés « esthétiques » (ex. : la danse et la gymnastique) peuvent entraîner l'effet contraire au niveau de l'image corporelle perçue. Les AP pratiquées dans un cadre récréationnel étaient favorisées dans un objectif d'améliorer la perception de son image corporelle (Mosur-Kałuża et Guskowska, 2015). Ceci peut mener à faire le lien avec la TAD, où les AP effectuées dans le plaisir (motivation autonome) vont permettre de tendre vers une meilleure adhésion à long terme à la PAP, mais également vers une amélioration de la perception de soi (Martín-Albo et al., 2012). Bien que beaucoup d'études ont été réalisées sur le sujet, la littérature n'est pas unanime quant à l'effet positif de la PAP sur la perception de l'image corporelle. Cette affirmation est en lien avec les témoignages divergents des Roses, ce qui laisse présumer que les bénéfices varient grandement en fonction de l'individu.

#### **5.2.4 Estime de soi**

La question sur l'estime de soi est abordée, dans l'entrevue, de façon à inclure l'humeur, la qualité de vie, la gestion du stress et la confiance en soi. La question était la suivante : « Dans le même ordre d'idée, quel impact le mouvement des Roses a eu sur votre estime de soi au cours de la dernière année? » L'estime de soi était améliorée chez 63 % des Roses tandis que seulement 11 % n'ont pas observé de changement à ce niveau.

Une acquisition graduelle de la confiance en soi (qui est une composante de l'estime de soi) grâce à l'initiative sportive féminine Les Roses se démarquait de leurs témoignages. Les réponses divergeaient, mais étaient tout de même en relation avec le gain en confiance, que ce soit par l'accomplissement de défis qu'elles ne pensaient pas être en mesure de réaliser (triathlon/duathlon, monter des côtes à vélo...), apprendre de nouvelles choses (nouveaux sports, comment réparer son vélo...), s'accepter comme elles sont, développer une plus grande force mentale. Voici deux exemples concrets, tirés des entrevues, servant à illustrer ce thème : « Oui vraiment au niveau de la confiance en moi. Prendre la parole devant du monde! Il y a plusieurs années que j'aimerais être sur le conseil d'établissement de l'école de mes enfants puis je n'ai jamais osé me présenter et là, je me suis présentée! » (participante #13) ;

Moi ç'a eu un impact positif sur ma confiance en moi. Vraiment ç'a changé beaucoup de choses dans ma façon d'aborder la vie et les obstacles, les choix qu'on peut avoir à faire. Moi ça m'a amené à choisir une opportunité de travail qu'autrement je serais passée par-dessus. Ça m'a permis d'explorer des zones de confort différentes, de pousser mes zones de confort et de me dire aussi que j'étais capable de réussir même si parfois c'est inconfortable, au début, l'inconnu. Ça m'a aidé à prendre confiance. (participante #33)

Pourquoi les participantes sont aussi nombreuses à retirer des bienfaits au niveau de leur confiance en elles grâce à l'initiative sportive féminine Les Roses? En se basant sur la littérature, l'explication qui semble la plus évidente est que la PAP en groupe améliore le sentiment de compétence. De cet effet découle une plus grande confiance en ses habiletés sportives et, conséquemment, en ses habiletés générales (associées à la confiance en soi). Ces propos sont appuyés par Legrand (2014) dans son étude portant sur

l'effet de l'intensité de la PAP sur plusieurs déterminants de la santé psychologique chez les femmes, incluant l'estime de soi. Son étude s'appuie sur le modèle de l'exercice et de l'estime de soi, où l'estime globale est influencée par l'estime physique qui à son tour est influencée par la condition physique, le sentiment de compétence, la force physique et l'image corporelle (Legrand, 2014). Son étude montre une amélioration de l'estime de soi globale après une PAP en groupe. Une étude très intéressante de Byrd et al. (2016) permet de faire un parallèle avec l'expérience des Roses et les bienfaits sur l'estime de soi. L'étude a été réalisée auprès de femmes inactives ayant participé à dix semaines d'entraînements dans le but de courir 5 km en continu. Ces femmes ont vu leur estime de soi, surtout au niveau physique, s'améliorer après leur participation au programme et au défi. Les améliorations perçues à la PAP peuvent être la cause de cette augmentation de l'estime de soi, ce qui semble se rattacher à ce que les Roses ont vécu au sein de l'initiative.

## 5.3 Impacts sociaux

### 5.3.1 Sentiment d'appartenance

À la question « De quelle façon faire partie du mouvement Les Roses vous a-t-il motivé? », beaucoup d'éléments de réponse ressortaient en lien avec l'effet de groupe. Celui-ci offre un support aux participantes, ce qui vient les motiver dans leur PAP. Pour les Roses, le support social ressenti auprès du groupe semble indéniable, en voici un exemple concret :

Cet été on est sorti entre filles et on portait toutes nos maillots des Roses. On était en peloton sur le côté de la route et j'ai ressenti un beau sentiment d'appartenance à cette gang-là. Je me suis dit « enfin j'ai trouvé un groupe sportif dans lequel je me reconnais et avec qui je peux créer des liens et avoir plein d'occasions de faire du sport. (participante #33)

Ce support se décline sous plusieurs formes, classées en fonction des cinq formes de support social existantes : 1) tangible, 2) émotionnel, 3) informationnel, 4) de camaraderie et 5) de validation (Easton et al., 2017 ; Scarapicchia et al., 2017). D'abord, le support tangible se transpose aux Roses par l'offre d'un programme d'entraînements structuré, comme le mentionne cette participante : « En ayant des programmes mensuels, on sait que chaque semaine il y a ça, ça et ça à faire, je trouve ça motivant et ça me pousse à continuer » (participante #34). Le support émotionnel est quant à lui relié aux encouragements des autres participantes : « Avant je ne me trouvais pas bonne dans le sport, je n'ai jamais été bonne, mais là ça m'a donné confiance en mes capacités, car les filles sont toujours en train de s'encourager. On se sent beaucoup plus capable. » (participante #3). Dans l'initiative sportive Les Roses, le support informationnel se retrouve sous la forme des capsules vidéos informationnelles et de la présence des

encadreuses aux entraînements. Ces vidéos informationnelles visent l'amélioration de leurs connaissances générales ainsi que de leurs techniques dans les sports pratiqués. Le support de camaraderie par l'effet du groupe est très important dans le cadre de l'initiative Les Roses, ce qui a été évoqué plus tôt. Les amitiés et la communauté que forment les Roses ont un grand rôle à jouer pour les participantes. Plusieurs mentionnent s'être faites des amies dans les Roses, précisément 11 participantes (29 %). L'autre élément relié au support de camaraderie qui revenait souvent est le groupe privé sur le réseau social *Facebook*. Ce groupe leur a permis de garder contact malgré qu'elles se voyaient considérablement moins en raison de la COVID-19, mais aussi entre les rencontres de groupe qui étaient mensuelles. Ce témoignage représente bien ces deux types de support : « Le fait d'appartenir à cette gang-là, d'avoir des amies, d'avoir développé des amitiés, parce que moi je ne connaissais personne quand je suis arrivée là. Le fait d'avoir un site *Facebook* des fois ça ne te tente pas et tu vois une femme qui est allée, du coup j'y vais. » (participante #12). Enfin, le support par la validation se présentait sous la forme de se mesurer aux autres lors du défi et des entraînements ainsi que le partage des difficultés personnelles. Il est à noter que la philosophie des Roses n'encourage pas le fait de se comparer, mais certaines, quoiqu'en en minorité, ont malgré tout mentionné avoir tendance à le faire :

Je me suis sentie intimidée, je sais que ce n'est pas une valeur préconisée, mais chacune répond en fonction de ce qu'elle ressent. Probablement que cela venait jouer sur l'estime et le sentiment de compétence. Je me disais « oh, mon dieu, je ne réaliserai pas... je ne cours pas à cette vitesse-là! (participante #22).

