

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES SOURCES DE MOTIVATION ET DE DÉMOTIVATION  
DE FEMMES PRATIQUANT UN SPORT MASCULIN

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN KINANTHROPOLOGIE

PAR

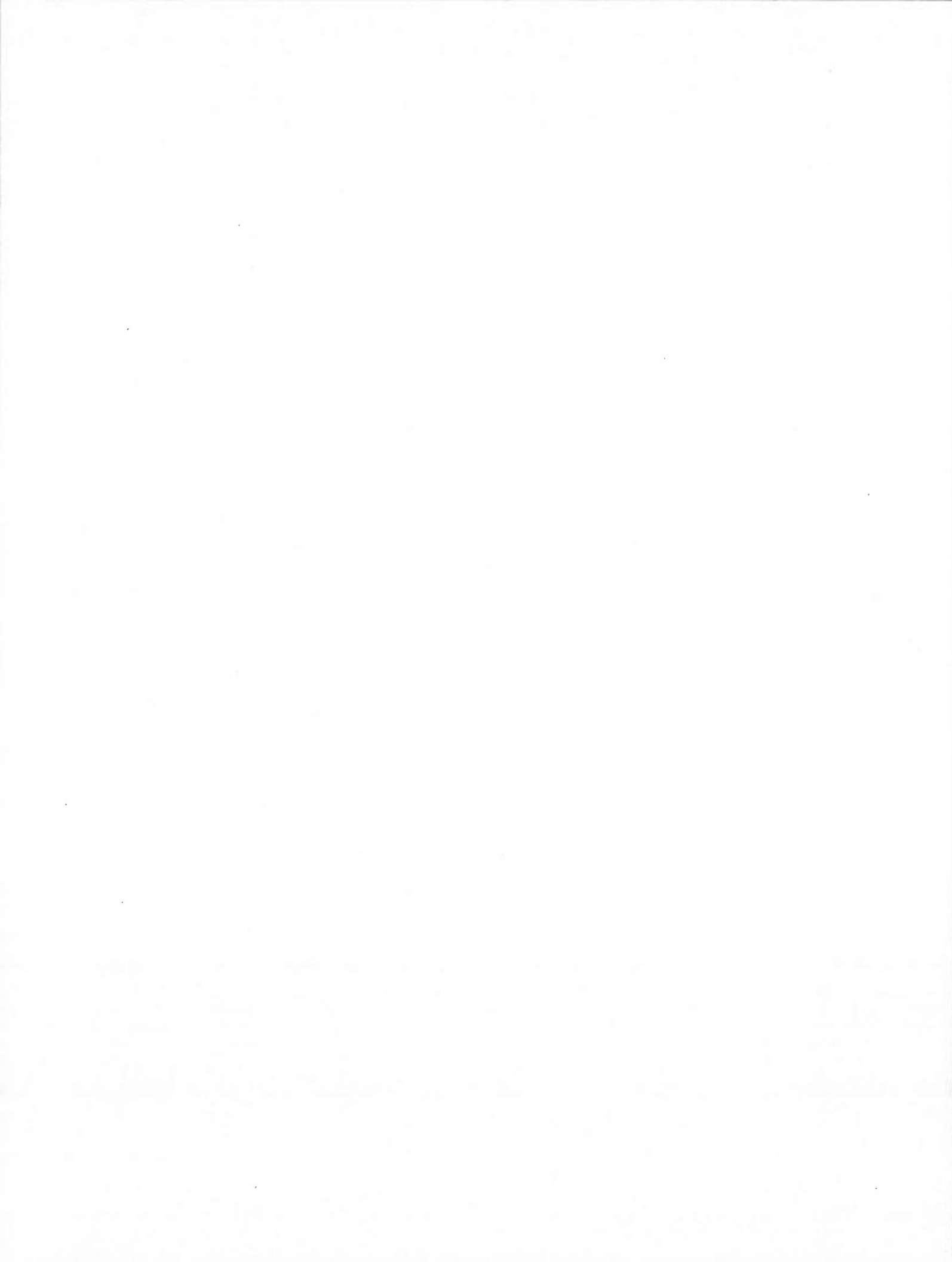
TANYA PURCELL ST-MICHEL

AVRIL 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»



**À tous ceux et celles qui ont contribué à l'avancement  
des perspectives sportives chez les femmes  
et qui ont rendu ce mémoire possible,**

## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, un gros merci à ma famille et mes amis qui m'ont encouragée dans la création de ce mémoire. Votre intérêt, vos commentaires et votre support m'ont permis de passer au travers des étapes les plus difficiles de cette aventure avec le sourire. Une grande partie de cette centaine de pages vous revient.

Merci à mesdames Claudia Verret et Charlotte Beaudoin qui ont accepté d'être évaluatrices interne et externe pour l'évaluation de ce mémoire. Vos questions et commentaires m'ont été très précieux et m'ont lancé sur des pistes que, sans vous, je n'aurais jamais osé explorer.

Un merci tout spécial à toutes les boxeuses impliquées dans ce mémoire. Merci d'avoir si généreusement donné de votre temps et de m'avoir confié sans gêne ni retenue toutes vos anecdotes et expériences. Bien évidemment, je n'aurais jamais pu compléter ce mémoire sans vous.

À Marlène Lalonde, Valérie Létourneau, André Blais et Bruno Gladu, merci de m'avoir tous transmis, à votre manière, une petite parcelle de votre passion pour les sports de combats. C'est grâce à vous si, à mon tour, j'ai eu envie de m'intéresser au monde de la boxe féminine.

À Chantale Lippe ainsi qu'à Christie Gervais, merci pour votre aide précieuse quant au contact initial avec les boxeuses. Votre passion pour la boxe est contagieuse et votre enthousiasme quand à ce projet a été très apprécié.

Aux membres du Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) qui m'ont encouragée dès les tout débuts à me lancer dans ce grand projet, merci de votre confiance. Sans votre soutien financier, je ne me serais probablement jamais lancé dans cette folle aventure.

Je tiens aussi à remercier tous les membres du personnel du département de kinanthropologie de l'UQAM impliqués avec les étudiants de maîtrise. Votre disponibilité, votre amabilité et vos réponses aux nombreuses questions ont été très appréciées.

Un merci particulier à monsieur Marc Bélanger pour ses commentaires judicieux lors de l'étape d'avant-projet.

Enfin, à Johanne Grenier, ma directrice de maîtrise, merci de m'avoir accompagnée pas à pas à travers l'écriture de ce mémoire. Ça y est! Après des milliers de questions, des centaines d'heures d'écriture, des dizaines de rencontres et un congrès de l'ACFAS, on a finalement réussi! On a enfin concrétisé cette idée qui, il y a déjà près de quatre ans de ça, semblait si lointaine. Merci pour tout ton travail et tes conseils qui font que, c'est certain, ces 113 pages et ce 2<sup>e</sup> cycle universitaire resteront toujours bien gravés dans ma mémoire.

## TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES .....	ix
LISTE DES TABLEAUX .....	ix
GLOSSAIRE .....	x
RÉSUMÉ .....	xi
CHAPITRE I	
INTRODUCTION .....	1
1.1 À propos de la boxe .....	2
CHAPITRE II	
PROBLÉMATIQUE .....	4
2.1 Historique de la participation des femmes dans le sport .....	4
2.2 Les perceptions d'infériorité associées aux femmes dans le sport .....	9
2.2.1 Perceptions des caractéristiques physiques .....	9
2.2.2 Perceptions des caractéristiques cognitives .....	13
2.2.3 Perceptions des caractéristiques sociales .....	14
2.3 Les perceptions des femmes de leur parcours en contexte de sports masculins .....	17
2.3.1 Commentaires négatifs .....	17
2.3.2 Minimisation des performances féminines .....	18
2.3.3 Contexte de pratique non-adapté .....	19
2.3.4 Manque de support humain .....	20
CHAPITRE III	
CADRE THÉORIQUE .....	22
3.1 La motivation .....	22
3.2 La théorie de l'auto-détermination .....	22
3.2.1 Les trois types de motivation .....	24

Les motivations intrinsèques .....	24
Les motivations extrinsèques .....	27
L'amotivation .....	29
3.3 Le but de l'étude .....	30
<b>CHAPITRE IV</b> <b>MÉTHODOLOGIE</b> .....	31
4.1 Le type de recherche .....	31
4.2 Les participants .....	32
4.3 Collecte de données .....	33
4.4 Analyse des données .....	35
4.5 Aspect déontologique et consentement .....	36
<b>CHAPITRE V</b> <b>RÉSULTATS</b> .....	37
5.1 Les facteurs psychologiques .....	39
5.1.1 Performer .....	40
5.1.2 Grandir .....	41
5.1.3 Ressentir .....	42
5.1.4 Répondre aux attentes .....	43
5.1.5 Être sur le ring .....	44
5.2 Les facteurs relationnels .....	46
5.2.1 Les autres boxeurs .....	47
5.2.2 La famille .....	48
5.2.3 L'entraîneur .....	49
5.2.4 Soi .....	51
5.2.5 Les amis .....	52
5.2.6 Les autres .....	53



5.2.7	Le public.....	53
5.3	Les facteurs physiques.....	55
5.3.1	L'exigence physique.....	56
5.3.2	Les sensations physiques.....	57
5.3.3	La condition physique.....	58
5.3.4	L'alimentation.....	60
5.4	Les facteurs liés à l'apprentissage.....	62
5.4.1	Progresser.....	63
5.4.2	Apprendre.....	66
5.4.3	Retransmettre.....	67
5.5	Les facteurs organisationnels.....	69
5.5.1	Les caractéristiques du sport.....	70
5.5.2	Les caractéristiques des lieux d'entraînement et de combat.....	72
5.6	Les irritants en boxe.....	75
CHAPITRE VI		
DISCUSSION.....		77
6.1	Motivation intrinsèque à la stimulation.....	77
6.2	Motivation intrinsèque à la connaissance.....	78
6.3	Motivation intrinsèque à l'accomplissement.....	79
6.4	Motivation extrinsèque à la régulation identifiée.....	79
6.5	Motivation extrinsèque à la régulation introjectée.....	80
6.6	Motivation extrinsèque à la régulation externe.....	80
6.7	Démotivation.....	81
CHAPITRE VII		
CONCLUSION.....		82

ANNEXE A	
FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT.....	84
ANNEXE B	
CANEVAS D'ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE.....	87
ANNEXE C	
CERTIFICAT D'ÉTHIQUE .....	92
BIBLIOGRAPHIE .....	94

## LISTE DES FIGURES

Figure		Page
2.1	Types de motivation et degré d'autodétermination.....	23

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau		Page
2.1	Nouveaux sports féminins au programme olympique.....	05
2.2	Participation féminine aux Jeux olympiques d'été.....	07
2.3	Fonctions dirigeantes dans les instances olympiques.....	13
4.1	Différences entre les recherches quantitative et qualitative.....	31
4.2	Description de l'échantillon de l'étude.....	33
4.3	Modifications apportées aux questions suite à la validation.....	34
5.1	Répartition des énoncés selon les catégories.....	37
5.2	Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs psychologiques.....	39
5.3	Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs relationnels.....	46
5.4	Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs physiques.....	55
5.5	Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs liés à l'apprentissage...	62
5.6	Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs organisationnels.....	69

## GLOSSAIRE

La plupart des termes utilisés en boxe sont tirés de l'anglais.

BOXES PIEDS-POINGS	Types de boxe où des coups sont portés à la fois par les membres supérieurs et inférieurs. Le kickboxing américain, la savate boxe française et le muay-thai en font partie.
FAIRE DE LA PALETTE	Expression familière décrivant une partie de l'entraînement où la boxeuse doit atteindre des cibles protectrices placées dans les mains de l'entraîneur suivant les appels de celui-ci.
FOXEE BOXEUR	Le <i>foxee boxing</i> est une version dénaturée de la boxe où de faux combats pour adultes sont organisés avec des femmes qui se battent nue ou en petite tenue.
JAB	Coup de poing direct habituellement frappé de la main non-dominante du boxeur.
METTRE KO	Expression tirée de l'anglais <i>knock-out</i> qui survient lorsqu'un boxeur chute au sol et est mis hors de combat suite à un coup de l'adversaire. Cela peut s'associer à une perte de conscience momentanée.
METTRE LES GANTS	Expression familière qui signifie se battre dans le ring.
OUTBOXER	Expression familière qui signifie être meilleur que son adversaire.
PAD WORK	Synonyme de <i>faire de la palette</i> .
RECEVOIR DES SHOTS	Expression familière qui signifie recevoir des coups de poings.
RING	Enceinte carrée (de 4,90 à 6,10 m de côté) entourée de 3 rangs de cordes, dans laquelle se disputent les combats de boxe (Larousse, 2013).
SHADOW BOXING	Il s'agit d'un combat dit <i>imaginaire</i> où le boxeur pratique sa technique seul, souvent devant un miroir et sans adversaire.
SPARRING	Il s'agit d'un combat d'entraînement, avec adversaire, dans le ring. Les mêmes coups sont portés, mais souvent de façon plus modérée, afin de protéger son partenaire d'entraînement.

## RÉSUMÉ

Plusieurs études se sont intéressées à la participation féminine en contexte sportif. Celles-ci indiquent que les femmes pratiquent en grand nombre des sports féminins ou neutres, mais qu'elles sont peu présentes en contexte de sports masculins (Fontayne, Sarrazin et Famose, 2001). Peu d'informations permettent actuellement de comprendre ce qui motive les femmes à pratiquer des sports masculins, puisque très peu d'études se sont spécifiquement attardées à ce sujet.

Le but de l'étude est de comprendre la motivation de femmes qui pratiquent la boxe, caractérisée dans la littérature comme le plus masculin de tous les sports (Csizma, Wittig et Schurr, 1988). Plus spécifiquement, cette étude a comme objectif de décrire leurs sources de motivation et de démotivation. L'échantillon regroupe 12 femmes, âgées de 18 à 41 ans, provenant de différents clubs de boxe du Québec et ayant de 4 à 15 années d'expérience en boxe. Les femmes ont participé à des entrevues semi-dirigées d'une durée d'environ 45 minutes à l'aide d'un canevas inspiré de l'approche narrative et construit selon le modèle de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985, 1991) qui a servi de cadre théorique pour la recherche. L'analyse de contenu (Dépelteau, 2000) révèle que les femmes sont motivées à la fois de façon intrinsèque et extrinsèque par plusieurs aspects de la boxe, notamment psychologiques, relationnels, organisationnels, physiques et liés à l'apprentissage.

Mots-clés : motivation, démotivation, boxe, sport masculin, femmes.