L'équipe d'Easton (2017) a étudié entre autres le support social chez des femmes

participantes à un groupe d'entraînements uniquement féminin étalé sur six semaines. Cette étude utilisait un questionnaire afin de mesurer le support social et parmi les résultats aucune différence significative n'était observée en fonction du nombre de séances d'AP avec le groupe. Ceci étant dit, même une participation peu fréquente à des AP en groupe a un effet positif sur la perception des bénéfices de la PAP. L'étude de Scarapicchia et al. (2017) peint un tableau du support social et de son action sur la PAP. Le support social semble agir sur l'augmentation de la PAP parce que c'est une façon d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité. Cela dit, leur revue systématique montre qu'il est difficile de mesurer l'impact réel des deux composantes étudiées, soit la relation entre le support social et la PAP. La majorité des études mesurant l'impact du support social sur la PAP qui existent sont quantitatives. Conséquemment, la comparaison avec les Roses est difficile. C'est pourquoi la pertinence de la présente étude utilisant un devis qualitatif est majeure puisqu'elle contribue à l'obtention de nouvelles données issues du point de vue des participantes, notamment celles liées au support social au sein d'une initiative sportive et unique au Québec comme Les Roses.

### **5.3.2 Influences de l'entourage**

Lors des entrevues réalisées auprès des Roses, à la question correspondant à l'influence exercée par l'entourage « Outre le mouvement des Roses, quelles sont les personnes qui vous influencent le plus dans la pratique de l'activité physique, autant la famille, les amis et les collègues, et de quelles façons le font-elles? », elles étaient nombreuses à soulever une dynamique de réciprocité. Les personnes qui les influencent

vont à leur tour être influencées (« À l'inverse, quelles sont les personnes que VOUS influencez dans la pratique de l'activité physique et de quelles façons le faites-vous »). Les conjoints sont très souvent mentionnés comme étant une influence positive en matière de PAP. Au total, 14 femmes ont discuté de l'influence positive de leur conjoint sur leur PAP, ce qui représente 37 % d'entre elles. Soit parce qu'ils pratiquent eux aussi de l'AP et cela permet aux Roses d'être accompagnées lors de leurs sorties ou par leur soutien sous toute autre forme. À leur tour, grâce à leur participation à l'initiative sportive Les Roses, les femmes vont influencer leur conjoint en leur faisant découvrir de nouveaux sports, par exemple. Voici un extrait d'une entrevue où la participante exprime cette dynamique de réciprocité : « Mon chum a toujours été là les deux premières années où il faisait plus ou moins de vélo. Il m'a toujours accompagnée dans le parc [Parc National de la Mauricie] quand on avait nos entraînements là-bas. Un moment donné il s'est acheté un vélo il était capable de faire 10 kilomètres » (participante #11).

Les amies et les enfants des Roses sont aussi des personnes qui les influencent positivement encore une fois par leur propre participation à des sports ou par leurs encouragements. L'influence sur leurs enfants et aussi constatée par certaines, peu importe l'âge de ceux-ci. Fait intéressant, 13 d'entre elles (34 %) ont même vu leur fille et/ou leurs amies s'inscrire au défi : « Ma fille cette année s'est inscrite dans Les Roses avec moi. Elle est fière de sa mère qui a recommencé à faire du sport depuis le début » (participante #26). Des collègues de travail, des parents ou des frères et/ou sœurs sont également des personnes qui pouvaient soit influencer les Roses ou l'être en retour. Ces

résultats peuvent donc indiquer qu'en dehors du groupe des femmes de l'initiative Les Roses qui exercent une influence positive substantielle sur la PAP, les membres de l'entourage des femmes sont eux aussi des vecteurs positifs quant à la PAP.

D'un autre côté, certaines femmes ont dit s'être inscrites dans les Roses justement parce qu'elles n'ont personne dans leur entourage avec qui faire de l'AP. Certaines n'ont pas de conjoint et/ou avaient récemment déménagé, ce qui fait en sorte que leurs amies ne sont pas à proximité et il devient ardu de planifier des sorties sportives avec elles. Autre point additionnel, quelques-unes mentionnaient s'être fait décourager par leur entourage de réaliser un aussi gros défi ou de s'entraîner autant. Voici un extrait qui en témoigne : « J'avais un ami dans mon entourage qui faisait des soupers et qui portait des jugements négatifs sur les gens qui s'entraînent pour participer à des défis comme Les Roses. J'ai arrêté de le côtoyer à cause de cela, car il ne m'encourageait pas » (participante #28).

Dans l'étude de Bauman et al. (2012), le modèle écologique des déterminants de la PAP sont illustrés. Dans ce modèle se retrouve le déterminant interpersonnel, dont fait partie le support social des amis, de la famille et des collègues. Il s'agit donc d'un élément important, voire nécessaire, à l'adoption de la PAP. Les principes du support social peuvent s'appliquer ici surtout par rapport à l'entourage qui pratique des AP ou des sports avec les Roses. L'élément à ajouter est l'impact que les mères semblent avoir sur leurs filles. Czaplicki et al. (2013) abordent le principe de modelage parental qui vient jouer sur les comportements adoptés par les enfants. L'équipe relève également l'influence de la

mère sur leur fille, élément qui semble concorder aux témoignages des Roses. Quant à l'effet du support social retrouvé auprès des amies, l'étude de Choi et Fukuoka (2019) en peint le portrait. Leur étude impliquait des femmes jumelées à une autre personne (conjoint, ami(e) ou membre de la famille) et des femmes non jumelées, et comparait les différences dans leur PAP durant 12 semaines. Les résultats ne démontrent pas un effet très important sur la PAP chez les femmes jumelées, mais montrent que le support social ressenti est amélioré. Le jumelage ne garantissait pas les interactions, ce qui peut être mis en parallèle avec les Roses dont les amies sont éloignées. Par conséquent, le support social prend d'autres formes d'interactions comme les textos par exemple, ce que faisaient certaines Roses pour planifier des sorties sportives, selon des témoignages. De plus, une récente étude de Stragier, Mechant, De Marez et Cardon (2018) s'est penchée sur l'effet du support social que permet les réseaux sociaux, dont des communautés en ligne axées sur le thème de la santé, comme le groupe *Facebook* des Roses. Les résultats de cette étude montrent que les réseaux sociaux tel que *Twitter* et *Strava* peuvent être efficaces pour fournir du support social, principalement sous les formes émotionnelles et informationnelles.

#### **5.4 Impacts liés au contexte de la COVID-19.**

Il s'avérait pertinent d'ajouter un volet portant sur les impacts de la pandémie sur la participation au défi 2020 puisque c'était la cause de plusieurs changements. Les entraînements en groupe et les Défis du Parc annulés ont poussé l'organisation de l'initiative Les Roses à faire des modifications afin de garder les participantes motivées. La question était adressée comme suit : « De quelle façon le contexte de la pandémie (zone rouge et confinement) a-t-il influencé votre participation au mouvement des Roses? Nommez les deux principaux. » Les deux principaux éléments qui émergent, jugés respectivement positifs et négatifs, sont les entraînements en petits groupes et la démotivation face à l'incertitude quant au déroulement du Défi. Effectivement, de manière surprenante, il semble que la pandémie puisse avoir joué un rôle favorable, voire une opportunité de s'investir dans la PAP. À cet effet, 16 Roses (42 %) ont soulevé des éléments positifs découlant du contexte de la pandémie comme les entraînements en petits groupes, alternative qui a été rendue possible durant le relâchement des mesures sanitaires à l'été 2020. Certaines femmes ont pour leur part trouvé du positif dans le télétravail, qui leur laissait plus de temps pour faire de l'AP puisqu'elles évitaient les déplacements vers leur lieu de travail. Pour d'autres, le fait d'avoir un encadrement pour la PAP auprès des Roses leur a permis d'augmenter leur PAP et de garder le moral, comme le mentionne cette participante :

Nous quand nous étions confinés, avoir le programme des Roses c'était positif parce que les coordonnatrices ont essayé de se renouveler et de nous alimenter de toutes sortes de façons. Nous on s'est mis à bouger tous les jours. Et avec les Roses il y avait tout : musculation, méditation, petits défis... Avec mon conjoint et ma fille, nous avons pris tout ce qui passait et ça nous aidait à garder la tête hors de

l'eau, ça nous a aidés énormément mentalement. (participante #34)

L'interdiction des rassemblements en grands groupes a poussé la création d'entraînements en petits groupes, ce qui était permis à un moment donné en cours d'année. Cette modification a été perçue très positive pour plusieurs, qui ont soulevé l'aspect facilitant à créer des liens avec les autres Roses :

Avec la pandémie un des points forts que j'ai aimés c'est que vu qu'il n'y avait plus de rassemblements en grand nombre, c'était des petites sorties qui étaient organisées. Donc je me suis vraiment jumelée à des petits groupes et j'ai tellement aimé ça. J'ai appris à connaître des gens, des Roses de façon beaucoup plus personnelle, à jaser avec elles, on parlait de nos défis, les encadreurs aussi roulaient à côté de moi puis corrigeaient ma technique de vélo. (participante #21)

À l'inverse, une baisse de motivation était causée par les événements entourant la pandémie de COVID-19 chez certaines Roses interrogées à ce sujet. La fermeture des salles d'entraînement, le télétravail, l'arrêt des entraînements de groupe mensuels et l'incertitude quant au déroulement du défi 2020 ont entraîné une démotivation auprès de quelques Roses. Voici un témoignage permettant de bien cerner certains impacts des mesures sanitaires entraînées par la COVID-19 :

Il y a eu aussi l'effet de la COVID qui faisait en sorte que les regroupements n'étaient plus possibles. Le fait qu'au départ c'était un projet collectif de se dire qu'on va se rencontrer, qu'il va y avoir des moments d'échange et de partage et que là, finalement, tout cela a pris une autre tournure. Cela a influencé ma motivation. [...] Quand les gyms ont fermé à cause de la pandémie, c'est venu m'impacter, je n'allais plus au gym 2-3 fois par semaine. Après cela, le fait qu'il n'y avait plus de rassemblements de grands groupes est venu influencer mon engagement au sein des Roses. (participante #22)

L'organisation des Roses s'est rapidement ajustée aux nouvelles mesures. Les changements apportés à l'initiative étaient nombreux : offrir des entraînements en ligne,

ajouter des cours de yoga au plan d'entraînement, filmer des capsules vidéo informatives réalisées par les encadreur, modifier le défi de triathlon en duathlon (8 km de course et 30 km de vélo), permettre de réaliser le défi en petits groupes ou de façon individuelle plutôt qu'en grand rassemblement, et ce, dans la région respective de chacune des Roses plutôt que dans le Parc National de la Mauricie. Ces changements visaient à permettre aux Roses de poursuivre leurs entraînements de façon encadrée et également de continuer à profiter du soutien des autres. Ce soutien s'observait également grâce au populaire groupe *Facebook* réservé aux membres dont il a été question précédemment.

La pandémie a certainement eu des répercussions, positives pour les uns et négatives pour les autres, ce qui a poussé plusieurs chercheurs à se pencher sur les conséquences possibles sur l'être humain. Faulkner et al. (2021) ont réalisé une étude sur la PAP, la santé mentale et le bien-être chez les adultes en temps de pandémie de COVID-19 dans certains pays du Commonwealth. Le type d'AP a été modifié, par exemple les AP nécessitant des installations (c.-à-d. piscine) ont diminué considérablement en comparaison aux entraînements sur une plateforme en ligne (ex. : YouTube) qui ont drastiquement augmenté. L'équipe de Faulkner fait mention que les femmes avaient tendance à participer davantage à des AP de faible intensité, telles que le yoga et le Pilates. La santé mentale et le bien-être ont été affectés négativement de façon générale en temps de pandémie, mais les femmes ont été plus nombreuses à présenter des changements positifs dans leur PAP, ce qu'en conclut l'étude. Au Canada plus spécifiquement, Lesser et Nienhuis (2020) ont réalisé une étude sur les impacts de la pandémie de COVID-19 sur

la PAP et le bien-être. Les principales retombées de l'étude indiquent que les personnes déjà actives étaient moins nombreuses à diminuer leur niveau de PAP que les personnes inactives (22,4 % vs 40,5 %). De plus, les personnes ayant déjà adopté une PAP étaient également plus nombreuses à augmenter leur PAP (40,3 %) que les personnes préalablement inactives (33 %). Une revue de portée effectuée par Caputo et Reichert (2020) se penchant sur la PAP durant la pandémie montre une diminution générale de la PAP causée principalement par la distanciation physique. Cette réduction semble entraîner par conséquent une diminution de la qualité de la santé mentale (Caputo & Reichert, 2020). Peu d'études sont réalisées sur les entraînements en groupe en temps de pandémie étant donné la distanciation physique imposée durant cette période. Il est donc difficile de faire des liens avec l'initiative qui elle, a su conserver la présence du groupe grâce à des stratégies novatrices.

## 6. CONCLUSION

## **6.1 Retour sur les faits saillants**

Des lacunes motivationnelles ainsi que des barrières spécifiques représentent le cœur du problème des femmes qui ne pratiquent pas suffisamment d'activités physiques (AP) afin d'en retirer des bénéfices. L'une des solutions existantes, une initiative sportive exclusivement féminine, s'avère intéressante et nécessite d'être appuyée par des données scientifiques afin d'en prouver la pertinence. Rappelons que le présent projet de recherche visait à décrire les impacts physiques, psychologiques et sociaux de l'initiative sportive féminine Les Roses tels que perçus chez les femmes participantes. La présente étude cherchait à mettre en lumière les perceptions des participantes en lien avec les quatre grandes variables à l'étude (et les sous-variables qui en découlent), soit : 1) les impacts physiques (la santé globale, la fréquence et l'intensité de la PAP durant leurs temps libres) ; 2) les impacts psychologiques (la motivation, les barrières à la PAP, l'estime de soi et l'image corporelle perçue) ; 3) les impacts sociaux (le support social, l'influence sur les proches et le sentiment d'appartenance et 4) les impacts du contexte de la pandémie de COVID-19. Selon les résultats obtenus grâce aux données collectées par la réalisation de 38 entrevues individuelles et aux analyses qui ont suivi, tout indique que l'initiative sportive féminine Les Roses vient en aide aux femmes qui en sont membres à adopter une PAP régulière. En voici les faits saillants selon les quatre grandes variables étudiées.

### **6.1.1 Physique**

L'initiative sportive féminine Les Roses semble agir positivement sur la perception de la santé globale des femmes participantes puisqu'une majorité d'entre elles

(84 %) considéraient leur santé générale bonne ou très bonne. La PAP encouragée par Les Roses peut être l'un des facteurs permettant une santé générale satisfaisante. L'adoption de la PAP semble régulière chez la plupart des participantes. Le programme d'encadrement prescrit par l'initiative sportive et la diversité des sports pratiqués et suggérés semblent faciliter cette régularité.

### **6.1.2 Psychologique**

Le thème de la motivation est la pierre angulaire du projet de recherche. Une motivation intrinsèque permet une adhésion à long terme à la PAP selon la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2010 ; Fortier, Duda, Guerin, & Teixeira, 2012). Les participantes de l'initiative sportive féminine Les Roses semblent posséder une meilleure motivation grâce à ce que permet l'initiative Les Roses, plus précisément au niveau de la qualité motivationnelle. Cette qualité de la motivation va cependant dépendre des participantes, chacune possédant des sources de motivation qui lui est propre. Cela dit, comme l'initiative Les Roses encourage la PAP dans une optique de plaisir et sans compétition, il est possible de croire que la motivation chez les Roses tend davantage vers l'autodétermination, soit la motivation intrinsèque. Quant à la sous-variable des barrières à la PAP, les femmes faisant partie de l'initiative sportive Les Roses rencontrent tout de même des obstacles, bien qu'elles soient motivées. Cependant, faire partie de l'initiative sportive féminine Les Roses semble permettre d'outrepasser considérablement l'effet de ces barrières et de rendre la PAP plus accessible. D'autre part, des questions d'ordre plus personnel et touchant les thèmes de l'image corporelle perçue et de l'estime de soi ont été

abordées. La perception de l'image corporelle ne semble pas être bonifiée de façon marquée, contrairement à l'estime de soi où des améliorations à divers niveaux sont notées, selon les participantes.