## CHAPITRE I INTRODUCTION

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours aimé le sport. Je l'ai pratiqué, plus souvent qu'à mon tour, je l'ai regardé, en personne ou à la télé, et je peux aussi dire, maintenant que mon parcours au baccalauréat comme enseignante en éducation physique est terminé, que j'en ai fait mon métier. Alors pourquoi décider de poursuivre mon cheminement à la maîtrise et me lancer dans cette folle aventure qu'est l'écriture de ce mémoire? Parce que le sport, je me passionne aussi à l'analyser. Que ce soit du côté stratégique ou du côté humain, j'aime m'interroger et en apprendre toujours plus sur ce merveilleux milieu qu'est l'activité physique.

Ce n'est, selon moi, pas étonnant qu'un sport comme la boxe m'ait fasciné. Il comprend de nombreux éléments physiques qui rejoignent ce que je recherche dans les sports, notamment un entraînement particulièrement rigoureux où des athlètes se dépassent au sac de sable, ballon d'entraînement, shadow boxing<sup>1</sup>, sparring<sup>1</sup>, pad work<sup>1</sup> et à la corde à sauter. C'est aussi, et surtout, un sport rempli de contradictions, qui alimente les discussions et qui pour une non-initiée comme moi, femme de surcroît, peut sembler de prime abord assez difficile d'accès. En tant que sportive, j'ai toujours admiré le dépassement de soi des boxeurs et la concentration inébranlable qu'ils semblaient posséder. Cependant, comme la majorité des gens, je ne comprenais pas ce qui pouvait pousser deux adversaires à monter sur un ring<sup>1</sup> et mettre leur sécurité physique en danger le temps d'un combat. Je me suis alors posée la question : Qu'est-ce qui motive les gens à pratiquer un sport impliquant, à la base, que des coups de poings soient portés et reçus pour remporter la victoire?

Pour tenter de trouver une réponse à cette question, j'ai commencé moi-même cet entraînement. J'ai décidé de vivre moi-même l'entraînement du boxeur pour mieux, par la suite, le comprendre. Par cette observation participante, j'ai eu la possibilité d'essayer différentes techniques et tactiques qui sont utilisées en boxe; l'apprentissage des coups, des esquives, des feintes, des déplacements, de l'anticipation, de la recherche constante

---

<sup>1</sup> Voir glossaire.

d'équilibre dans chaque mouvement, mais celles-ci ne m'ont pas permis de répondre concrètement à ma question.

De plus, en côtoyant divers entraîneurs et boxeurs, qui dans de nombreux cas étaient des femmes, je me suis rendue compte que, comme dans plusieurs autres sports, la motivation des pratiquants semblait varier selon le genre. J'ai donc poussé mon questionnement un peu plus loin et ciblé la question suivante: Qu'est-ce qui motivent des femmes à pratiquer la boxe?

### 1.1 À propos de la boxe

J'ai décidé de privilégier la boxe anglaise dans cette étude, car il s'agit du seul type de boxe reconnu par le Comité international olympique (CIO). Ce type de boxe se pratique sur un ring où s'y retrouvent deux adversaires de catégorie de poids équivalente qui s'échangent des coups selon un système de pointage préétabli. Les seuls coups admis sont ceux portés avec les mains. Il est obligatoire pour les boxeurs de porter de gants de protection, des bandages et, au niveau amateur, un casque de protection. Les règlements appliqués aujourd'hui sont ceux établis par le Marquis de Queensbury en 1891.

Cependant, la naissance de la boxe remonte à une époque beaucoup plus lointaine. En effet, les premiers combats à mains nues ont été recensés en Égypte, lors de la civilisation sumérienne, aux alentours de 3 000 avant J.-C. De plus, la boxe, alors nommée pugilat, faisait partie des trois arts martiaux pratiqués durant les Jeux olympiques grecs de l'Antiquité vers la fin du VIIIe siècle avant J.-C (688 av. J.-C.). En 392, l'empereur Théodose Ier interdit le pugilat et les Jeux olympiques. Ce n'est qu'au XVIIIe siècle, en Angleterre, que la boxe réapparaît. Les combats deviennent mieux organisés avec les règlements de Queensbury et la boxe moderne fait son apparition aux Jeux olympiques (JO) d'été de 1904 à Saint-Louis.

Du côté féminin, on recense les premières boxeuses amateurs vers 1880 en Angleterre (Guttman, 1991). En 1904, les femmes compétitionnent en boxe comme sport de démonstration aux JO de St-Louis. Suite à cet événement, la boxe est jugée trop dangereuse pour elles et la pratique féminine est bannie pendant presque 90 ans. Ce n'est que dans la décennie 1990 que la boxe féminine connaît un second essor et grandit en popularité. De nombreuses organisations professionnelles sont créées, telles que la Women's International

Boxing Federation (WIBF), l'International Female Boxers Association (IFBA), l'International Women's Boxing Federation (IWBF) et la Women's International Boxing Association (WIBA). La pratique légale de la boxe chez les femmes est officialisée en 1989 en Suède, en 1991 au Canada, en 1993 aux États-Unis et en 1998 en Angleterre (Cove 2006). Suite à cela, les premiers championnats du monde amateur sont organisés en 2001 à Scranton aux États-Unis. La décennie 2000 est marquée par l'intérêt grandissant du public face à la boxe féminine, notamment dans les médias de masse. De nombreux documentaires et long-métrages prennent l'affiche où des femmes boxeuses sont mises en vedette. Parmi ceux-ci, le film *Million Dollar Baby* qui remporte quatre Oscars en 2005 dont celui de la meilleure actrice et du meilleur film (Boyle, Millington et Vertinsky, 2006). En 2012, aux Jeux olympiques de Londres, la boxe féminine est admise au programme olympique officiel (Lindner, 2012).



## CHAPITRE II PROBLÉMATIQUE

### 2.1 Historique de la participation des femmes dans le sport

Une toute petite présence féminine fait son apparition dans le monde sportif vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Ce sont majoritairement des femmes de l'élite (aristocrates, dirigeantes et mondaines), car seules les femmes de ce statut social ont le temps de s'adonner à des loisirs (Pfister, 2010). Elles pratiquent le tennis, le golf, la voile, la danse et l'aérostation. (Louveau, 2006).

Les femmes sont présentes pour la première fois aux Jeux olympiques (JO) de 1900, à Paris. Mises de côté, marginalisées et qualifiées d'hors normes, elles sont 19 femmes, sur un total de 1 225 athlètes, à compétitionner dans quelques disciplines : à titre officiel en tennis et en golf et à titre non-officiel en patinage, équitation, tir à l'arc et aviron (McDonald, 1995).

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, les femmes continuent à s'intégrer au milieu sportif. Elles pratiquent des sports comme la chasse, l'escrime, le jeu de volant, le ping-pong, le canotage et certains sports automobiles (Louveau, 2006). Vers 1915, de nombreuses sociétés sportives pour femmes et jeunes filles sont créées. L'athlétisme, la crosse, le hockey et le soccer sont alors ajoutés à leurs possibilités sportives. Durant cette même période, les femmes participent à de plus en plus de disciplines en contexte de compétition, malgré l'opposition de plusieurs hommes influents de l'époque tel Pierre de Coubertin.

Une olympiade femelle serait impensable, inintéressante, inesthétique et incorrecte. Le véritable héros olympique est à mes yeux, l'adulte mâle individuel. Les Jeux olympiques doivent être réservés aux hommes, le rôle des femmes devrait être avant tout de couronner les vainqueurs. (Coubertin, 1994)

En effet, alors que les femmes ne participaient officiellement qu'à deux disciplines aux JO de 1900, s'ajoutent la natation aux JO de 1912 et le tir à l'arc aux JO de 1920 (tableau 2.1). En 1922, les premiers *Jeux olympiques féminins*<sup>2</sup> ont lieu à Paris. Ils sont l'initiative de la Fédération sportive féminine internationale et de sa présidente, Alice Milliat, qui militent pour une plus grande inclusion des femmes aux JO (Carpentier et Lefèvre, 2006). En 1928, à

---

<sup>2</sup> Trois autres éditions des *Jeux olympiques féminins* auront lieu en 1926, 1930 et 1934. Elles seront cependant renommées *Jeux mondiaux féminins* suite aux demandes du CIO de détenir l'exclusivité du terme olympique.

Amsterdam, les femmes participent pour la première fois aux compétitions d'athlétisme, considérées par plusieurs comme les épreuves les plus prestigieuses des JO (McDonald, 1995). Elles participent à cinq épreuves dans cette discipline, dont le 100m et le saut en hauteur, ce qui correspond à environ 25% des épreuves offertes aux hommes en athlétisme. Lors de ces Jeux olympiques, les femmes représentent environ 10% des athlètes, soit une délégation de 290 femmes (Larousse, 2011).

**Tableau 2.1**  
Nouveaux sports féminins au programme olympique

Année	Sport
1900	Tennis, golf
1904	Tir à l'arc
1908	Patinage artistique
1912	Natation
1920	Patinage artistique
1924	Escrime
1928	Athlétisme, gymnastique
1936	Ski alpin
1948	Canoë
1952	Sports équestres, ski de fond
1960	Patinage de vitesse
1964	Volleyball, luge
1976	Aviron, basketball, handball
1980	Hockey
1984	Tir, cyclisme
1988	Tennis de table, voile
1992	Badminton, judo, biathlon
1996	Football, softball
1998	Curling, hockey sur glace
2000	Haltérophilie, pentathlon moderne, taekwondo, triathlon
2002	Bobsleigh
2004	Lutte
2008	BMX
2012	Boxe
2014	Saut à ski

Source : Comité international olympique. (2013). *La femme dans le mouvement Olympique*. Lausanne, France: Feuille d'information

Lors de la décennie 70, plusieurs lois sont votées en Amérique du Nord et en Europe visant à abolir la discrimination sexuelle.

En 1972, la loi américaine *Title IX* stipule: « No person in the United States shall, on the basis of sex, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any education program or activity receiving Federal financial assistance» (Gouvernement des États-Unis, 1972).

En 1975, en Grande-Bretagne, le *Sex Discrimination Act* : «made sex discrimination unlawful in employment, training and related matters, in education, in the provision of goods, facilities and services, and in the disposal and management of premise.» (Talbot, 1988, p.35)

L'application de ces lois contribue à l'égalité d'accessibilité et de financement pour les femmes dans le sport scolaire et universitaire. De nouvelles disciplines, dont le biathlon, le marathon, l'ironman, le water-polo et le cyclisme, sont alors offertes aux femmes (Pfister, 2010).

Lors de la décennie 1990, les femmes obtiennent l'appui du Comité international olympique (CIO) qui s'engage à prendre des mesures pour soutenir et valoriser la présence des femmes dans le sport. Dès 1991, tout nouveau sport désirant s'ajouter au programme olympique doit automatiquement comporter des épreuves féminines (Comité international olympique, 2013). En 1996, le CIO crée une conférence mondiale quadriennale, «La Femme et le sport», dont le principal objectif est «d'analyser les progrès réalisés au sein du Mouvement olympique et de définir une ligne d'actions prioritaires pour améliorer et accroître la participation des femmes dans le sport » (Comité international olympique, 2013, p.3).

Les résultats de ces efforts de valorisation sont visibles dès le début des années 2000, alors que les femmes sont très nombreuses dans les compétitions de haut niveau et participent à la quasi-totalité des disciplines offertes aux Jeux olympiques. En effet, alors que les femmes représentaient environ 10% des athlètes aux JO de 1928 (tableau 2.2), en 2004, elles représentent 40,7% (Pfister, 2010).

**Tableau 2.2**  
Participation féminine aux Jeux olympiques d'été

Année	Villes et pays hôtes	Nombre de sports	Nombre d'épreuves	Nombre de femmes	%
1896	Athènes, Grèce	0	0	0	0
1900	Paris, France	2	2	22	2,2
1904	Saint-Louis, États-Unis	1	3	6	0,9
1908	Londres, Royaume-Uni	2	4	37	1,8
1912	Stockholm, Suède	2	5	48	2,0
1916 <sup>3</sup>	Berlin, Allemagne	-	-	-	-
1920	Anvers, Belgique	2	8	63	2,4
1924	Paris, France	3	10	135	4,4
1928	Amsterdam, Pays-Bas	4	14	277	9,6
1932	Los Angeles, États-Unis	3	14	126	9,0
1936	Berlin, Allemagne	4	15	331	8,3
1940 <sup>2</sup>	Tokyo, Japon	-	-	-	-
	Helsinki, Finlande	-	-	-	-
1944 <sup>2</sup>	Londres, Royaume-Uni	-	-	-	-
1948	Londres, Royaume-Uni	5	19	390	9,5
1952	Helsinki, Finlande	6	25	519	10,5
1956	Melbourne, Australie	6	26	376	13,3
1960	Rome, Italie	6	29	611	11,4
1964	Tokyo, Japon	7	33	678	13,2
1968	Mexico, Mexique	7	39	781	14,2
1972	Munich, Allemagne	8	43	1059	14,6
1976	Montréal, Canada	11	49	1260	20,7
1980	Moscou, Union Soviétique	12	50	1115	21,5
1984	Los Angeles, États-Unis	14	62	1566	23,0
1988	Séoul, Corée du Sud	17	72	2194	26,1
1992	Barcelone, Espagne	19	86	2704	28,8
1996	Atlanta, États-Unis	21	97	3512	34,0
2000	Sydney, Australie	25	120	4069	38,2
2004	Athènes, Grèce	26	125	4329	40,7
2008	Pékin, Chine	26	127	4637	42,4
2012	Londres, Royaume-Uni	26	140	4676	44,2

<sup>3</sup> Les Jeux Olympiques de 1916, 1940 et 1944 ont été annulés en raison des Première et Seconde Guerres mondiales.

La Charte olympique, révisée en 2007, spécifie désormais que :

Toute forme de discrimination à l'égard d'un pays ou d'une personne fondée sur des considérations de race, de religion, de politique, de sexe ou autres est incompatible avec l'appartenance au Mouvement olympique (Comité international olympique, 2007).

Le rôle du CIO est d'encourager et soutenir la promotion des femmes dans le sport, à tous les niveaux et dans toutes les structures, dans le but de mettre en œuvre le principe de l'égalité entre hommes et femmes (Comité international olympique, 2007).

En 2012, tous les sports olympiques d'été sont pratiqués à la fois chez les hommes et les femmes avec la première participation à titre officiel des femmes en boxe (Larousse, 2011; Lindner, K. 2012; Van Ingen et Kovacs, 2012). Avec l'ajout, en 2014, du saut à ski au programme olympique féminin, seul le combiné nordique (saut à ski + ski de fond) empêche aujourd'hui la parité homme femme aux Olympiques.