### **6.1.3 Sociale**

Les liens sociaux créés par l'initiative sportive féminine Les Roses représentent l'effet motivateur principal chez les participantes. Le sentiment d'appartenance est encouragé par le support social qu'offre le groupe que forment les Roses. L'entourage des femmes de l'initiative Les Roses contribue également à leur adhésion à une PAP régulière, plus particulièrement les conjoints et les amies. Le besoin fondamental d'affiliation sociale est ici comblé, ce qui avive l'autodétermination et permet aux femmes d'adhérer davantage à la PAP en les motivant plus intrinsèquement.

### **6.1.4 Contexte de la pandémie**

Les événements entourant la pandémie de COVID-19, qui ont impacté le déroulement du Défi Les Roses en 2020, ont engendré des points positifs, comme les entraînements en plus petits groupes qui étaient permis durant l'été 2020. La création des liens sociaux entre les membres semble facilitée comparativement aux sorties pré-pandémiques en groupe de 200 participantes et plus. L'importance des réseaux sociaux comme *Facebook* visant à garder le contact entre les membres et à diffuser l'information est soulevée comme un point positif en lien avec la pandémie. En contrepartie, le contexte de la pandémie a représenté un obstacle à la PAP chez certaines Roses, comme l'arrêt des

entraînements en grand groupe au printemps 2020, qui semblait être un élément auquel les participantes accordaient particulièrement d'importance.

## 6.2 Portée de l'étude

Les résultats de cette étude ont le potentiel de mieux orienter la façon de rejoindre la population féminine en matière de promotion de la PAP. Comme il semble que la formule de l'initiative sportive féminine Les Roses vient en aide aux femmes à adopter une PAP régulière, les résultats de cette étude pourront inspirer ceux et celles qui désirent mettre sur pied une initiative de ce type dans leur région respective. L'initiative Les Roses étant d'envergure provinciale (et même plus, car exportée dans les Pyrénées françaises), l'offre pourrait ainsi s'élargir au travers du Canada, voire à plus grande échelle. La table serait donc mise vers une aide efficace pour que les femmes soient plus nombreuses à adopter, et surtout à aimer, la PAP. Nous estimons que nos résultats, déclinés en quatre variables, optimisent la portée de l'étude.

Au niveau de la variable physique, le plan d'entraînement progressif suggéré par l'initiative Les Roses semble efficace pour permettre une adoption régulière de la PAP. Malgré que l'initiative sportive Les Roses ne soit pas axée sur la performance, il pourrait être intéressant de rendre disponibles des programmes d'entraînements différents selon le niveau de la participante. De plus, diversifier l'offre des disciplines sportives semble encourager l'adoption d'une PAP plus régulière.

Les variables psychologiques et sociales ont en commun la sous-variable de la motivation, puisque l'effet motivateur principal chez les femmes est le groupe. Des initiatives sportives féminines similaires à celles des Roses pourraient se baser sur l'effet

de groupe afin de motiver leurs participantes. Le besoin d'affiliation sociale ainsi comblé est bénéfique à la motivation des femmes lorsqu'il est question d'adoption et de maintien de la PAP. Quant aux barrières à la PAP comme celle des blessures, l'élaboration de capsules informatives sur le thème de la prévention des blessures serait à privilégier afin de surmonter lesdites barrières. L'importance de la PAP réalisée dans le plaisir et la non-compétition renforce également le sentiment de compétence et se montre pertinente à privilégier dans le cadre d'une initiative concernant spécifiquement la population féminine.

Pour ce qui est de la variable sociale mentionnée un peu plus tôt, il semble que des entraînements en plus petits groupes, versus un grand groupe, soient facilitants pour créer des liens plus étroits entre les membres. Cet ajustement « obligé » en cours d'année chez les Roses aurait avantage à être conservé, même post-pandémie, et considéré pour toute autre organisation sportive d'envergure.

### **6.3 Pistes de recherches futures**

Les résultats découlant de cette étude peuvent aiguiller vers des pistes de recherche qui permettraient l'approfondissement des connaissances en lien avec le sujet du projet de recherche. L'une de ces pistes est de suggérer divers niveaux d'intensité des entraînements de l'initiative sportive Les Roses. Une telle étude orientée vers la diversification de l'offre d'entraînement destiné aux Roses serait à envisager afin de mieux répondre aux besoins/attentes du plus grand nombre de femmes possible.

Considérant que la principale source de motivation est l'effet de groupe, une autre étude est proposée : l'élaboration et la mise en œuvre d'une étude longitudinale seraient à envisager afin d'être en mesure de vérifier si un engagement dans Les Roses permet le maintien de la PAP à long terme. À titre d'exemple, il serait intéressant de suivre sur quelques années des femmes ayant pris part à l'initiative sportive féminine Les Roses et de relever les différences entre la PAP des femmes ayant renouvelé leur engagement auprès des Roses versus celles qui n'en font plus partie. Il serait possible de mettre en lumière si une participation unique à l'initiative est suffisante pour poursuivre une PAP régulière ou bien si c'est plutôt l'effet motivateur de faire partie du groupe qui le permet, à plus court terme.

#### **6.4 Forces et limites de l'étude**

Notre étude utilisant un devis qualitatif était pertinente puisqu'aucune étude québécoise n'a été réalisée à ce jour portant sur les perceptions des femmes ayant pris part à une initiative sportive d'envergure comme Les Roses. L'engouement des Roses vis-à-vis le projet de recherche est également une des forces de l'étude. De fait, le recrutement a été facilité puisque les femmes de l'édition 2020 du Défi Les Roses souhaitaient partager leur histoire. L'échantillon était très imposant, puisqu'il a été possible de recruter 38 participantes pour les entrevues. Les témoignages sont par conséquent diversifiés et peuvent ainsi bien illustrer l'ensemble des perceptions des participantes face à leur expérience et au défi accompli.

Dans un autre ordre d'idées, cette étude comporte une principale limite qui se doit d'être mentionnée. Le temps sédentaire est un élément à considérer lorsqu'il est question de mode de vie actif. En effet, une personne peut présenter un comportement sédentaire malgré une PAP si elle reste en position assise huit heures et plus dans une journée (Ross et al., 2020). La présente étude ne s'est pas penchée sur la question du temps sédentaire chez les Roses, ce qui aurait permis de dresser un portrait d'autant plus global de leurs habitudes de PAP. Certaines des femmes mentionnaient justement que leur travail était à la source de la barrière reliée au manque de temps pour leurs entraînements. Si cet emploi consiste à demeurer assise durant de longues heures, il aurait été propice d'aborder l'aspect de sédentarité dans les questions des entrevues.

Au final, bien que ce biais soit hors de contrôle, la pandémie de COVID-19 qui a frappé durant l'année de la collecte de données a beaucoup affecté les Québécois(es) et bien entendu les participantes de l'initiative sportive féminine Les Roses et, par le fait même, le projet de recherche. Bien que notre projet ait été adapté au contexte de la COVID-19 et même amendé sur le plan de l'éthique (modifications relatives au canevas d'entrevues), les événements entourant la pandémie ont joué sur la motivation associée à la PAP des participantes et également sur leur implication au sein des Roses, ce qui a peut-être interféré sur leurs perceptions. À titre d'hypothèse, celles ayant abandonné Les Roses au fil de l'année auraient potentiellement bénéficié d'un suivi plus individualisé. Ce suivi aurait peut-être évité ou réduit les abandons ou encore ceux observés dans les futures éditions. De ce fait, connaître leur évolution au sein du groupe permettrait de mieux les encadrer en vue de favoriser leur engagement tout au long de l'année. L'initiative en bénéficierait tout autant que les participantes.