## 2.2 Les perceptions d'infériorité associées aux femmes dans le sport

Malgré que le nombre de femmes pratiquant des sports ait été en croissance constante depuis les années 1970, les femmes n'ont pas toujours été acceptées dans le sport et, dans certains cas, ne le sont toujours pas aujourd'hui. En effet, malgré une égalité d'accès dans les événements sportifs d'envergure, ainsi que davantage de support financier pour les programmes sportifs féminins, les femmes sont encore souvent perçues comme inférieures aux hommes autant dans la pratique que dans la gestion du sport. Elles y sont dominées en nombre dans la pratique et occupent peu les positions de pouvoir dans la gestion ce qui fait perdurer cette perception d'infériorité.

Plusieurs auteurs ont tenté d'expliquer cette domination masculine dans les sports alors qu'encore aujourd'hui un plus grand nombre d'hommes que de femmes pratiquent des activités physiques (Anderson 2008; Bourdieu, 1998; DAVISSE et LOUVEAU, 1998; Koivula, 1995; Messner, 1988, 1992, 2002; Penin, 2006). L'hypothèse la plus souvent privilégiée serait que la pratique sportive rejoint massivement les hommes, car elle implique l'utilisation de nombreuses caractéristiques souvent associées à leur genre: la virilité, la prise de risques, la force physique, le danger, la violence, la rapidité, l'endurance, le défi, l'affrontement et l'esprit d'équipe (Dunning, 1996; Koivula, 2001; Louveau, 1986; Messner, 1992).

En plus de cette domination de nombre, une domination de pouvoir a aussi été soulignée qualifiant les femmes d'athlètes inférieures aux hommes. Des perceptions de caractéristiques physiques, cognitives et sociales permettent d'illustrer cette domination de pouvoir.

### 2.2.1 Perceptions des caractéristiques physiques

Plusieurs auteurs font état de l'idéologie de la supériorité masculine, de la fragilité biologique et de l'infériorité physique des femmes (Laberge, 2004; Hargreaves, 1994; Pirinen, 1997). Ainsi, les femmes sont perçues comme des athlètes inférieures, nommées le «sexe faible», car physiquement elles sont moins fortes et moins rapides que les hommes. Elles sont désavantagées à la fois en grandeur, force, puissance et capacités musculaires (Dowling, 2000; Pfister, 2010; Roth et Basow, 2004; Sisjord, 2009; Young, 1997). Puisque le corps est

au centre de la pratique des sports et que le corps de la femme est désavantagé, celui-ci est perçu comme inférieur à celui de l'homme.

Conséquemment à cette perception d'infériorité physique, les femmes sont traitées différemment des hommes dans le sport. Cinq conséquences découlent de cette différence : des épreuves jugées trop difficiles pour elles sont annulées; des règlements sont adaptés à la baisse; des exceptions aux textes de loi sont créées; leurs sports sont différemment arbitrés et elles sont sous-représentées dans les médias.

Premièrement, plusieurs épreuves sportives sont inaccessibles aux femmes. Selon les cas, la pratique féminine leur est interdite dès le départ ou, parfois, elle est autorisée, puis révoquée avec le temps. Par exemple, les femmes compétitionnaient en boxe aux JO de 1904 en tant que sport de démonstration. Par la suite, cette discipline a été jugée trop dangereuse et trop difficile pour elles. La boxe a été absente du programme olympique féminin jusqu'en 2012 (Teetzal, 2011). De la même façon, le 800m des Jeux olympiques de 1928 a été retiré de 1932 à 1956. Selon les membres du Comité international olympique, les épreuves de plus de 200m étaient trop exigeantes pour les femmes (McDonald, 1995). C'est aussi une des raisons pour laquelle, de 1900 à 1934, les femmes n'avaient pas accès à l'épreuve du marathon. Il était supposé que les femmes n'étaient pas aussi résistantes à la chaleur que les hommes (Lareau, 1983).

Deuxièmement et conformément à cette perception d'infériorité physique, la durée, les règlements et la distance de plusieurs sports sont diminués pour les femmes. Par exemple, au tennis, les matchs sont de trois manches chez les femmes et cinq manches chez les hommes. En patinage artistique, les programmes libres féminins sont d'une durée maximale de 4 minutes, alors que les programmes masculins peuvent atteindre jusqu'à 4:30 minutes (Teetzal, 2011). En boxe amateur, les femmes font des combats de trois rounds, alors que chez les hommes le nombre de rounds dépend du degré de maîtrise et de l'âge du boxeur. Les hommes adultes et expérimentés font des combats de quatre rounds (Cove, 2006; Jones, 1999). Au hockey (Théberge, 1995, 1998, 2003) et à la crosse (Adamski, 2013), les femmes n'ont pas le droit de mettre intentionnellement en échec une autre joueuse, alors que ce geste est autorisé du côté masculin. En patin de vitesse, les femmes couvrent des distances de 2000m à 5000m plus courtes que celles des hommes (Teetzal, 2011). Mêmes constatations au

biathlon, où les épreuves des femmes sont de 2.5km à 5km plus courtes que celles des hommes. Aux Jeux olympiques d'hiver, les parcours de luge sont aussi 200m plus courts chez les femmes que chez les hommes (Teetzel, 2011).

Troisièmement, des exceptions aux textes de lois sont créées renforçant la perception d'infériorité physique des femmes en comparaison avec les hommes. En effet, alors que la loi *Title IX* et le *Sex Discrimination Act* contribuent à rendre illégale toute forme de discrimination sexuelle dans les sports, tous deux comportent tout de même une clause d'exception en cas de sports de contacts. La pratique de certains sports, en contexte mixte, peut encore être refusée aux femmes. Selon ces textes de lois, les femmes seraient désavantagées par la compétition physique directe avec les hommes.

Aux États-Unis :

Members of the excluded sex must be allowed to try-out for the team offered unless the sport involved is a contact sport. For purposes of this part, contact sports include boxing, wrestling, rugby, ice hockey, football, basketball and other sports the purpose of major activity of which involves bodily contact. (Gouvernement des États-Unis, 1972)

En Grande-Bretagne, la section 44 du *Sex Discrimination Act* «allows exception in sports in which physical strength, stamina or physique are important, so that the average woman would be at a disadvantage with the average man.» (Talbot, 1988, p.35)

Quatrièmement, puisque les femmes sont perçues comme des athlètes physiquement inférieures, les arbitres masculins préfèrent ne pas les arbitrer. En effet, Le Hot (2008) souligne que 49,5% des hommes arbitrent rarement des femmes et que 12% ne les arbitre jamais. Puisque les hommes perçoivent les femmes comme physiquement inférieures, ils arbitrent aussi différemment leurs rencontres (Le Hot, 2008). En boxe, les officiels sont moins tolérants lors de blessures et arrêtent les combats féminins plus rapidement. Plusieurs entraîneurs préfèrent aussi arrêter le combat plutôt que de risquer des blessures physiques au visage pour leurs athlètes féminines (Cove, 2006; De Garis, 1997).

Finalement, les médias présentent aussi une image inférieure des femmes. Les événements sportifs féminins sont moins médiatisés que ceux des hommes, les capacités physiques des



femmes sont diminuées par les journalistes et leurs performances sont comparées à des standards masculins.

Plusieurs études font état de la sous-représentation des femmes dans les médias. En effet, les performances féminines occupent entre 5 et 15 % de la couverture médiatique totale réservée aux sports (Hargreaves, 1994; Pfister, 2010; Pirinen, 1997; Stevenson, 2002). Tel que Pirinen (1997) le souligne, suite à l'analyse de 44 articles parus en 1994 et 1995 sur la participation féminine en boxe, saut à ski, lancer du marteau, triple saut et saut à la perche, les performances féminines sont très rarement citées et les articles en faisant mention sont souvent de moins de 20 lignes. En golf, les femmes sont aussi très faiblement représentées dans les revues spécialisées en comparaison avec le nombre de joueuses réelles sur les terrains (Maas et Hasbrook, 2001).

Lorsque les performances des femmes sont soulignées, leurs capacités et exploits physiques sont souvent diminués, marginalisés ou banalisés par les journalistes (Hargreaves, 1994; Laberge, 2004; Lafferty et McKay, 2004; Messner, Carlisle et Jensen, 1993; Pirinen, 1997). Par exemple, la participation des femmes est considérée *sans importance*, leurs habiletés sont dites *limitées* et davantage de détails sont donnés sur leur apparence physique et leur vie privée que sur leurs performances (Buisse et Embser-Herbert, 2004; Cove, 2006; Pirinen, 1997, Pfister, 2010; Sisjord, 2009). Dans des contextes masculins, tel en boxe (Fields, 2000) ou en rugby (Little, 2001), les rencontres sportives féminines sont qualifiées de *combat de cirque* ou de *freak show*. Finalement, à la fois en tennis, en soccer, en boxe et en golf, les athlètes féminines ayant de bonnes performances sont identifiées par les journalistes comme probablement lesbiennes (Cove, 2006; Hargreaves, 1997; Harris, 2005; Young, 1997).

Finalement, les résultats féminins sont présentés comme inférieurs à ceux des hommes dans les médias, car ils sont comparés aux standards masculins plutôt que féminins. Les performances des hommes sont considérées par les journalistes comme la norme, les records à battre et le niveau de comparaison. D'ailleurs, en cas de performances exceptionnelles ou de résultats se rapprochant des résultats masculins comparables, les journalistes émettent parfois des doutes sur le sexe des pratiquantes (Graydon, 1983). Comme le souligne Pirinen (1997), à force différente, la comparaison des résultats féminins et masculins ne peut que contribuer à l'apparence d'infériorité de celles-ci.

### 2.2.2 Perceptions des caractéristiques cognitives

En plus du manque de reconnaissances des capacités physiques des femmes, un manque de reconnaissances de leurs capacités en gestion du sport est aussi responsable de cette perception d'infériorité. En conséquence de cette perception, peu de femmes sont présentes dans les postes clés reliés à l'administration, l'entraînement et l'arbitrage (Cove, 2006; Lafferty et Mckay, 2004). Pourtant, elles possèdent plusieurs qualités nécessaires à de tels postes; telles que gérer, analyser ou mettre en place des stratégies (Pfister, 2010).

Premièrement, peu de femmes sont présentes dans l'administration du sport. Comme le souligne Graydon, le sport «a été développé pour les hommes et par les hommes» (1983, p.7). Plus de 25 ans plus tard, plusieurs auteurs démontrent que l'administration du sport est encore massivement contrôlée par les hommes, autant au niveau amateur que professionnel (Fasting, 2000; McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005; Scraton et al., 1999; Talbot, 1988). Il semble d'ailleurs que le nombre de femmes occupant des postes administratifs diminue selon l'importance des responsabilités accordées (Pfister, 2010) et ce même dans des sports associés au genre féminin, tel la gymnastique, où elles occupent 28% des postes décisionnels (Fasting, 2000). Au niveau international, peu de femmes occupent aussi des positions de cadre de fédérations sportives (tableau 2.3). Ce n'est qu'en 1981, 85 ans après sa création, qu'une première femme fut admise au sein du Comité international olympique. En 2003, le CIO ne comprenait que 12 femmes pour 114 hommes (Pfister, 2010; Teetzel, 2011).

**Tableau 2.3**  
Fonctions dirigeantes dans les instances olympiques

	Comités nationaux olympique	Fédérations internationales
Femmes dans les commissions exécutives	17,6%	18,0%
Femmes secrétaires générales	9%	3,9%
Femmes présidentes	4%	3,2%

Source : Comité international olympique. (2013). *La femme dans le mouvement Olympique*. Lausanne, France: Feuille d'information.

Deuxièmement, peu de femmes occupent le rôle d'entraîneur ou d'arbitre. Plusieurs études font état d'un recul dans le nombre de femmes entraîneuses depuis les années 1970, notamment aux États-Unis. En effet, avant cette période, 90% des postes d'entraîneurs d'équipes féminines étaient occupés par des femmes (Swanson et Spears, 1995). En 2008, 20% des entraîneurs à l'ordre d'enseignement secondaire et 42% des entraîneurs universitaires étaient des femmes (Acosta et Carpenter, 2008). Depuis 2000, 90% des nouveaux postes d'entraîneur-chef d'équipes féminines ont été octroyés à des hommes (Acosta et Carpenter, 2008). En outre, les femmes entraîneuses, tout comme les femmes arbitres, sont souvent traitées avec condescendance. Elles sont marginalisées, leurs capacités sont diminuées et leurs opinions sont moins respectées que celles des hommes (McGinnis, McQuillan et Chapple; 2005; Théberge, 1993). Seules quelques pionnières, telles Eva Shain en boxe, Violet Palmer en basketball et Jenny Higgs en tennis sont présentes dans les postes d'arbitrage lors de rencontres sportives importantes. Il semble que le milieu des entraîneurs et de l'arbitrage reconnaisse difficilement les compétences des femmes (Holman, 1988).

### 2.2.3 Perceptions des caractéristiques sociales

Plusieurs attentes sociales permettent d'expliquer la perception d'infériorité des femmes dans le monde sportif. Comme l'évoque Birrell (1988), les femmes sont généralement influencées dans leurs actions par la société qui dicte les standards de beauté, de santé, de comportements acceptables et des critères de féminité. Pendant longtemps, la pratique sportive ne faisait pas partie de ces comportements considérés comme convenables pour les femmes. La majorité des sports étaient alors considérés masculins et seuls les hommes les pratiquaient.

Par la suite, les femmes se sont intéressées à l'activité physique. La société a accepté certaines activités sportives qui correspondaient aux attentes et caractéristiques associées aux stéréotypes féminins, tels la grâce, l'élégance, le maintien et la prestance. Les activités correspondantes à ces qualités ont été privilégiées par les femmes. Lorsque les femmes sortaient de ce cadre et pratiquaient des sports comme la lutte, la boxe et l'haltérophilie, elles étaient exclues ou placées dans des contextes de spectacles, tel que des foires, cirques, carnivals et cabarets (Cove, 2006; Heiskanen, 2004; Louveau, 2006).

Enfin, avec la popularité de plus en plus grandissante de la pratique sportive féminine, une catégorisation des sports par genre s'est développée. Chaque sport a alors été classé selon qu'il correspondait ou non aux stéréotypes sociaux de genre. Trois catégories ont émergées: les sports féminins, neutres et masculins (Fontayne, Sarrazin et Famose, 2002; Koivula, 2001).

**Les sports féminins** sont des activités physiques mettant l'accent sur l'esthétique, le mouvement, l'agilité, le rythme et la grâce. Ces sports sont non-agressifs et comprennent souvent des outils pour faciliter le mouvement, une barrière physique pour séparer les adversaires, l'utilisation d'un objet léger et des mouvements visant à plaire à l'auditoire. De plus, certains de ces sports incluent des points pour la féminité dans l'évaluation des performances (Nelson, 1994). La gymnastique, la danse, le patinage artistique, le cheerleading et la nage synchronisée se retrouvent dans cette catégorie (Fontayne, Sarrazin et Famose, 2002; Koivula, 1995; Pfister, 2010). Ces activités physiques sont pratiquées en majorité par les femmes.

**Les sports neutres** ne sont pas associés à des caractéristiques spécifiques. Le badminton, le ski, la course d'orientation, la natation, le tennis, le golf et le volley-ball se retrouvent dans cette catégorie (Fontayne, Sarrazin et Famose, 2002; Klomsten, Marsh et Skaalvik, 2005). Ces activités physiques sont pratiquées par les femmes et par les hommes et parfois même de façon mixte.

**Les sports masculins** sont des activités physiques mettant l'accent sur la force et la puissance. Ces sports comprennent souvent des tentatives physiques de dominer l'adversaire, l'utilisation d'objets lourds et des contacts physiques entre les adversaires. Le baseball, le bobsleigh, la boxe, les arts martiaux, le water-polo, le football, le handball, le soccer, le hockey, le rugby, l'haltérophilie et la lutte se retrouvent dans cette catégorie (Fontayne, Sarrazin et Famose, 2001; Hargreaves, 1994; Klomsten, Marsh et Skaalvik, 2005; Klomsten, Skaalvik et Espnes, 2004; Koivula, 2001). Ces activités physiques sont pratiquées en majorité par les hommes.

Au cours des 30 dernières années, plusieurs chercheurs se sont intéressés à la motivation en contexte sportif selon le sexe des participants et le choix du sport pratiqué<sup>4</sup>. Les résultats de plusieurs de ces études, effectuées auprès de 265 élèves du primaire et du secondaire (Chalabaev et Sarrazin, 2009), de 190 étudiantes du secondaire (Klomsten, Marsh et Skaalvik, 2005) et de 80 universitaires (Matteo, 1986) ont révélé que les femmes pratiquent plus souvent des sports féminins et neutres que des sports masculins, mais qu'elles sont plus ouvertes que les hommes à essayer des sports non-congruents avec les stéréotypes de genre, ce qui leur offre davantage d'opportunités de développer leurs capacités sportives (Combaz et Hoibian, 2008; Elling et Knoppers, 2005; Matteo, 1986; Prat et al., 2008). Plus précisément, les américaines pratiquent surtout des sports neutres (Matteo, 1986) et les norvégiennes des sports féminins, alors que seulement 28% d'entre elles pratiquent des sports masculins (Klomsten, Marsh et Skaalvik, 2005). Malgré qu'elles évoquent participer à différents types de sports, les athlètes américaines soulignent cependant avoir plus de plaisir et s'engager davantage dans les sports féminins (Matteo, 1986). Des résultats similaires ont été présentés par Chalabaev et Sarrazin (2009) lorsqu'ils ont examiné les liens entre la motivation autodéterminée d'élèves en éducation physique et les stéréotypes sexués véhiculés par la danse et le soccer. Les étudiantes de cette étude française étaient plus autodéterminées et se sentaient plus compétentes lorsqu'elles pratiquaient la danse, une activité physique correspondante aux stéréotypes féminins.

---

<sup>4</sup> Catégorisation des sports par genre : masculins, féminins ou neutres.

### 2.3 Les perceptions des femmes de leur parcours en contexte de sports masculins

Malgré que les femmes soient de plus en plus présentes dans le milieu sportif, plusieurs études récentes indiquent qu'elles ont encore de la difficulté à prendre leur place et à se faire respecter en contexte de sport masculin (Halbert, 1997; Lafferty et McKay, 2004; Laurendeau et Sharara, 2008; McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005; Penin, 2004; Russell et Lemon, 2012; Sisjord, 2009; Théberge, 1998, 2003; Young, 1997). Elles sont souvent discriminées, se perçoivent stigmatisées, exclues et moins prises au sérieux que les hommes qui occupent les positions les plus importantes en lien avec le développement des athlètes.

La discrimination serait le principal obstacle vécu par les femmes dans ce contexte. Cette discrimination est perceptible sous forme de commentaires négatifs, de minimisation des performances féminines, de différences dans le contexte de pratique et d'un manque de support humain.

#### 2.3.1 Commentaires négatifs

Les femmes se perçoivent discriminées lorsqu'elles sont la cible de paternalisme, de misogynie et de commentaires sexistes concernant leur apparence physique ou leur orientation sexuelle. Ces commentaires négatifs ont été recensés à la fois en boxe (Halbert, 1997; Heiskanen, 2004; Lafferty et McKay, 2004), en rugby, en alpinisme, en lutte, en hockey, en arts martiaux (Young, 1997), en parachutisme (Laurendeau et Sharara, 2008), en B.A.S.E.-Jump<sup>5</sup> et en parapente (Penin, 2006). Spécifiquement en contexte de boxe, des athlètes américaines (Halbert, 1997; Heiskanen, 2004) et anglaises (Young, 2005) ont révélé que la pratique féminine est encore souvent qualifiée de *dangereuse* et *inacceptable*, que les boxeuses féminines sont qualifiées de *déviantes* et qu'elles reçoivent des qualificatifs peu flatteurs selon leur apparence tels grosses différentes, étranges, masculines, lesbiennes, laides ou foxee<sup>6</sup> boxer.

---

<sup>5</sup> Le BASE jumping est une version très risquée du parachutisme. B.A.S.E. est un acronyme anglais pour «Buildings», «Antennas», «Spans», «Earth». En traduction libre, il s'agit de saut en parachute à partir d'immeubles, antennes, ponts ou falaises.

<sup>6</sup> Voir glossaire.

### 2.3.2 Minimisation des performances féminines

Les femmes se perçoivent discriminées en sport masculin lorsque leurs performances sont diminuées par les hommes. En planche à neige et en parachutisme, des athlètes canadiennes (Laurendeau et Sharara, 2008) et norvégiennes (Sisjord, 2009) ont révélé se sentir marginalisées et minimisées. De plus, elles sentent que plusieurs personnes jugent qu'elles ne sont pas à la hauteur. Tout comme les 60 athlètes canadiennes interrogées par Young (1997) et les six athlètes australiennes interrogées par Lafferty et McKay (2004), elles évoquent que leurs capacités athlétiques sont souvent mises en doute ou diminuées par les hommes qui les perçoivent rarement comme leurs égales, les prennent peu au sérieux, refusent leurs conseils et ne se comparent qu'entre eux. Plusieurs femmes performant en planche à neige (Laurendeau et Sharara, 2008; Russell et Lemon, 2012.), en B.A.S.E.-Jump, en parachutisme, en alpinisme et en parapente (Penin, 2006) ont indiqué avoir le sentiment que plusieurs hommes supposent d'emblée qu'elles sont moins qualifiées qu'eux. Elles se disent jugées parce que certaines d'entre elles ne prennent pas autant de risques que les hommes, qui gagnent davantage de respect et s'approprient les tâches les plus importantes et les plus valorisées, telles la direction, l'organisation et la formation technique des autres participants. Des résultats similaires ont été présentés en golf et en boxe, où des athlètes américaines (McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005) et australiennes (Lafferty et McKay, 2004) ont indiqué qu'elles étaient souvent présumées moins bonnes qu'un homme de calibre équivalent ou moins élevé. Spécifiquement en golf, on reproche aux femmes une faible distance de frappe et une lenteur excessive sur le terrain ce qui a pour conséquence qu'elles sont plus souvent surveillées par le marshall<sup>7</sup> que les hommes. En boxe, des expressions telles *frapper comme une fille* sont utilisées de façon péjorative pour diminuer la pratique féminine (Young, 2005). En hockey, certains hommes, percevant les femmes fragiles et incapables d'exécuter des tâches sans adaptation, adoptent des comportements situés à deux extrêmes: certains vont rendre l'activité beaucoup trop facile en diminuant l'aspect physique du jeu, alors que d'autres vont augmenter le niveau de robustesse afin de démontrer aux femmes qu'elles n'ont pas leur place sur une patinoire (Young, 1997). Des résultats similaires ont été présentés par Cove (2006) en boxe anglaise et Mennesson (2000, 2004) en boxes pieds-poings<sup>8</sup>. Finalement, les

<sup>7</sup> Le marshall est responsable du bon déroulement et de la vitesse du jeu sur le terrain.

<sup>8</sup> Voir glossaire.

résultats d'une autre étude en hockey révèlent que certains hommes discriminent les femmes, car ils considèrent le hockey féminin comme une version altérée du *vrai* sport. La mise en échec pour contrer un adversaire y est interdite chez les femmes (Théberge, 2003).

### 2.3.3 Contexte de pratique non-adapté

Les femmes se perçoivent discriminées lorsque le contexte n'est pas adapté à la pratique féminine au niveau des ligues, des équipements et des opportunités. En hockey (Théberge, 1998, 2003), en football (Smith, 1997) et en soccer (Mennesson, 2004), les filles ont accès à des ligues organisées plus tard dans leur carrière que les garçons et peuvent difficilement faire partie d'équipes respectant leur âge et leur niveau. En golf, les femmes ont peu d'accès à des vêtements et à du matériel approprié pour elles. Lorsque les équipements sont disponibles, ils sont souvent très peu nombreux et placés en retrait dans les magasins spécialisés des clubs de golf. Elles ont aussi peu d'accès à des modèles féminins professionnels, car peu de compétitions féminines sont transmises à la télévision (McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005). En planche à neige, les femmes performant dans une structure organisationnelle et avec des équipements qui leur donnent moins de visibilité en comparaison avec les hommes. Les sauts féminins paraissent moins impressionnants et moins difficiles, car leur petit gabarit les empêche d'atteindre la même hauteur que les hommes. Les plates-formes de sauts sont les mêmes indépendamment du sexe des planchistes (Sisjord, 2009). De la même façon, en basketball, la hauteur standardisée du panier<sup>9</sup> combinée à la plus petite capacité d'impulsion des femmes rend plus difficile la réussite du smash<sup>10</sup>, une action offensive spectaculaire prisée au basketball masculin (Palmer, 2012). En boxe, les femmes ont moins accès aux équipements d'entraînement que les hommes ce qui les oblige à s'entraîner selon des horaires moins favorables. De plus, elles n'ont pas accès à autant de bourses, ne peuvent pas participer à autant de compétitions d'envergure et sont plus difficilement éligibles aux systèmes de financement et de brevet (Cove, 2006; Lafferty et McKay, 2004).

---

<sup>9</sup> Au basketball, la hauteur du panier est de 10 pieds à la fois chez les hommes et les femmes.

<sup>10</sup> Traduction de l'anglais «slam dunk»



#### 2.3.4 Manque de support humain

Les femmes se perçoivent discriminées lorsqu'elles n'ont pas accès au même support humain que les hommes. En hockey, certains entraîneurs ne veulent travailler qu'avec les garçons (Théberge, 2003). En golf, les femmes sont ignorées par certains entraîneurs et délaissés par plusieurs membres du personnel qui privilégient les golfeurs masculins (McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005). En boxe, les femmes ont moins de temps avec les entraîneurs, se disent souvent ignorées et reçoivent peu de support émotionnel de la part des boxeurs masculins ou des entraîneurs. Certains boxeurs refusent aussi de se battre contre des femmes à l'entraînement. Conséquemment, à l'intérieur du club de boxe, elles sont souvent solitaires et ont de la difficulté à se trouver des partenaires pour les combats d'entraînement (Cove, 2006; Halbert, 1997; Lafferty et McKay, 2004). En planche à neige, les athlètes féminines ont moins de commentaires pertinents sur leur technique de la part des commentateurs et moins de spectateurs qui assistent à leurs compétitions (Sisjord, 2009). En hockey, les filles sont généralement bien acceptées dans les équipes masculines pour jeunes. Cependant, dans les niveaux supérieurs, elles vivent de l'exclusion de la part des coéquipiers masculins ce qui les poussent à quitter les équipes mixtes pour des équipes féminines (Théberge, 1998; 2003). À l'opposé, malgré les contextes difficiles, certaines athlètes semblent avoir un parcours différent et positif, lorsque le soutien est présent et la discrimination moins importante. En effet, les résultats d'une étude présentée par De Garis (1997) qui porte sur le vécu d'hommes et de femmes pratiquant la boxe dans un club de New York, révèlent que les femmes sont particulièrement acceptées dans ce club de boxe. En effet, les termes sexistes sont quasi-absents du club et les boxeuses professionnelles sont respectées par les boxeurs. Elles sont incluses dans les combats d'entraînement, supportées par leurs partenaires masculins et ont parfois plus de temps d'entraînement avec les entraîneurs que les hommes.

En résumé, il semble que des caractéristiques physiques, cognitives et sociales influencent la perception d'infériorité associée aux femmes dans le sport. Cette perception négative a un impact sur la pratique, la législation, l'administration, l'entraînement et l'arbitrage du sport. Les femmes sont perçues trop faibles pour participer à certaines disciplines, ont des standards moins élevés que les hommes en compétition, sont sous-représentées dans les médias sportifs

où leurs capacités sont souvent diminuées, marginalisées ou banalisées et reçoivent majoritairement peu de support humain de la part des autres athlètes ou des entraîneurs.

Suite à ces constatations, il semble particulièrement intéressant de s'interroger sur les raisons qui poussent les femmes à s'engager, puis demeurer investie dans la pratique sportive. Particulièrement en contexte de sports masculins, plusieurs études révèlent que différentes formes de discrimination perdurent et que les femmes y sont traitées inégalement. Le but de l'étude sera de comprendre la motivation de femmes qui pratiquent la boxe, caractérisée dans la littérature comme le plus masculin de tous les sports (Csizma, Wittig et Schurr, 1988).

## CHAPITRE III CADRE THÉORIQUE

Ce chapitre présente le cadre théorique utilisé dans cette étude afin de décrire précisément ce qui motive ou dé motive les femmes à pratiquer la boxe. Il comprend la définition de la motivation, de la théorie de l'auto-détermination et le but de l'étude nouvellement précisé.