## RÉFÉRENCES

- Allen, J. B. (2006). The perceived belonging in sport scale: Examining validity. *Psychology of Sport & Exercise*, 7(4), 387-405. doi:10.1016/j.psychsport.2005.09.004
- American Psychiatric Association. (2016). *Depressive disorders: DSM-5® selections*. Arlington, VA: American Psychiatric Association Publishing.
- Amornpan, A., Chutimon, K., & Waree, W. (2019). Effect of 4-week HICTBW training on cardiorespiratory fitness in sedentary women. *Asian Journal of Sports Medicine*, 10(4), 1-7. doi:10.5812/asjms.86951
- Anadón, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26 (1), 5-31.
- Aral, S. & Nicolaidis, C. (2017). Exercise contagion in a global social network. *Nature Communications*, 8 (14753), 1-8. doi.org/10.1038/ncomms14753
- Arikawa, A. Y., O'Dougherty, M., & Schmitz, K. H. (2011). Adherence to a strength training intervention in adult women. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(1), 111-118. doi.org/10.1123/jpah.8.1.111
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- Baribeau, C., & Royer, C. (2012). L'entretien individuel en recherche qualitative : usages et modes de présentation dans la Revue des sciences de l'éducation. *Revue des sciences de l'éducation*, 38 (1), 23-45. doi:https://doi.org/10.7202/1016748ar
- Bartley, C. A., Hay, M., & Bloch, M. H. (2013). Meta-analysis: Aerobic exercise for the treatment of anxiety disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 45, 34-39. doi:https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.04.016
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. doi:10.1016/S0140- 6736(12)60735-1
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644. doi:10.1177/1090198110363884
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 99-107.

- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26 (2), 1-18.
- Boutin, G. (2018). *L'entretien de recherche qualitatif* (2e éd.). Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Brown, N., & Bowmer, Y. (2019). A comparison of perceived barriers and motivators to physical activity in young and middle-aged women. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 27(1), 52-59. doi:https://doi.org/10.1123/wspaj.2017-0045
- Brown, W. J., Burton, N. W., & Rowan, P. J. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 404-411. doi:10.1016/j.amepre.2007.07.029
- Byrd, B., Hew-Butler, T., & Martin, J. J. (2016). The effects of a running intervention on the physical self-concept of obese novice adult female runners. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 24(1), 54-59. doi:https://doi.org/10.1123/wspaj.2014-0057
- Canadian Heritage. (2013). Sport participation 2010. Repéré à [https://publications.gc.ca/collections/collection\\_2013/pc-ch/CH24-1-2012-eng.pdf](https://publications.gc.ca/collections/collection_2013/pc-ch/CH24-1-2012-eng.pdf)
- Caputo, E. L., & Reichert, F. F. (2020). Studies of physical activity and COVID-19 during the pandemic: A scoping review. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(12), 1275-1284. doi:10.1123/jpah.2020-0406
- Cashmore, E. (2008). *Sport & exercise psychology: The key concepts*. Repéré à <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780203994160>.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Choi, J., & Fukuoka, Y. (2019). Does having a buddy help women with young children increase physical activity? Lessons learned from a pilot study. *Women & Health*, 59(2), 115-131. doi:10.1080/03630242.2018.1434588
- Czaplicki, G., Laurencelle, L., Deslandes, R., Rivard, M. C., & Trudeau, F. (2013). Pratiques parentales, activité physique et consommation de fruits et légumes chez des jeunes de

- neuf à 17 ans. *Science & Sports*, 28 (1), 36-45. doi:10.1016/j.scispo.2012.09.003
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: A few comments. *The International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(1), 24. doi:10.1186/1479-5868-9-24
- Deschenaux, F. et Bourdon, S. (2005). Introduction à l'analyse informatisée à l'aide du logiciel QSR NVivo 2.0. *Les cahiers pédagogiques de l'Association pour la recherche qualitative*. Trois-Rivières : Association pour la recherche qualitative.
- Easton, L., Harris, B. S., Czech, D., & Walker, A. (2017). The role of social physique anxiety, social support, and perceived benefits and barriers to exercise in an all- female fitness camp intervention. *International Journal of Exercise Science*, 10(8), 1094-1104.
- El Ansari, W., & Lovell, G. (2009). Barriers to exercise in younger and older non- exercising adult women: A cross sectional study in London, United Kingdom. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 6(4), 1443- 1455. doi:10.3390/ijerph6041443
- Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C., & Steinacker, J. M. (2014). Parental activity as influence on children's BMI percentiles and physical activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13 (3), 645-650.
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., . . . Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 24(4), 320-326. doi:10.1016/j.jsams.2020.11.016
- Federici, A., Ferri Marini, C., Lucertini, F., Zoffoli, L., Fanelli, V., Capriotti, A., & Shoaie, V. (2019). The effect of physical activity on the perception of body image and well-being during aging. *Journal of Physical Education & Sport*, 19(4), 1341- 1348. doi:10.7752/jpes.2019.s4194
- Femmes et sport au Canada. (2012). *Engagement actif des femmes et des filles : Aborder les facteurs psychosociaux*. Repéré à [https://www.caaws.ca/ActivelyEngaging/documents/ACAFS\\_ACSV\\_Engagement\\_des\\_femmes.pdf](https://www.caaws.ca/ActivelyEngaging/documents/ACAFS_ACSV_Engagement_des_femmes.pdf)
- Fokkema, T., Hartgens, F., Kluitenberg, B., Verhagen, E., Backx, F. J. G., van der Worp, H., . . .

- van Middelkoop, M. (2019). Reasons and predictors of discontinuation of running after a running program for novice runners. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 22(1), 106-111. doi:10.1016/j.jsams.2018.06.003
- Fortier, M. S., Duda, J. L., Guerin, E., & Teixeira, P. J. (2012). Promoting physical activity: Development and testing of self-determination theory-based interventions. *The International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(20), 1-14. doi:10.1186/1479-5868-9-20
- Foster, E., & Appleby, K. M. (2015). Breaking barriers: Women-centered physical education programming in higher education. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(6), 29-33. doi:https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1053634
- Fried, S. K., Lee, M.-J., & Karastergiou, K. (2015). Shaping fat distribution: New insights into the molecular determinants of depot- and sex-dependent adipose biology. *Obesity*, 23(7), 1345-1352. doi:10.1002/oby.21133
- Füzéki, E., Engeroff, T., & Banzer, W. (2017). Health benefits of light-intensity physical activity: A systematic review of accelerometer data of the national health and nutrition examination survey (NHANES). *Sports Medicine*, 47(9), 1769-1793. doi:10.1007/s40279-017-0724-0
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213febf
- Garner, D. M. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, 30(1), 30
- Garriguet, D., Colley, R., & Bushnik, T. (2017). Activité physique et comportement sédentaire : association parent-enfant. *Statistique Canada*, 28 (6), 3-12. Repéré à [https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2017006/article/14827-fra.pdf?st=fiJkwh\\_Y](https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2017006/article/14827-fra.pdf?st=fiJkwh_Y)
- Gaudet, S., Robert, D., & Lavoie, K. (2018). *L'aventure de la recherche qualitative : du questionnement à la rédaction scientifique*. [Ottawa, Ontario] : Presses de l'Université d'Ottawa (PUO).
- Gillum, R. F., Mussolino, M. E., & Ingram, D. D. (1996). Physical activity and stroke incidence in women and men. The NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. *American Journal of Epidemiology*, 143(9), 860-869. doi:10.1093/oxfordjournals.aje.a008829