### 3.1 La motivation

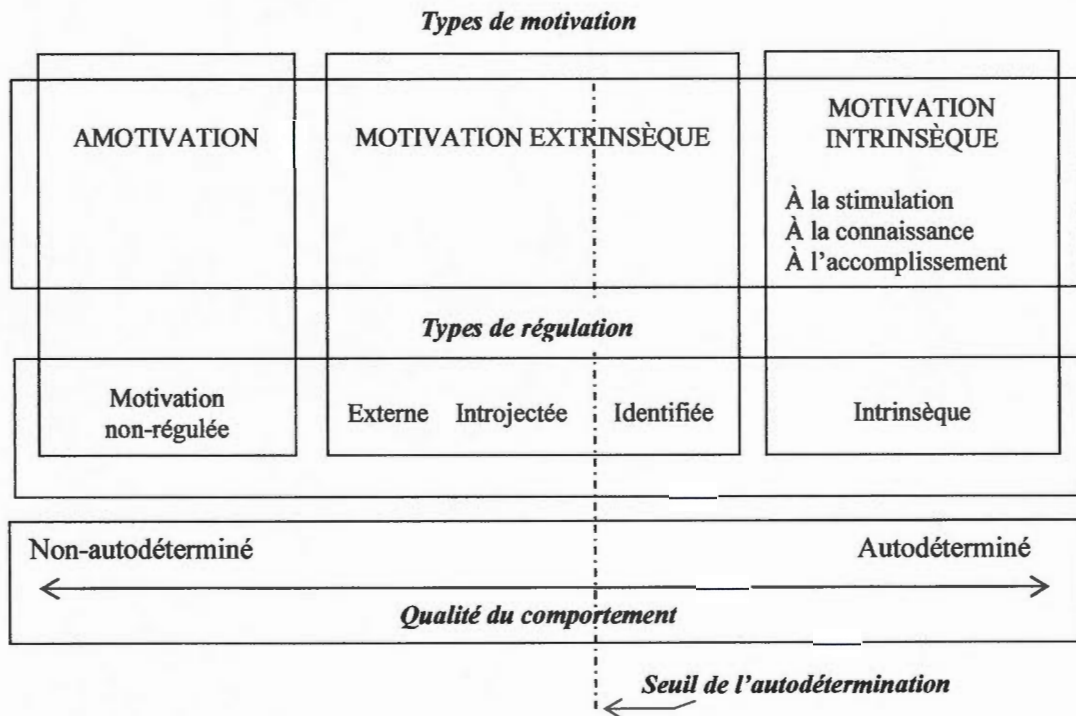
La motivation se définit par un «construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement» (Vallerand et Thill, 1993, p.18). En d'autres mots, la motivation comprend les facteurs responsables de pousser un individu à exécuter une action ou un comportement. Ces facteurs varient d'un individu à l'autre, d'une situation à l'autre et peuvent être influencés par des variables externes ou internes à l'individu.

### 3.2 La théorie de l'auto-détermination

La théorie de l'auto-détermination (TAD), telle que proposée par Deci et Ryan (1985, 1991), a été validée et utilisée à de nombreuses reprises dans le cadre d'études en lien avec la motivation dans les sports et les activités physiques (Brière et al., 1995; Chalabaev et Sarrazin, 2009; Kowal et Fortier, 2000; Ntoumanis et Standage, 2009; Vlachopoulos, Karageorghis et Terry, 2000).

Une motivation est dite autodéterminée quand l'activité est réalisée de façon autonome par le participant, spontanément et par choix. Le participant valorise l'activité et la juge importante pour lui. À l'inverse, lorsqu'une motivation est dite non-autodéterminée, ce sont plutôt des causes extérieures qui sont la source de la motivation, telles que des punitions ou des récompenses. C'est la contrainte qui influence le participant et il se sent obligé de faire l'activité. Les conséquences positives d'une motivation autodéterminée sont nombreuses: une meilleure attention, davantage de plaisir, de meilleures performances ainsi qu'une meilleure persistance dans l'activité (Boiché et al., 2008; Pelletier et al., 2001; Vallerand et Grouzet,

2001). Inversement, une motivation non-autodéterminée (figure 2.1) apporte des conséquences négatives telles que l'abandon précoce de l'activité ou de faibles performances (Sarrazin, Tessier et Trouilloud, 2006).



**Figure 2.1.** Types de motivation et degré d'autodétermination (selon Deci et Ryan, 1991)

Diverses études portant sur la motivation des femmes en contexte sportif révèlent que les femmes sont plus souvent motivées de manière autodéterminée et sont moins souvent démotivées que les hommes (Chantal et al., 1996; Fortier et al., 1995; Murcia, Gimeno et Coll, 2007; Piché, 2003). Les femmes sont particulièrement motivées de manière autodéterminée lorsqu'elles ont le choix de l'activité et de manière non-autodéterminée lorsque l'activité est imposée par un tiers (Prusak et al., 2004; Ward et al., 2008). Finalement, les femmes sont plus souvent démotivées en contexte compétitif qu'en contexte récréatif (Fortier et al., 1995).

### 3.2.1 Les trois types de motivation

Dans la TAD, la motivation se divise en trois types; les motivations intrinsèques, extrinsèques et l'amotivation. Lorsqu'un participant s'engage dans une activité, telle que la boxe par exemple, il peut être simultanément animé par plusieurs types de motivation, à la fois intrinsèques et extrinsèques (Dupont et al., 2010).

#### **Les motivations intrinsèques**

Les motivations intrinsèques peuvent se subdiviser en trois catégories; la motivation intrinsèque à la stimulation, à la connaissance et à l'accomplissement (Vallerand et al., 1992).

*La motivation intrinsèque à la stimulation* correspond à une recherche de plaisir. Une lecture exhaustive des études en contexte sportif révèle que différents facteurs associés à la motivation intrinsèque à la stimulation sont principalement responsables de la motivation chez les femmes (Ebbeck, Gibbons et Locken-Dahle, 1995; Hein, Muur et Koka, 2004; Koivula, 1999; Piéron et al., 1997; Scraton et al., 1999). Parmi ceux-ci : le plaisir, les relations sociales, la stimulation physique et l'ambiance agréable sont fréquemment nommés.

Le plaisir est cité par plusieurs athlètes américaines (Stewart et Taylor, 2000; Weiss et Frazer, 1995), canadiennes (Fortier et al., 1995), européennes (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Piéron et al., 1997; Prat et al. 2008; Russell, 2002; Scraton et al., 1999) et singapouriennes (Wang et Liu, 2007) comme le principal facteur de motivation à la pratique de l'activité physique. Cette nécessité d'avoir du plaisir ne semble pas dépendre du sport pratiqué. Tous sports confondus, 58% des 221 étudiantes américaines questionnées par Stewart et Taylor (2000) ont énoncé la recherche de plaisir comme principale raison pour faire du sport. En Angleterre, cette proportion s'élève à 80% des 180 athlètes interrogées par Russell (2002), alors qu'à Singapour, celle-ci correspond à 88% des 343 étudiantes interrogées par Wang et Liu (2007). Finalement, des entrevues auprès de 206 filles estoniennes âgées entre 14 et 18 ans ont révélé que plus les filles ressentent du plaisir à faire du sport à l'école, plus elles auront l'intention d'être physiquement actives après avoir terminé leurs études (Hein, Muur et Koka, 2004).

Les résultats de diverses études révèlent l'importance des relations sociales pour motiver les femmes à la pratique sportive. Ces relations d'amitié, aussi associées à la motivation intrinsèque à la stimulation, correspondent selon les cas à faire partie d'une équipe, être ensemble, coopérer, développer et entretenir des amitiés, développer des relations sociales et obtenir un support social (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Flood et Hellstedt, 1991; Gould, Feltz et Weiss, 1985; Piéron et al., 1997; Prat et al. 2008, Russell, 2002; Ryckman et Hamel, 1992; Scraton et al., 1999; Weiss et Frazer, 1995). Les résultats d'une étude auprès de 77 participantes à un programme d'activités physiques pour les personnes âgées ont révélé que les femmes d'âge sénior font du sport principalement pour combler ce besoin d'affiliation (Gill et al., 1996). Finalement, différentes études ont démontré que les femmes sont motivées par le support reçu de la part de l'entraîneur (De Garis, 1997; Piché, 2003), des parents (Allender, Cowburn et Foster, 2006; White, 1996), de la famille, des amis ou d'un adulte signifiant (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Neumark-Sztainer et al., 2003), ainsi que de leurs pairs (De Garis, 1997; Weiss et Chaumeton, 1992; Weiss et Duncan, 1992). Des études en contexte de sports masculins, où les femmes se perçoivent discriminées, confirment l'importance du support par les pairs pour persévérer dans la pratique. Pour se motiver, les femmes s'entraînent avec d'autres femmes, mettent l'emphase sur les liens formés avec les membres de leur équipe (Young, 1997), développent des stratégies de groupe (Laurendeau et Sharara, 2008) et, dans le cas du golf, se forment des quatuors<sup>11</sup> exclusivement féminins (McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005).

La recherche de stimulation physique semble aussi importante pour plusieurs athlètes féminines. Les contacts physiques sont une source de motivation pour plusieurs boxeuses (Cove, 2006; Mennesson et Clément, 2009), joueuses de soccer (Scraton et al., 1999) et joueuses de hockey (Théberge, 2003). Plus précisément, les hockeuses affirment qu'elles n'ont pas peur des risques de blessures, de recevoir des coups et d'utiliser leur corps pour gagner la possession de la rondelle. Elles ressentent du plaisir, de l'excitation et de la satisfaction à pratiquer ce sport de façon physique et agressive. Les joueuses de soccer soulignent quant-à-elle aimer être en mouvement, se sentir en contrôle du ballon et de leurs corps. En volleyball, en natation, au football et en gymnastique c'est plutôt la détente,

---

<sup>11</sup> Traduction de l'anglais «foursome».

l'évasion et le dévouement qui sont au centre des motivations sportives des femmes (Prat et al., 2008) alors qu'en B.A.S.E-Jump, en parachutisme et en alpinisme, la recherche de stimulation physique correspond davantage au besoin pour certaines de prendre des risques, rechercher la vitesse ou ressentir de l'adrénaline (Penin, 2004; Sisjord, 2009). Finalement, en boxe, un lien positif a été établi entre l'adrénaline, l'intensité de l'entraînement, les émotions ressenties devant une foule et la motivation des femmes (Cove, 2006; Halbert, 1997).

L'ambiance agréable dans la pratique a été citée par plusieurs athlètes féminines comme une source de motivation importante, notamment en golf (McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005). En conséquence, les golfeuses privilégient les terrains où elles sont les bienvenues et évitent ceux qui semblent fermés à la pratique féminine.

*La motivation intrinsèque à la connaissance* correspond à une recherche d'apprentissage. C'est le plaisir d'apprendre quelque chose de nouveau. Les résultats de nombreuses études en contexte sportif révèlent que deux facteurs associés à la motivation intrinsèque à la connaissance motivent particulièrement les femmes: l'apprentissage de techniques d'auto-défense et l'apprentissage de nouveaux savoirs faire.

Les résultats de diverses études révèlent qu'un des principaux motifs d'engagement des femmes dans le sport est la volonté d'apprendre à se défendre en cas de situation dangereuse. Cette volonté influence le choix d'activités sportives des femmes, alors que plusieurs privilégient les arts martiaux en conséquence de cette peur. Elles souhaitent principalement y apprendre des techniques d'auto-défense (Augustini et Trabal, 1999; Hargreaves, 1997; Twemlow, Lerma et Twemlow, 1996; Wallach, 2008; Young, 1997).

Finalement, des athlètes anglaises en rugby, cricket et netball (Russell, 2002), canadiennes en alpinisme, lutte, rugby, hockey et golf (Young, 1997) et américaines en boxe (Halbert, 1997) ont attesté qu'apprendre de nouveaux savoirs faire, des stratégies et des nouveaux mouvements étaient nécessaires pour maintenir leur motivation dans leurs sports respectifs.

*La motivation intrinsèque à l'accomplissement* correspond à une recherche de maîtrise dans l'activité. Ce sont les notions de défi et de progression qui sont en jeu, où le participant veut réussir quelque chose qui était auparavant hors de son contrôle. Les commentaires de

plusieurs femmes soulignent l'importance de la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans leur parcours sportif (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Cove, 2006; Laurendeau et Sharara, 2008).

Aux États-Unis, pour 141 joueuses de basketball, l'accomplissement vient de l'amélioration et de la maîtrise technique acquise par de nombreuses heures d'entraînement (Weiss et Frazer, 1995). En Angleterre, pour des adultes et des adolescents, il vient plutôt du développement de savoirs faire (Allender, Cowburn et Foster, 2006). Au Canada, pour 16 athlètes en planche à neige, il vient du développement d'un sentiment de compétence (Laurendeau et Sharara, 2008). Des résultats similaires ont été présentés en France suite à l'entrevue et l'observation de 12 athlètes en boxes pieds-poings (Menesson, 2000). Finalement, spécifiquement en boxe, relever des défis physiques ou intellectuels sont énoncés comme d'importantes sources de motivation (Cove, 2006; Halbert, 1997; Hargreaves, 1997).

### **Les motivations extrinsèques**

Les motivations extrinsèques peuvent aussi se subdiviser en trois catégories en fonction de leur source de régulation: identifiée, introjectée et externe (Vallerand et al.; 1992).

*La motivation extrinsèque à régulation identifiée* est la seule catégorie de motivation externe autodéterminée. L'activité en elle-même est accessoire, car ce n'est qu'un outil pour atteindre un objectif propre à l'individu. L'individu juge que l'objectif que lui permet d'atteindre l'activité est important pour lui. Les résultats de différentes études en contexte sportif indiquent que les femmes sont motivées par la perspective d'atteindre un but qui est important pour elles, particulièrement : être en santé, contrôler leur poids et acquérir des bienfaits comportementaux.

Être en bonne santé est parmi les premières motivations des femmes à la pratique sportive, peu importe l'âge. En effet, les adolescentes (Piéron et al., 1997; Prat et al. 2008; Weiss et Frazer, 1995), les universitaires, (Flood et Hellstedt, 1991; Kilpatrick, Hebert et Bartholomew, 2005), les adultes (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Augustini et Trabal, 1999; Russell, 2002) et les femmes âgées (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Gill et al.,



1996), ont toutes souligné l'importance d'être en santé, de se mettre en forme ou de se maintenir en forme pour expliquer leur motivation à la pratique d'activités sportives.

Plusieurs femmes sont motivées à faire du sport pour contrôler leur poids. Certaines cherchent à avoir une belle apparence (Kilpatrick, Hebert et Bartholomew, 2005; Ross et Shiness, 2008; Russell, 2002), réduire les effets de l'âge (Gill et al., 1996) ou atteindre des buts esthétiques (Klomsten, Marsh et Skaalvik, 2005), alors que d'autres sont motivées par les bienfaits physiques retirés de la pratique, tels la force et de meilleures capacités physiques (Hargreaves, 1997; Kilpatrick, Hebert et Bartholomew, 2005; McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005; Young, 1997).

Finalement, plusieurs sportives sont motivées par les bienfaits comportementaux qu'elles retirent de la pratique d'activités physiques. Parmi ces bienfaits, l'estime de soi, la fierté personnelle, le développement de soi et de la confiance en soi sont quatre sources de motivation importantes (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Augustini et Trabal, 1999; Cove, 2006; Fields, 2000; Hargreaves, 1997; Twemlow, Lerma et Twemlow, 1996; Wallach, 2008).

La *motivation extrinsèque à régulation introjectée* est caractérisée entre autre par la notion de culpabilité chez le participant. La source de motivation est externe à l'activité, mais interne au participant, en ce sens que ce sont des pressions internes qui l'influencent. Ces pressions sont souvent négatives (telles la culpabilité, l'autocritique ou la dévalorisation de soi) et visent parfois l'approbation des autres. À notre connaissance, seules deux études américaines en boxe traitent de ce type de motivation. Les résultats indiquent que les femmes sont motivées à démontrer leurs habiletés sur le ring afin d'être respectées par les autres boxeurs, entraîneurs et promoteurs (Halbert, 1997; Heiskanen, 2004).

Dans le cas de la *motivation extrinsèque à régulation externe*, ce sont des causes extérieures qui motivent le participant (figure 2.2). Ces causes peuvent être positives ou négatives, telles des récompenses ou des punitions imposées par une autre personne. Peu d'études scientifiques ont présenté des facteurs associés à la motivation extrinsèque à régulation externe pour expliquer la motivation des femmes dans le sport. En effet, la plupart d'entre elles indiquent plutôt que les femmes préfèrent pratiquer des activités qui ne mettent pas l'emphase sur la performance, l'aspect compétitif et le besoin de gagner (Cloes, 2003; Felton

et al., 2002; Flood et Hellstedt, 1991; Fromel, Vasendova et Krapkova, 2000; Gill et al., 1996; Hastie, 1998; Russell, 2002).

Cependant, en contexte de sports masculins, il semble que plusieurs athlètes féminines soient motivées par ces aspects. À la fois en basketball (Weiss et Frazer, 1995), en arts martiaux (Twemlow, Lerma et Twemlow, 1996; Wallach, 2008), en football (Beaudoin, 2006) et en boxe (De Garis, 1997; Halbert, 1997; Hargreaves, 1997; Lafferty et Mckay, 2004) performer et compétitionner sont cités par les athlètes comme d'importantes sources de motivation. En tennis, Gillet, Berjot et Paty (2009) ont aussi confirmé l'importance pour certaines athlètes de recevoir une récompense dans leur pratique sportive. Plus précisément, ces trois chercheurs se sont intéressés à la relation entre la motivation et la performance sportive, en s'appuyant sur la TAD. Les buts de l'étude, réalisée auprès de 89 joueuses de niveau national, étaient l'identification des profils motivationnels des joueuses et l'analyse de l'impact de ceux-ci sur leurs performances. Différents questionnaires ont permis de dégager trois profils motivationnels parmi les sportives; un profil «autodéterminé<sup>12</sup>», «modéré<sup>13</sup>» et «élevé<sup>14</sup>». Contrairement au modèle théorique, les résultats ont indiqué que les femmes ayant un profil «autodéterminé» avaient de moins bonnes performances que les femmes des deux autres profils motivationnels. Ainsi, à ce niveau élevé de performance, les joueuses ayant présenté les meilleurs résultats étaient davantage motivés par la récompense à obtenir, c'est-à-dire, le titre de championne, que par le seul plaisir de jouer. Des résultats similaires ont aussi été présentés en Bulgarie par Chantal et ses collègues (1996) en contexte de canoë, biathlon, patinage artistique, boxe, tennis et ski.

### **L'amotivation**

Enfin, l'*amotivation* se caractérise par une absence de motivation. Elle se produit lorsqu'un individu ne perçoit pas de relations entre ses actions et les résultats obtenus (Pelletier et Vallerand, 1993). Il n'est pas engagé dans l'activité et a de fortes chances d'abandonner.

<sup>12</sup> Correspondant à des niveaux élevés de motivation intrinsèque et de régulation identifiée.

<sup>13</sup> Correspondant à des niveaux faibles d'amotivation et des niveaux modérés des autres formes de motivation.

<sup>14</sup> Correspondant à des niveaux faibles d'amotivation et modérés à élevés des autres formes de motivation.

### 3.3 Le but de l'étude

L'historique de la participation des femmes dans le sport indique qu'en un peu plus de 100 ans, la pratique sportive s'est grandement ouverte aux femmes. Elles sont de plus en plus nombreuses à faire du sport et peuvent participer à la quasi-totalité des disciplines offertes aux hommes. Toutefois, il semble que les femmes soient encore perçues comme inférieures, à la fois dans la pratique et dans la gestion du sport et sont souvent discriminées par les hommes en conséquence de cette perception d'infériorité. Malgré cela, les femmes aiment pratiquer des activités physiques. Elles pratiquent en grand nombre des sports féminins ou neutres, mais peu sont présentes en contexte de sports masculins.

Alors que les femmes doivent faire face à de nombreux obstacles en participant à des sports masculins, on peut se demander ce qui les poussent à pratiquer la boxe, catégorisée comme le plus masculin de tous les sports (Csizma et al., 1988; Matteo, 1988). Comme l'énonçait Oates, «Boxing is for men and is about men, and is men» (Oates, 1987, p.72). Très peu d'informations permettent actuellement de comprendre la motivation des femmes qui pratiquent ce sport. À notre connaissance, aucune étude ne s'est intéressée spécifiquement à ce phénomène. Seules quelques informations provenant d'études sur le traitement des femmes en contexte de boxe apportent quelques brefs éléments de réponse.

Le but de l'étude sera de comprendre la motivation de femmes qui pratiquent la boxe. Plus spécifiquement, l'objectif de l'étude sera de décrire leurs principales sources de motivation et de démotivation. En ciblant ce qui motive les femmes à s'engager, puis à s'investir dans un sport si masculin, il sera par la suite possible d'émettre des pistes d'interventions pour favoriser la pratique féminine dans ce type de sport.

## CHAPITRE IV MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre, consacré à la méthodologie, présente le type de recherche, les participantes, les méthodes de collecte et d'analyse des données, ainsi que les considérations déontologiques.

### 4.1 Le type de recherche

La présente étude s'appuie sur une approche méthodologique qualitative/interprétative afin de déterminer les principaux facteurs de motivation et de démotivation des femmes en boxe. Elle s'inscrit dans le courant épistémologique de l'approche compréhensive.

La recherche qualitative est un type de recherche privilégié en sciences humaines et sociales. À la différence de son pendant quantitatif (tableau 4.1), elle souhaite recueillir des données verbales plutôt que quantifiables afin de permettre une démarche d'interprétation et de compréhension (Aubin-Auger et al., 2008). En d'autres mots, elle donne un aperçu du comportement et des perceptions des gens et permet d'étudier leurs opinions sur un sujet particulier. Elle fait partie d'une démarche de recherche de sens (Paillé et Mucchielli, 2003).

**Tableau 4.1**  
Différences entre les recherches quantitative et qualitative

Recherche quantitative	Recherche qualitative
Questions plutôt biomédicales	Plutôt adaptée à l'étude de phénomènes sociaux
Mesure, quantifie des variables	Explore l'existence et la signification de ces phénomènes
Relation causales entre des variables mesurables	Compréhension du contexte Étude des sujets dans leur environnement
Teste des hypothèses	Crée des hypothèses
Déductive	Inductive

Source : Aubin-Auger, I. et al. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*. 84(19), 142-145.

Ce type de recherche a été privilégié, car il permet d'analyser des phénomènes qui sont difficilement mesurables, tels une relation interpersonnelle, une stratégie face à un problème, une procédure de décision ou, dans ce cas-ci, une source de motivation ou de démotivation.

L'étude de ces [phénomènes] est réalisée avec des techniques de recueil et d'analyse qui, échappant à toute codification et programmation systématique, reposent essentiellement sur la présence humaine et la capacité d'empathie, d'une part, et sur l'intelligence inductive et généralisante, d'autre part. (Mucchielli, 1994, p.3)

Les principaux avantages de la recherche qualitative sont de laisser toute la place au participant afin qu'il donne son point de vue et de permettre la reformulation, les précisions et la mise en perspective.

#### 4.2 Les participants

Cet échantillon de convenance comporte un total de 12 boxeuses de statut amateur, la littérature indiquant qu'entre dix et quinze entrevues sont suffisantes pour permettre de développer des thèmes et atteindre la saturation de données (Gainer, 1995; McCracken, 1988). Les femmes proviennent de différents clubs de boxe de la province de Québec, sont âgées de 18 à 41 ans et performant à des niveaux régionaux, provinciaux, nationaux et internationaux. Les boxeuses ont fait entre 2 et 130 combats amateurs, la moyenne des boxeuses étant 55. Pour pouvoir participer à l'étude, les participantes devaient avoir pratiqué la boxe depuis un minimum de deux ans afin d'avoir eu le temps nécessaire pour se familiariser avec les techniques d'entraînement et le milieu spécifique de la boxe. Les femmes ayant la boxe comme profession ont été exclues de l'échantillon, c'est-à-dire celles ayant fait des combats professionnels rémunérés ou ayant le statut d'entraîneur. Le tableau 4.2 présente la répartition des 12 participantes selon leur âge, années d'expérience en boxe et nombre de combats réalisés.

**Tableau 4.2**  
Description de l'échantillon de l'étude

Participant	Âge	Expérience (ans)	Nombre de combats
1	27	11	75
2	21	10	60
3	18	4	5
4	23	12	85
5	41	11	115
6	21	6	15
7	21	8	40
8	19	7	12
9	30	6	2
10	27	11	130
11	37	15	75
12	28	7	42
Moyenne	25	9	55

#### 4.3 Collecte de données

Tout d'abord, la chercheuse a contacté plusieurs boxeuses par téléphone grâce à une liste fournie par deux contacts dans le milieu. Lors de ces appels, la chercheuse a expliqué à chaque participante les buts de l'étude, le mode de sélection des sujets (volontaire), la possibilité de se retirer de l'étude à tout moment sans préjudice et l'absence d'un dédommagement financier. Par la suite, la chercheuse a transmis par courriel aux intéressées une lettre explicative détaillée, ainsi qu'un formulaire de consentement (voir Annexe A). Celui-ci devait être approuvé par courriel pour chaque participante avant le début de l'étude. Finalement, un rendez-vous téléphonique a été fixé en vue des entrevues semi-dirigées, la méthode de collecte de données privilégiée dans cette étude.

Cette méthode a pour vocation de documenter l'arrière-plan décisionnel des participants et permet de gagner en profondeur dans l'analyse de l'objet d'étude (Weill-Barais, 1997). Ce type d'entrevue, où toutes les mêmes questions sont posées à toutes les participantes, facilite aussi la systématisation des données. Dans le cas de cette étude, les entrevues ont eu lieu par

téléphone afin de pouvoir rejoindre facilement des boxeuses à travers toute la province et ne pas se limiter uniquement à la région métropolitaine. Cette méthode téléphonique a permis d'éviter d'influencer potentiellement les réponses des participantes par le non-verbal du chercheur lors d'entrevues en face à face. Chaque entrevue a été administrée individuellement pour permettre une plus grande liberté de parole aux participantes. Il leur a été conseillé de se situer dans un endroit calme où elles ne seraient pas dérangées pendant toute la durée de leur entrevue. Les entrevues ont été enregistrées pour permettre la transcription. La durée moyenne des entrevues a été de 45 minutes.

Un canevas d'entrevue (voir Annexe B) a été utilisé pour ne rien oublier qui serait pertinent à l'objet d'étude et éviter tout biais de la part du chercheur. Plus précisément, le canevas a été divisé en quatre sections inspirées de l'approche narrative (Dowling, Fitzgerald et Flintoff, 2011): la première était consacrée à une cueillette d'informations générales sur la participante; la seconde à ses débuts en boxe; la troisième à son expérience actuelle et la quatrième aux remerciements, questions et commentaires. Chaque section était formée de questions ouvertes à poser à toutes les participantes et d'éléments à vérifier. Le développement des questions a été fait de façon à considérer les différents types de motivation. Un espace était aussi réservé pour les commentaires. Afin de valider le canevas d'entrevue, deux entrevues pilotes ont eu lieu. Certaines questions (tableau 4.3) ont été modifiées suite à ces entrevues.

**Tableau 4.3**  
Modifications apportées aux questions suite à la validation

Questions originales	Questions modifiées
Qu'est-ce qui t'as poussé à commencer la boxe?	Peux-tu me parler de comment tout ça a commencé?
Peux-tu me parler de périodes où tu as ressenti des baisses de motivation?	Peux-tu me raconter une anecdote récente où tu as ressenti une baisse de motivation?
Quelle relation as-tu avec tes entraîneurs?	Comment ton entraîneur fait-il pour te motiver?

#### 4.4 Analyse des données

L'ensemble des entrevues audio a été transcrit intégralement afin de procéder à l'analyse de contenu qui est proposée par plusieurs auteurs comme une méthode de traitement des données efficace en lien avec la recherche qualitative (Boutin, 2006; Dépelteau, 2000; L'Écuyer, 1987). Elle consiste à effectuer un examen systématique et méthodique de documents textuels ou visuels. Pour mieux décrire dans toutes ses nuances la motivation des femmes et mieux la comprendre, la chercheure a préféré garder les thèmes émergents du discours des participantes que de privilégier les catégories de la théorie de l'autodétermination. L'analyse de contenu s'est effectuée en cinq étapes (Dépelteau, 2000).

La première étape a été de «recueillir, préparer et classer le matériel à analyser». Ainsi, la chercheure a effectué les entrevues, écouté les douze enregistrements audio des entrevues, les a transcrits, mot pour mot, sur support électronique, puis a inventorié et numéroté chaque information.

La seconde étape a été de faire les «premières lectures préliminaires». À ce moment, la chercheure a procédé aux premières lectures du verbatim afin de se faire une idée générale des tendances.