- Gordon-Larsen, P., Hou, N., Sidney, S., Sternfeld, B., Lewis, C. E., Jacobs, D. R., Jr., & Popkin, B. M. (2009). Fifteen-year longitudinal trends in walking patterns and their impact on weight change. *American Journal of Clinical Nutrition*, 89(1), 19- 26. doi:10.3945/ajcn.2008.26147
- Gore, J. S., Bowman, K., Grosse, C., & Justice, L. (2016). Let's be healthy together: Relational motivation for physical health is more effective for women. *Motivation & Emotion*, 40 (1), 36-55. doi :https://doi.org/10.1007/s11031-015-9523-9
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Maia, J. A., Blimkie, C. J., & Freitas, D. L. (2016). Skeletal muscle and physical activity in portuguese community-dwelling older adults. *Journal of Aging & Physical Activity*, 24(4), 567-574. doi:10.1123/japa.2015-0129
- Gruber, K. J. (2008). Social support for exercise and dietary habits among college students. *Adolescence*, 43 (171), 557-575.
- Hankinson, A., Hankinson, A., Daviglius, M., Bouchard, C., Carnethon, M., Lewis, C., . . . Sidney, S. (2010). Maintaining a high physical activity level over 20 years and weight gain. *The Journal of the American Medical Association*, 304(23), 2603- 2610. doi:10.1001/jama.2010.1843
- Herring, M., Jacob, M., Suveg, C., & Connor, P. (2011). Effects of short-term exercise training on signs and symptoms of generalized anxiety disorder. *Mental Health & Physical Activity*, 4(2), 71-77. doi:10.1016/j.mhpa.2011.07.002
- Hettema, J. M., Prescott, C. A., Myers, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2005). The structure of genetic and environmental risk factors for anxiety disorders in men and women. *Archives of General Psychiatry*, 62(2), 182-189. doi:10.1001/archpsyc.62.2.182
- Ikenaga, M., Yamada, Y., Kose, Y., Morimura, K., Higaki, Y., Kiyonaga, A., . . . Nakagawa Study, G. (2017). Effects of a 12-week, short-interval, intermittent, low-intensity, slow-jogging program on skeletal muscle, fat infiltration, and fitness in older adults: Randomized controlled trial. *European Journal of Applied Physiology*, 117(1), 7-15. doi:10.1007/s00421-016-3493-9
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP). (2013). *Participation sportive au Canada*. Repéré à [https://www.cflri.ca/sites/default/files/node/1271/files/ICRCP\\_B13.Importance\\_FR\\_2011\\_12.pdf](https://www.cflri.ca/sites/default/files/node/1271/files/ICRCP_B13.Importance_FR_2011_12.pdf)
- Institut de la statistique du Québec. (2020). *L'activité physique de loisir des adultes québécois en 2018-2019*. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/en/fichier/lactivite-physique-de-loisir-des-adultes-quebecois-en-2018-2019.pdf>

- Institut de la statistique du Québec. (2020). *L'activité physique de loisir des enfants et des jeunes québécois en 2018-2019*. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/en/fichier/activite-physique-de-loisir-des-enfants-et-des-jeunes-quebecois-en-2018-2019.pdf>
- Janssen, I., Dugan, S., Karavolos, K., Lynch, E., & Powell, L. (2014). Correlates of 15- year maintenance of physical activity in middle-aged women. *International Journal of Behavioral Medicine, 21*(3), 511-518. doi:10.1007/s12529-013-9324- z
- Lane, A., Murphy, N., Bauman, A., & Chey, T. (2012). Active for a day: Predictors of relapse among previously active mass event participants. *Journal of Physical Activity & Health, 9*(1), 48-52. doi:10.1123/jpah.9.1.48
- Lane, A., Murphy, N., Smith, P., & Bauman, A. (2010). *Do mass participation sporting events have a role in making populations more active?* Research report 2. Ireland: Centre for Health Behaviour Research, Waterford Institute of Technology, and The Irish Sports Council
- Laroche, J.-A., Girard, S., & Lemoyne, J. (2019). Tracing adolescent girls' motivation longitudinally : From fitclub participation to leisure-time physical activity. *Perceptual & Motor Skills, 126*(5), 986-1005. doi:10.1177/0031512519864194
- Larouche, R., Laurencelle, L., Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2012). Life transitions in the waning of physical activity from childhood to adult life in the Trois-Rivières study. *Journal of Physical Activity & Health, 9*(4), 516-524. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.4.516>
- Léger. (2020). *COVID-19 et changement de comportement*. Repéré à <https://www.aspq.org/nos-outils/covid-19-et-changement-de-comportement-sondage-aupres-des-quebecois-es/>
- Legrand, F. D. (2014). Effects of exercise on physical self-concept, global self-esteem, and depression in women of low socioeconomic status with elevated depressive symptoms. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*(4), 357-365. doi 10.1123/jsep.2013-0253
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research & Public Health, 17*(11), 3899. doi:10.3390/ijerph17113899
- Liu, L. K., Daviglius, M. M., Loria, A. C., Colangelo, C. L., Spring, M. B., Moller, M. A., & Lloyd-Jones, M. D. (2012). Healthy lifestyle through young adulthood and the presence of low cardiovascular disease risk profile in middle age: The coronary artery risk development in (young) adults (CARDIA) study. *Circulation, 125*(8), 996-1004. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.111.060681

- Mariam, A.-A., & Mazin, H. (2019). Working experience and perceived physical activity and exercise barriers. *Sport Mont*, 17 (2), 47-52. doi :10.26773/smj.190608
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Domínguez, E., León, J., & Tomás, J. M. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 337-347. doi:10.1080/02640414.2011.649776
- Mazzeo, R. S., Cavanagh, P., Evans, W. J., Fiatarone, M., Hagberg, J., Mcauley, E., & Startzell, J. (1999). Exercise and physical activity for older adults: American College of Sports Medicine position stand. *The Physician & Sports Medicine*, 27(11), 115-142. doi:10.1080/00913847.1999.11439374
- Mosca, L. L., Banka, J. C., Benjamin, J. E., Berra, G. K., Bushnell, S. C., Dolor, L. R., ... Wenger, K. N. (2007). Evidence-based guidelines for cardiovascular disease prevention in women: 2007 update. *Circulation*, 115(11), 1481-1501. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.181546
- Mosur-Kałuża, S., & Guskowska, M. (2015). Physical activity and body image of women: Literature review. *Baltic Journal of Health & Physical Activity*, 7(3), 29-37. doi:10.29359/BJHPA.07.3.04
- Niermann, C. Y., Kremers, S. P., Renner, B., & Woll, A. (2015). Family health climate and adolescents' physical activity and healthy eating: A cross-sectional study with mother-father-adolescent triads. *PLoS One*, 10(11), 1-18. doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143599
- Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism*, 54(5), 49-52. doi:https://doi.org/10.1016/j.metabol.2005.01.014
- O'Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Lifelong female engagement in sport: A framework for advancing girls' and women's participation. *Journal of Applied Sport Management*, 10(3), 15-30. doi:https://doi.org/10.18666/JASM-2017-V10- I2-8742
- Organisation Mondiale de la Santé. (2017). *10 faits sur l'obésité*. Repéré à <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/fr/>
- Organisation Mondiale de la Santé. (2018). *La santé mentale : renforcer notre action*. Repéré à <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Labayen, I., Lavie, C. J., & Blair, S. N. (2018). The fat but fit paradox: What we know and don't know about it. *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 151-