La troisième étape a été de faire le «choix et la définition des codes». Ici, la chercheure a repéré dans le verbatim toutes les informations lui permettant de décrire les sources de motivation ou de démotivation des participantes dans leur pratique de la boxe. Les commentaires similaires, dits par les participantes, ont été regroupés. Suite à ces regroupements, une analyse inductive de modèle ouvert a eu lieu (L'Écuyer, 1987). Elle a permis de créer cinq catégories et seize sous-catégories.

La quatrième étape a été le «processus de codage». À cette étape, 732 énoncés ont été codés, puis classés dans une catégorie et sous-catégorie. Chaque énoncé devait être mutuellement exclusif. Il ne pouvait pas se retrouver à deux endroits à la fois.

Finalement, la dernière étape a été l'«analyse et l'interprétation des résultats». À ce moment, la chercheure a effectué un travail final de synthèse, puis analysé les catégories et sous-



catégories de thèmes nouvellement constituées. Tout cela afin de répondre à l'objectif de recherche qui était de décrire les sources de motivation et de démotivation des participantes.

Les résultats seront présentés en termes de fréquence pour les 732 énoncés. Les pourcentages permettront de visualiser la répartition des énoncés dans chaque catégorie et sous-catégorie.

### **Fidélité du codage**

Un test de fidélité a été effectué sur un échantillon de 145 énoncés qui représentent 20% des 732 énoncés classés par la chercheuse. Ils ont été classés à l'aveugle par un autre chercheur et un taux d'accord de 93% a été obtenu. Ce taux indique que les données obtenues suite au codage sont fiables. Selon Durant et Blais (2003), un taux d'accord de 70% est considéré satisfaisant et, selon Yardley (2008), un taux de plus de 80% est considéré comme très bon.

### **4.5 Aspect déontologique et consentement**

L'approbation du Comité pour l'évaluation des projets étudiants impliquant de la recherche avec des êtres humains (CÉRPÉ) des facultés des sciences de l'UQAM a été obtenue et un certificat éthique a été émis (voir Annexe C). Les participantes ont été informées du caractère volontaire de l'étude et elles ont toutes donné leur consentement de façon libre et éclairée. Des pseudonymes ont été utilisés dans la section résultats afin de préserver leur anonymat.

## CHAPITRE V RÉSULTATS

L'analyse des entrevues a permis d'identifier 732 énoncés dont 605 ont été associés à la motivation et 127 à la démotivation. Cinq catégories ont émergées du regroupement des 732 énoncés soit: les *facteurs psychologiques, relationnels, physiques, liés à l'apprentissage et organisationnels* (tableau 5.1). Ces catégories émergentes ont été préférées aux catégories de la TAD afin de permettre une analyse plus approfondie des propos des participantes. Chacune de ces catégories a fait l'objet de regroupements subséquents qui sont présentés aux tableaux 5.2 à 5.6.

**Tableau 5.1**  
Répartition des énoncés selon les catégories

Catégories	Motivation			Démotivation		
	Énoncés		Participants	Énoncés		Participants
	Nb	%	Nb	Nb	%	Nb
Facteurs psychologiques	271	45	12	29	23	11
Facteurs relationnels	119	20	12	35	27	8
Facteurs physiques	93	15	12	22	17	9
Facteurs liés à l'apprentissage	77	13	12	11	9	8
Facteurs organisationnels	45	7	12	30	24	10
Total	605	100	12	127	100	12

Les résultats (tableau 5.1) révèlent que les participantes sont beaucoup plus loquasses lorsqu'elles parlent de ce qui les motive (605 énoncés) que de ce qui les démotive (127 énoncés). Il semble que les *facteurs psychologiques* soient à la fois une importante source de motivation (272 énoncés, 12 participantes) et de démotivation (29 énoncés, 11 participantes).

Les *facteurs organisationnels* sont plus fréquemment une source de démotivation que de motivation alors que 24% des énoncés concernant la démotivation ont été associés à cette catégorie et seulement 7% des énoncés ont été associés à la motivation.

Les points 5.1 à 5.5 présentent en détails les sources de motivation et de démotivation des participantes selon chaque catégorie. Chaque point comprend une définition de la catégorie, un tableau présentant la distribution des énoncés dans cette catégorie et des exemples tirés des entrevues réalisées avec les boxeuses.

### 5.1 Les facteurs psychologiques

La catégorie *facteurs psychologiques* comprend cinq sous-catégories : *performer*, *grandir*, *ressentir*, *répondre aux attentes* et *être sur le ring* (tableau 5.2). Ces sous-catégories correspondent aux objectifs qui sont fixés, atteints ou non-atteints par les participantes dans leur pratique.

**Tableau 5.2**  
Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs psychologiques

Sous-catégories	Motivation			Démotivation		
	Énoncés		Participants	Énoncés		Participants
	Nb	%	Nb	Nb	%	Nb
Performer	87	14	12	19	15	9
Grandir	65	11	12	0	0	0
Ressentir	57	9	12	4	3	3
Répondre aux attentes	34	6	10	4	3	2
Être sur le ring	28	5	12	2	2	2
Total	271	45	12	29	23	11

Les propos des 12 participantes révèlent que *performer* est à la fois une importante source de motivation (87 énoncés) et de démotivation (19 énoncés). *Grandir* est uniquement une source de motivation puisqu'il ne comprend aucun énoncé classé dans la démotivation.

### 5.1.1 Performer

La sous-catégorie *performer* renvoie au désir des participantes d'obtenir de bons résultats en combat, en compétition ou à l'entraînement. Toutes les femmes interrogées ont évoqué être fortement motivées par ce désir de performance. Elles compétitionnent, en grande partie, car elles ont le «goût de gagner» et «la soif de la victoire». Elles veulent «être la meilleure», «être première» et «surclasser l'adversaire». Pour certaines, cette quête de victoires est l'objectif unique à atteindre, alors que pour d'autres, chaque victoire n'est qu'une étape de plus en vue d'atteindre un objectif encore plus grand. Participer aux Jeux olympiques, gagner une médaille olympique, faire partie de l'équipe nationale, gagner le titre de championne du monde, participer à des championnats internationaux et faire une carrière professionnelle sont notamment mentionnés par plusieurs comme les objectifs ultimes à atteindre.

Je me suis dit : «Après les Olympiques de 2012, je vais boxer un peu professionnelle et je vais arrêter». Ça a toujours été ça mon plan de carrière, sans que j'y pense nécessairement constamment ou rien... mais depuis que ça n'a pas marché pour 2012 j'ai vraiment réalisé : «Ok, bon là faut que je choisisse entre faire... parce que là je vais avoir 31 ans aux Jeux de 2016... il fallait que je choisisse entre mettre un X sur le pro pour un autre quatre ans, ou aller pro» et finalement j'ai vraiment réalisé que c'est les Olympiques qui m'attirent. Je veux réaliser ça [...] J'arrive des championnats du monde et c'est la seule compétition qui reste comme de plus haut. C'est vraiment ça mon but. Si je fais ça, je vais avoir senti que je me suis vraiment accomplie.

En ce qui concerne la démotivation, il semble que les mauvaises performances ont un impact particulièrement démotivant pour 9 des 12 participantes interrogées. Aussi bien à l'entraînement qu'en combat, leurs propos sur le sujet correspondent à 15% des énoncés associés à la démotivation. À l'entraînement, elles se disent démotivées lorsqu'elles n'arrivent pas à exécuter une technique ou un exercice de la bonne façon.

Tu sais, il faut que tu frappes dans un combat, mais il faut aussi que tu apprennes à éviter des coups. Ça, ce n'est pas le fun... à pratiquer en tout cas. Ils te mettent les mains dans le dos. Tu n'as pas le droit de frapper, puis il faut que tu fasses manquer ton adversaire, que tu esquive des shots<sup>15</sup> là. C'est tellement difficile. Tu as la face découvert. Tout ton corps est exposé. A chaque fois que je sors de ça, je pleure. Je ne me trouve pas bonne...

---

<sup>15</sup> Voir glossaire.

En combat, elles ressentent cette démotivation lorsqu'elles font face à la défaite. Celle-ci semble particulièrement importante lorsque le combat perdu «était vraiment serré», lorsqu'il ne représentait pas tous les efforts mis à l'entraînement ou lorsqu'il faisait partie d'une longue série de défaites.

Au début, quand tu n'as jamais fait de compétition sportive, tu n'as jamais appris c'est quoi une victoire, c'est quoi une défaite. En fait, des victoires on en a toujours un petit peu, mais des défaites je pense que, surtout dans ma tête... J'étais super jeune, puis je pense que je ne comprenais pas [...] Juste le premier combat où j'ai perdu ça a été super démotivant, même démoralisant, parce que je me rendais compte peut-être pour la première fois de ma vie c'était quoi une défaite.

Le début de ma carrière de boxeuse ça a été un peu un flop si on peut dire... sur dix combats, j'avais deux victoires, donc huit défaites. J'étais tout petite, je pesais 80 livres, puis à chaque fois je donnais mon 100%. Je donnais beaucoup de cœur dans ce que je faisais, surtout vers cet âge-là, vers 11-12 ans [...] Je perdais tout le temps, puis ça me décourageait.

### 5.1.2 Grandir

La sous-catégorie *grandir* renvoie aux bienfaits psychologiques retirés par les participantes suite à leur parcours en boxe. Il s'agit d'énoncés mettant l'accent sur l'évolution et le développement personnel de chacune. Les propos des participantes indiquent que ce sport leur permet notamment de se valoriser, de s'accomplir et de développer leur confiance en elles. Deux commentaires, issus des propos de différentes boxeuses, illustrent ce développement : «C'est un sport qui t'aide à en apprendre beaucoup sur toi au départ... parce qu'il faut beaucoup de confiance en soi pour aller se mettre dans la mire des autres»; «Aujourd'hui, je suis capable de m'exprimer. Juste parler au téléphone comme je le fais avec toi en ce moment... si j'avais continué dans le chemin que j'étais à 10-11 ans, j'aurais probablement jamais fait ça». De plus, il semble que la boxe leur permet aussi de se dépasser, travailler sur elle-même, relever des défis, être plus passive dans la vie, être moins stressée, se sentir moins craintive, évoluer, être plus sociable, s'extérioriser, se sentir fière d'elles et évacuer leurs énergies négatives. Aucun élément de démotivation n'a été soulevé par les boxeuses en lien avec la sous-catégorie *grandir*.

Tu t'entraînes. Tu as fini ton entraînement de boxe puis... Ayoye, tu te sens serein. Tu te sens bien... c'est comme si tu transformais ton négatif en positif ou ta rage en dedans en quelque chose de créateur, qui est d'exécuter un sport. Tu fais le ménage, tu transformes ton négatif en dedans de toi en positif, en quelque chose de constructif qui est de faire un sport.

### 5.1.3 Ressentir

Les énoncés recueillis dans cette sous-catégorie font référence aux sentiments ressentis par les participantes dans leur pratique de la boxe, que ce soit avant, pendant ou après un combat ou un entraînement. Les propos des participantes révèlent qu'elles pratiquent ce sport surtout parce qu'elles l'aiment et qu'elles ont développé une passion pour la boxe. Des expressions familières telles qu'avoir la piqure, avoir un coup de foudre et avoir la flamme sont employées pour définir cette passion et de nombreux exemples sont fournis pour illustrer la force de cet amour de la boxe. Parmi ces exemples, certaines participantes démenagent pour se rapprocher de leur club de boxe ou font des centaines de kilomètres pour s'entraîner avec les meilleurs entraîneurs. D'autres négligent leur alimentation pour couvrir les frais divers reliés à la boxe et, dans un cas particulier, une boxeuse a déjà quitté son emploi pour participer à une compétition. Outre l'amour du sport, il semble qu'à la fois le plaisir, l'agressivité décrite par : «cet espèce de petite rage ou de colère qui est enfoui en moi», la peur et l'orgueil soient aussi de forts éléments motivateurs.

Aujourd'hui, j'ai encore plus de plaisir que quand j'ai commencé parce qu'on dirait que maintenant il n'y a pas autant de stress, pas autant de pression. Je ris beaucoup dans un ring maintenant quand que je boxe avec quelqu'un... évidemment que je connais bien, là. Je veux dire surtout à l'entraînement là. Quand je place un bon coup, je suis capable de rire. J'aime ça taquiner les gens avec qui je boxe. Je suis capable d'être aussi... quand quelqu'un me donne une bonne shot, bien je suis capable d'admettre que la personne elle a fait un bon coup. On dirait que je ris beaucoup, pis ça a tout le temps été ça en boxe, avoir du plaisir à boxer.

Le tiers des boxeuses ont cependant énoncé avoir déjà ressenti des sentiments associés à la démotivation dans leur pratique. Selon les situations, elles ont indiqué s'être parfois senties humiliées, «pas bonnes» et pas fière d'elles : «quand tu boxe devant trois cent personnes, de perdre devant tout le monde c'est très humiliant. Moi je n'ai pas accepté la défaite alors ça, ça m'a vraiment démotivée.». Le stress d'avant combat et, dans certains cas, les pleurs d'après combats ont aussi été énoncés comme démotivants.

#### 5.1.4 Répondre aux attentes

Cette sous-catégorie renvoie au désir des participantes de faire bonne figure lors des combats et, pour certaines, de briller, se distinguer et se faire reconnaître pour leurs accomplissements. Les propos de 10 participantes révèlent quatre principales tendances dans cette sous-catégorie. Premièrement, certaines sont motivées à *répondre aux attentes*, car elles veulent faire bonne figure devant leur entraîneur ou des membres de leur entourage. Elles ne veulent pas les décevoir ou se décevoir elles-mêmes. Deuxièmement, certaines sont motivées par le désir de montrer leurs habiletés et d'impressionner: «Mon père, il aimait ça quand j'étais dans le ring. Faque de le rendre fier, bien ça me rendait fier aussi. Ça me donnait le goût de l'impressionner encore plus.» Troisièmement, plusieurs participantes sont motivées par le désir de prouver leurs capacités, tout d'abord à elles-mêmes «Il fallait que je me prouve que j'étais faite pour ça et que j'étais capable de le faire... parce que j'aimais tellement ça, la boxe»; «Ce n'était pas pour les autres que je le faisais [des combats de boxe]. C'était vraiment pour me prouver à moi que j'étais la meilleure», puis aux entraîneurs, aux autres boxeurs ou aux juges : «Mon but maintenant c'est de me battre pour prouver aux gens que je suis encore là, puis que je suis encore capable. Puis je vais vous montrer des nouvelles affaires encore.» Finalement, plusieurs boxeuses se disent motivées lorsque leurs accomplissements et leurs capacités sont reconnues. Cette marque d'affection provenant de l'entraîneur, des juges ou des autres boxeurs valide les efforts mis dans l'entraînement ou dans le combat et les poussent à recommencer de nouveau.