153. doi:10.1136/bjsports-2016-097400

- Panão, I., & Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41- 59. doi:https://doi.org/10.1111/1747-0080.12575
- Pasiakos, S. M., & McClung, J. P. (2013). *Skeletal muscle loss and the role of branched- chain amino acids*. Dans M. Willems (Ed.), *Skeletal Muscle : Physiology, Classification & Disease* (pp. 195-205). New York : Nova Science Publishers, Inc.
- Pelletier, J.-M. (2015). *Prédire l'intention de pratiquer l'activité physique chez une population inactive avec la théorie du comportement planifié et la théorie de la motivation autodéterminée*. Université du Québec à Trois-Rivières, Trois- Rivières, Québec, Canada.
- Pinto de Castro, J. B., Santos de Aguiar, R., de Oliveira Venturini, G. R., Barros dos Santos, A. O., de Paula Silva, G., de Paula Lima, T., . . . de Souza Vale, R. G. (2019). The effects of physical exercise on insulin-like growth factor I in older women: A systematic review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 22(7), 88- 99.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(813), 1-9. doi:https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813
- Rivard, M.-C., & Deslandes, R. (2013). Engagement of educators and parents in students' health education in a low socioeconomic school in Quebec: A case study. *Health Education Journal*, 72 (5), 537-544. doi:https://doi.org/10.1177/0017896912450903.
- Ross, R., Chaput, J.-P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., . . . Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for adults aged 18–64 years and adults aged 65 years or older: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 45(10(Suppl. 2)), S57-S102. doi:10.1139/apnm-2020-0467 %M 33054332
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 48-57. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010
- Sahin, M., Bademli, K., Lok, N., Uzun, G., Sari, A. L. I., & Lok, S. (2018). Relationship between physical activity levels and well-being of individuals. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 18(2), 337-342. doi:https://doi.org/10.1186/s12966-019-0901-7
- Salvo, G., Lashewicz, B. M., Doyle-Baker, P. K., & McCormack, G. R. (2018). Neighbourhood

- built environment influences on physical activity among adults: A systematized review of qualitative evidence. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 15(5), 1-21. doi:10.3390/ijerph15050897
- Savoie-Zajc, L. (2009). *L'entrevue semi-dirigée*. Dans B. Gauthier (Ed.), *Recherche Sociale* (5e ed., pp. 337-360) : Presses de l'Université du Québec.
- Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: A systematic review of prospective studies. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 10(1), 50-83. doi:10.1080/1750984X.2016.1183222
- Scarpa, S. (2011). Physical self-concept and self-esteem in adolescent and young adults with and without physical disability: The role of sports participation. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-53. doi:10.5507/euj.2011.003
- Schlaff, R. A., Baruth, M., LaFramboise, F. C., & Deere, S. J. (2020). Examining the impact of body satisfaction and physical activity change on postpartum depressive symptoms. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(2), 141-148. doi:10.1123/jpah.2019-0340
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P. B., Veronese, N., . . . Stubbs, B. (2016). Exercise for depression in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38(3), 247-254. doi:10.1590/1516-4446-2016-1915
- Schumacher, L. M., Arigo, D., & Thomas, C. (2017). Understanding physical activity lapses among women: Responses to lapses and the potential buffering effect of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(5), 740-749. doi:10.1007/s10865-017-9846-y
- Sicilia, Á., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2016). Social physique anxiety and intention to be physically active: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 87(4), 354-364. doi:10.1080/02701367.2016.1213351
- Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice. (2019). *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Repéré à [https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/04/CSEP\\_PAGuidelines\\_adults\\_fr.pdf](https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/04/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf)
- Stragier, J., Mechant, P., De Marez, L., & Cardon, G. (2018). Computer-mediated social support for physical activity: A content analysis. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 45(1), 124– 131. DOI: 10.1177/1090198117703055
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., . . . Schuch, F.

- B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102-108. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>
- Sullivan, G. S. (2019). *Servant leadership in sport: Theory and practice*. Cham: Springer International Publishing.
- Teixeira, P. J., Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(79), 1-30. doi:10.1186/1479-5868-9-78
- Thai, C. L., Taber, J. M., Oh, A., Segar, M., Blake, K., & Patrick, H. (2019). "Keep it Realistic": Reactions to and recommendations for physical activity promotion messages from focus groups of women. *American Journal of Health Promotion*, 33(6), 903-911. doi:10.1177/0890117119826870
- Vallerand, R.J., & Thill, E. (Éds) (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval, QC : Études Vivantes
- Vrazel, J., Saunders, R. P., & Wilcox, S. (2008). An overview and proposed framework of social-environmental influences on the physical-activity behavior of women. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 2-12. doi:10.4278/ajhp.06070999
- Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541- 556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437
- Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Wong, J. C. H., Wong, J. C. H., O'Neill, S., Beck, B. R., Forwood, M. R., & Khoo, S. K. (2020). A 5-year longitudinal study of changes in body composition in women in the perimenopause and beyond. *Maturitas*, 132, 49-56. doi:10.1016/j.maturitas.2019.12.001
- Yardley, L. (2008). *Demonstrating validity in qualitative research*. Dans J.A. Smith (dir.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*, (pp. 235-251). London, United Kingdom: Sage
- Yiğiter, K. (2014). The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students. *Social Behavior & Personality*, 42(8), 1233-1243. doi :<https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.8.1233>

## ANNEXE A : CERTIFICAT ÉTHIQUE



### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** Le mouvement Les Roses : impacts d'un défi sportif d'envergure provinciale

**Chercheur(s) :** Marie-Claude Rivard  
Département des sciences de l'activité physique

**Organisme(s) :** Aucun financement

**N° DU CERTIFICAT :** CER-19-261-07.19

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 28 octobre 2019 au 28 octobre 2020

#### **En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :**

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Bruce Maxwell  
**Président du comité**

Fanny Longpré  
**Secrétaire du comité**

*Décanat de la recherche et de la création*

**Date d'émission :** 28 octobre 2019

ANNEXE B : DEMANDES DE MODIFICATIONS À LA DEMANDE  
ÉTHIQUE



Université du Québec  
à Trois-Rivières  
Décanat de la recherche et de la création

Le 21 mai 2020

Madame Marie-Claude Rivard  
Professeure  
Département des sciences de l'activité physique

Madame,

Les membres du comité d'éthique de la recherche vous remercient de leur avoir acheminé une demande de modifications pour votre protocole de recherche intitulé **Le mouvement Les Roses : impacts d'un défi sportif d'envergure provinciale** (CER-19-261-07.19) en date du 20 mai 2020.

Le comité a accepté la modification consistant à ajouter un volet COVID-19 aux deux outils de collecte qui seront utilisés en août 2020 (questionnaire T1) et **décembre 2020 (entrevues téléphoniques individuelles)**.

Cette décision porte le numéro CER-20-267-08-01.17.

Veuillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création



Université du Québec  
à Trois-Rivières  
Décanat de la recherche et de la création

Le 21 septembre 2020

Madame Marie-Claude Rivard  
Professeure  
Département des sciences de l'activité physique

Madame,

Les membres du comité d'éthique de la recherche vous remercient de leur avoir acheminé une demande de renouvellement pour votre protocole de recherche intitulé : **Le mouvement Les Roses : impacts d'un défi sportif d'envergure provinciale** (CER-19-261-07.19) en date du 17 septembre 2020.

Lors de sa 270<sup>e</sup> réunion qui aura lieu le 16 octobre 2020, le comité entérinera l'acceptation de la prolongation de votre certificat jusqu'au 28 octobre 2021. Cette décision porte le numéro CER-20-270-08-02.31.

**En raison de la situation de pandémie de la COVID-19, les recherches avec des êtres humains en présentiel doivent être autorisées par le sous-comité de reprise des activités de recherche. Je vous invite à consulter la [page web](#) de l'UQTR sur la COVID-19, pour obtenir des renseignements supplémentaires. Les étudiants doivent se référer à leur directeur de recherche.**

Veuillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création

FL/nr

p. j. Certificat d'éthique



Université du Québec  
à Trois-Rivières  
Décanat de la recherche et de la création

Le 8 octobre 2020

Madame Marie-Claude Rivard  
Professeure  
Département des sciences de l'activité physique

Madame,

Les membres du comité d'éthique de la recherche vous remercient de leur avoir acheminé une demande de modifications pour votre protocole de recherche intitulé **Le mouvement Les Roses : impacts d'un défi sportif d'envergure provinciale** (CER-19-261-07.19) en date du 6 octobre 2020.

Le comité a accepté les modifications consistant à :

- Ajouter la possibilité de faire l'entrevue T1 par Zoom;
- Adapter le courriel de confirmation en conséquence.

Cette décision porte le numéro CER-20-271-08-01.05.

**En raison de la situation de pandémie de la COVID-19, les recherches avec des êtres humains en présentiel doivent être autorisées par le sous-comité de reprise des activités de recherche. Je vous invite à consulter la [page web](#) de l'UQTR sur la COVID-19, pour obtenir des renseignements supplémentaires. Les étudiants doivent se référer à leur directeur de recherche.**

Veillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création

FL/nr

## ANNEXE C : ENGAGEMENT À LA CONFIDENTIALITÉ

## Engagement à la confidentialité

Moi, Juliette Morin, m'engage à traiter dans la plus stricte confidentialité les données de recherche auxquelles j'aurai accès dans le cadre du projet « Le mouvement *Les Roses*: impacts d'un défi sportif d'envergure provinciale » mené par Marie-Claude Rivard conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.



Membre de l'équipe de recherche  
Date : 12 septembre



Chercheure  
Date : 11 septembre 2019

## ANNEXE D : CANEVAS D'ENTREVUE

Les Roses : perspectives sur la pratique d'activités physiques et la motivation chez un  
groupe de femmes  
DOCUMENT DE TRAVAIL D'ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE

INTRODUCTION
--------------

Explication du déroulement de l'entrevue :

Bonjour, tel que prévu lors de notre rencontre téléphonique, je vous contacte pour l'entrevue sur les perceptions des participantes face au Défi Les Roses.

Je voudrais tout d'abord vous remercier d'avoir accepté de participer à cette entrevue. Mon rôle en tant que membre de l'équipe de recherche est d'être responsable des entrevues et les résultats recueillis vont me servir dans mon mémoire.

Les thèmes qui seront abordés sont en lien avec votre participation au Défi et font suite aux questionnaires. L'objectif de l'étude est de décrire les impacts physiques, psychologiques et sociaux de l'initiative sportive Les Roses. Les sections abordées sont donc divisées selon les trois types d'impacts ainsi que les événements du COVID-19.

L'entrevue est d'une durée d'environ 20 minutes et je vous rappelle que vous êtes libre de répondre ou non à certaines questions qui vous seront posées.

L'entrevue est enregistrée sur support audio pour nous permettre de bien saisir toutes les informations et d'en faciliter la transcription. Les informations recueillies lors de l'entrevue resteront strictement confidentielles. Répondez au mieux de votre connaissance.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. On souhaite récolter vos PERCEPTIONS comment vous vous sentez par rapport à... Avez-vous des questions avant de commencer? Merci. Je vais maintenant entamer l'enregistrement

Section 1 IMPACTS PHYSIQUES			
Santé générale (questions brise-glace)			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Connaître les améliorations probables qu'on permet les entraînements.	1.1 Comment qualifiez-vous votre santé générale actuellement? Décrivez brièvement.	- incluant entraînement et défi ajusté d'un duathlon	
La perception de sa forme physique est améliorée/resté pareille...	1.2 Comment le mouvement des Roses a influencé votre perception de santé physique au cours de la dernière année?		
Pratique d'activité physique			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Entraînements en groupes/individuels Difficulté du Défi Encadrement suffisant	1.3 Comment qualifieriez-vous votre niveau de pratique d'activité physique à l'heure actuelle, 2 mois après le défi, versus pendant l'année préparatoire au défi? Expliquez.	Niveau semblable que pendant les Roses? Ou redevenu sédentaire...	
3 mois post-défi, les habitudes adoptées en matière de PAP lors du Défi sont conservées ou non	1.4 Est-ce que le niveau d'intensité et la fréquence de l'activité physique encouragés par le mouvement des Roses a répondu à vos besoins et à vos attentes? Précisez.		

Section 2 IMPACTS PSYCHOLOGIQUES			
Motivation			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Motivation personnelle/niveau TAD Plaisir ressenti	2.1 Quelles ont été vos deux principales sources de motivation pour réaliser le défi?	Pas creuser	
Types de barrières possibles : Manque de temps Rôle de mère Environnement Travail	2.2 Quelles ont été vos deux principales barrières rencontrées en cours d'année, si vous en avez rencontré?	avez-vous surpassé ces obstacles? Comment?	
Image corporelle perçue et estime de soi			
« confection mentale de l'état perçu de notre corps »	2.3 De quelle façon est-ce que le mouvement des Roses a influencé votre perception de votre image corporelle?		
FIERTÉ	<b>2.4 Dans le même ordre d'idée, quel impact le mouvement des Roses a eu sur votre estime de soi au cours de la dernière année?</b>	Humeur Qualité de vie Gestion stress Confiance en soi	

Section 3 IMPACTS SOCIAUX			
Sentiment d'appartenance			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Faire partie d'un groupe Support social Apparenté	3.1 De quelle façon faire partie du mouvement des Roses vous a-t-il motivé dans votre pratique d'AP?		
Entourage			
Famille Ami(e)s Collègues de travail	3.2 Outre le mouvement des Roses, quelles sont les personnes qui vous influencent le plus dans la pratique de l'activité physique, autant la famille, les amis et les collègues, et de quelles façons le font-elles?		
Influence sur amies et collègues et conjoint(e)	3.3 À l'inverse, quelles sont les personnes que VOUS influencez dans la pratique de l'activité physique et de quelles façons le faites-vous?		

Section 4 COVID-19			
Événements entourant la COVID-19			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Volet entraînements et duathlon Volet familial et professionnel	4.1 De quelle façon le contexte de la pandémie (zone rouge et confinement) a-t-il influencé votre participation au mouvement des Roses? Nommez les deux principaux.	assiduité aux entraînements individuels ; obligations familiales/professionnelles ; soutien des proches, motivation générale	

Section 5 STATISTIQUES			
Critères			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Mentor?	<p>À combien de Défis Les Roses avez-vous participé?</p> <p>Étiez-vous inscrite à titre de participante ou d'encadreuse?</p> <p>Dans quelle région administrative du Québec résidez-vous?</p>		

CONCLUSION			
Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Remercier, donner une dernière possibilité d'ajouter des informations	<p>C'est ici que se termine notre entrevue.</p> <p>Sachez que je m'engage à présenter les principaux résultats découlant de l'entrevue au printemps prochain.</p> <p>Dernier questionnaire à la mi-décembre</p> <p>Est-ce que vous avez des questions ou autres commentaires à ajouter en rapport avec le sujet de cette entrevue?</p>		

## ANNEXE E : APPEL DE SOLLICITATION

Appel téléphonique rendez-vous entrevues (semaine du 16 novembre)

Bonjour!

Mon nom est Juliette Morin de l'Université du Québec à Trois-Rivières. J'appelle pour rejoindre une membre de l'équipe des Roses 2020, je ne connais pas son nom, car la recherche à laquelle elle participe est anonyme. Est-ce que c'est bien vous, la Rose?

Bonjour! Récemment vous avez rempli un questionnaire de recherche dont une section concernait votre intérêt à prendre part à des entrevues individuelles. La raison de mon appel est de savoir si vous êtes toujours intéressée à y prendre part.

OUI : Super! Il y a la possibilité de réaliser l'entrevue via la plateforme Zoom de manière à ce que l'entrevue soit plus conviviale ou par téléphone. Est-ce que maintenant est un bon moment pour vous ou vous voulez qu'on fixe un rendez-vous ultérieurement?

Date et heure du rendez-vous :

Adresse courriel (pour lien zoom) :

Si la personne ne répond pas :

Bonjour, mon nom est Juliette Morin de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ce message s'adresse à la personne qui fait partie de l'équipe des Roses et qui a donné son accord au cours du dernier questionnaire en ligne à participer à des entrevues. Je n'ai pas accès à votre nom étant donné la confidentialité des questionnaires. Je vais vous rappeler demain dans la même plage horaire pour vous rejoindre, je souhaitais vous informer de mon intention de vous contacter. Merci et bonne journée.