Je me souviens que j'ai affronté un adversaire qui venait juste de gagner le championnat canadien sénior des femmes [...] et moi, je l'ai surclassé. J'étais vraiment fière parce j'avais été sous-estimée beaucoup par le passé et ma confiance avait été réduite au plus bas. Alors quand j'ai fait ce combat-là, j'ai vu l'autre coach, c'était un homme, puis il me dit «beau combat». Moi je le regardais avec un gros sourire voulant dire «je viens de prouver ce que je vau», puis toi, tu en doutais [...] C'est comme si je venais de gagner un million de dollars.

En ce qui concerne la démotivation, le tiers des participantes se sont dit démotivé lorsqu'elles ne performant pas à la hauteur de leurs capacités et n'arrivent pas à répondre aux attentes. Elles se disent déçues d'elles-mêmes lorsqu'elles ne mettent pas assez d'efforts ou d'heures d'entraînement en vue d'un combat ou lorsqu'elles sont mal préparées.



Juste le premier combat où j'ai perdu ça a été super démotivant, même démoralisant, [...] de me dire «ok, je n'ai pas gagné parce que je n'étais pas la meilleure. Je n'ai pas gagné parce que je ne me suis pas assez entraîné. J'ai pas gagné parce que je me suis pas assez donné». Je pense que ça c'était assez démotivant parce que je n'avais pas été à la hauteur.

### 5.1.5 Être sur le ring

Cette sous-catégorie renvoie au désir des participantes de monter sur le ring, soit pour s'entraîner ou pour participer à un combat. Les énoncés classés dans cette sous-catégorie ne tiennent pas compte des résultats et ne visent pas la performance. Lorsque les participantes s'expriment sur leurs principales sources de motivation en boxe, elles expriment aimer être sur le ring, mettre les gants<sup>16</sup>, faire du sparring et faire des combats. Le combat correspond pour plusieurs à l'objectif qui rend l'entraînement signifiant et correspond à la récompense des efforts : «Un combat je dis toujours que c'est la cerise sur le sunday. C'est tellement d'efforts que l'on met. C'est le gros défi. C'est tellement de l'adrénaline pure».

Évidemment, l'objectif quand tu boxes... le trip c'est d'être dans un ring là. Ce n'est pas d'être dans le gymnase [...] Quand tu as un combat, tu as une motivation claire, concrète. Tu t'entraînes beaucoup plus fort. Tu es beaucoup plus motivé [...] Que tu sois quelqu'un de stressé ou pas, ta motivation va quand même être plus grande si tu as un combat. C'est sûr. C'est l'objectif ultime.

Par ailleurs, il semble que le premier combat soit un évènement motivant particulièrement signifiant pour elles. Lorsque questionnées sur un évènement marquant dans leur parcours, spontanément, cinq boxeuses ont raconté les détails de ce moment spécifique.

Le premier combat c'est toujours le peek de motivation qu'on a dans la vie... Le premier combat, c'est vraiment [...] c'est vraiment la chose la plus motivante que quelqu'un peut avoir dans la vie. On arrive là, pas trop d'expérience... pour nous c'est notre combat! [...] C'est vraiment quelque chose qui est incroyable à dire. Tu es vraiment... c'est motivant fois mille le premier combat. C'est quelque chose.

Les propos des participantes ont peu été associés à la démotivation en lien avec la sous-catégorie *Être sur le ring*. À deux occasions, différentes boxeuses ont déclaré s'être senties démotivées lorsqu'elles ne pouvaient pas monter sur le ring pour faire un combat ou pour faire du sparring.

---

<sup>16</sup> Voir glossaire.

Avec mon nouvel emploi, je n'ai pas fait de combat au dernier gala. Je finissais de travailler à 21h le soir, alors je ne pouvais pas aller au gym à temps [...] Alors ça, ça m'a vraiment démotivée parce que j'étais super contente... je pensais que j'allais faire un combat, mais comme je te dis j'avais mis mes priorités ailleurs [...] je suis allé voir la fin du gala, pis ça, ça m'a vraiment démotivée parce que j'aurais été contente de monter sur le ring cette journée-là.

[suite à une blessure] Je n'aimais pas ça voir que les autres ils pouvaient se pratiquer, faire du sparring, puis que moi je n'avais pas le droit.

## 5.2 Les facteurs relationnels

La catégorie facteurs relationnels comprend sept sous-catégories : *autres boxeurs, famille, entraîneur, soi, amis, autres et public* (tableau 5.3). Ces sous-catégories font référence aux relations interpersonnelles qu'entretiennent les boxeuses avec les membres de leur entourage. Les paroles prononcées, les gestes portés et les liens créés sont comprises dans ces relations.

**Tableau 5.3**  
Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs relationnels

Sous-catégories	Motivation			Démotivation		
	Énoncés		Participants	Énoncés		Participants
	Nb	%	Nb	Nb	%	Nb
Autres boxeurs	43	7	12	8	6	3
Famille	37	6	10	3	2	2
Entraîneur	25	4	12	15	12	3
Soi	5	1	5	2	2	1
Amis	4	1	4	0	0	0
Autres (Professeur, employeur, psy. sportif)	4	1	3	0	0	0
Public	1	<1	1	7	5	3
Total	119	20	12	35	27	8

Les propos des participantes de l'étude révèlent que *les autres boxeurs* (43 énoncés) et *la famille* (37 énoncés) sont d'importantes sources de motivation. À l'inverse, *l'entraîneur* et *le public* sont plus souvent des sources de démotivation. *Les amis* et *les autres* sont uniquement des sources de motivation.

### 5.2.1 Les autres boxeurs

La sous-catégorie *autres boxeurs* fait référence aux relations qu'entretiennent les participantes avec les autres athlètes présents dans leur club de boxe. Il peut s'agir de partenaires d'entraînement, qui, selon les dires des boxeuses, sont une grande source de motivation, ou de boxeurs présents dans le club, mais sans contacts directs avec elles, qui sont plutôt une source de démotivation. Les propos des participantes indiquent qu'elles sont grandement motivées par les amitiés développées avec leurs partenaires d'entraînement «ça devient comme une petite famille. Un petit cercle d'amis» puisque plusieurs disent aller s'entraîner pour se retrouver «en gang» ou «en groupe». Il semble qu'à la fois la complicité et l'entraide développée, les encouragements reçus, la présence lors de combats et les entraînements exclusivement féminins soient particulièrement motivants pour les boxeuses.

Moi, je me suis tout de suite mis amies avec les filles qu'il y avait là-bas [...] Super sympathiques, elles étaient super contentes d'accueillir quelqu'un de nouveau, une nouvelle dans le fond. «Viens, on va te montrer. On va faire ci, ça». Les filles de la boxe sérieusement c'est elles que j'ai aimé le plus.

Avec les autres athlètes du club de boxe, bien c'est sûr que quand on voit une personne qui tire un peu plus de la patte, bien on l'aide encore plus. Quand c'est le temps des combats, bien on l'aide le plus possible à faire sa préparation, pis aussi au niveau du combat de l'encourager, de crier pour elle. Juste avant que je monte dans le ring, c'est un moment que je trouve toujours assez stressant [...] mais après ça tu entends tout le monde crier pour toi, bien cette énergie-là, elle est vraiment motivante, donc y'a un effet de.... de club de boxe là, justement que tout le monde se tient, c'est super motivant ça aussi.

Je trouve ça l'fun que les gens s'entraident, que même si c'est un sport individuel, il y ait beaucoup d'entraide. Il y a beaucoup de respect entre les boxeurs, alors je trouve ça motivant. J'aime ça. C'est l'fun à voir, pis de voir que les jeunes aussi ils ont ce respect-là.

Le quart des participantes interrogées a cependant signifié se sentir parfois démotivé suite aux comportements des autres boxeurs présents à l'entraînement. Pour plusieurs, la cause de cette démotivation est surtout le manque de discipline, de rigueur ou d'efforts fourni par les autres boxeurs, alors que pour d'autres c'est plutôt l'accueil parfois froid des athlètes expérimentés qui a cet effet. Quelques exemples démotivants, où les boxeurs masculins considèrent les boxeuses féminines plus faibles, sont aussi cités.

En fait, dans un certain gym, la confiance elle est dure à gagner parce que... de un tu es une femme... et de deux parce qu'il faut que tu te fasses valoir beaucoup. Je pense que ça m'a beaucoup affecté... le fait que tu es toujours sous-estimée dans un sens. Tandis qu'un gars qui se bat bien, qui a une bonne technique : «Wooo là, ça devient un dieu!». C'est un peu sous-estimé les femmes en boxe dans certains gyms et ce n'est pas pris au sérieux. C'est ça le mot parfait dans le fond. On n'est pas pris au sérieux à 100% dans les gyms.

### 5.2.2 La famille

La sous-catégorie *famille* fait référence à la relation qu'entretiennent les participantes avec des membres de leur famille immédiate ou éloignée. Dix boxeuses ont énoncé que ce soit un conjoint, un parent, un frère, une sœur, une tante, un oncle ou des grands-parents avaient eu un impact positif sur leur motivation. Sans être directement impliqués dans l'entraînement des boxeuses, l'intérêt que les membres de leur famille portent à leur pratique et le soutien qu'ils apportent semblent parmi les principaux facteurs influençant positivement leur motivation. Elles aiment qu'on leur pose des questions sur leurs combats à venir et apprécient que leur choix de sport, bien que masculin, soit respecté.

Ma mère elle n'arrêtait pas de me dire... elle avait toujours le bon mot pour me dire : «Quand Julie Payette est allée sur la lune ou dans l'espace, bien elle s'est fiée à elle». Même si les gens lui disait : «c'est juste des gars qui vont dans l'espace, bien elle, elle a foncé».

Je dirais que la première personne qui m'a toujours... mon fan numéro 1, c'est mon père. Mon père, j'ai une super bonne relation avec lui et ça a été toujours «ahhh Marie-Ève<sup>17</sup>, tu sais si la boxe un jour bien tu n'aimes plus ça, bien on arrête», pis ça a toujours été qu'au lieu de me pousser comme certains parents le font, bien il a toujours été là pour m'encourager, pour me dire que lui il aimait ça me voir boxer. Il aimait ça quand j'étais dans le ring.

La présence de leur famille de façon plus impliquée est aussi relevée dans leurs propos. Ce sont surtout les encouragements, par exemple dans les gradins lors des rencontres, et la possibilité de s'entraîner avec des membres de leur famille au club de boxe qui les motivent.

C'était les qualifications à Québec voilà quelques années. Ça ne fait pas si longtemps. Puis mon père il était venu me voir. Mon parrain l'avait emmené et je n'en revenais pas. Il était venu me voir boxer! Il n'était pas venu depuis... il avait juste vu mon premier combat [...] Puis là j'ai perdu, mais tsé j'avais tellement été touchée du fait que mon père il était venu, puis même à un moment donné dans le ring je l'ai entendu crier.... j'en parle encore aujourd'hui ... j'ai les larmes aux yeux.

---

<sup>17</sup> Marie-Ève est un pseudonyme.

C'est sûr que là, bien mon copain va venir avec moi et lui en a jamais fait... alors c'est sûr que ça va être drôle parce que lui va commencer au départ... mais ça va surtout être le fun de pouvoir pratiquer à la maison [...] Je trouve ça intéressant qu'il veuille découvrir ce sport-là et de pouvoir le pratiquer avec lui, de pouvoir... admettons qu'il aime ça... c'est quelque chose que tu peux faire pour longtemps. Juste d'inclure ça dans ta routine. C'est sûr que ça va être motivant parce qu'il y a certaines soirées qu'on va y aller ensemble, puis y'a certaines soirées qu'on va y aller séparément, puis ça va être de toujours motiver l'autre lorsque ça nous tente moins, qu'on a eu une grosse journée, bien on le sait que ça va nous faire du bien.

Seuls deux éléments expliquant la démotivation des participantes associée à la famille ont été exprimés par les boxeuses : l'opinion négative d'un père et d'un conjoint à l'égard de la boxe et la pression ressentie par la présence de la famille dans l'assistance lors d'un combat.

J'avais un copain, il y a une couple de mois, puis lui disait que la boxe ce n'était pas bon... que de manger des coups dans la face, bien ce n'était pas bon. J'avais arrêté d'en faire une couple de temps... plus de sparring. Puis après, le fait de ne plus être avec lui, bien ça m'a redonné le goût de boxer, puis d'aller faire un combat.

### 5.2.3 L'entraîneur

La sous-catégorie *entraîneur* fait référence à la relation qu'entretiennent les participantes avec la personne responsable de leur entraînement au club de boxe. Il s'agit généralement de la personne avec qui la boxeuse aura le plus de contacts dans sa pratique. Les propos des 12 participantes indiquent qu'elles ont pour la plupart une relation amour-haine avec leur entraîneur. Selon les situations, il peut les motiver (25 énoncés) ou les démotiver (15 énoncés).

C'est sûr que... un bon entraîneur, je pense que tu vas le haïr autant que tu vas l'aimer, dans le sens que tu vas le haïr à l'entraînement, parce que tu n'en peux plus. Il va tout faire pour que tu te dépasses, que tu te défonces, mais c'est de l'amour-haine. Tu sais que tu l'aime, mais en même temps arggggg. Il t'énervé quand il te pousse trop. C'est d'établir des buts précis avec lui, mais qu'il te soutienne dans ta démarche. Si tu veux aller vers là, il va essayer le plus possible de t'emmener vers là. C'est qu'il va te donner autant que toi tu vas lui donner à l'entraînement, puis comme athlète.

Les boxeuses se disent grandement motivées par les encouragements qu'elles reçoivent et les relations d'amitié qu'elles développent avec leur entraîneur. Selon les situations, il occupe le rôle de motivateur, soigneur, confident ou modèle à suivre. Elles parlent d'une relation de confiance obligatoire à développer avec l'entraîneur et qu'elles doivent «s'entendre super bien avec» pour que l'association entre les deux soit agréable et fructueuse.

C'est sûr qu'on est dans un cadre... dans un sport individuel, mais on se crée tellement des liens avec... soit les athlètes ou les entraîneurs [...] Ce que je répète encore cinq ans après le début de notre association c'est que Jonathan<sup>18</sup> [son entraîneur] il a ravivé ma flamme... une vraie flamme que j'ai envers mon sport pour l'apprécier vraiment [...] Jonathan c'est la meilleure personne que moi je peux connaître pour transmettre une vraie passion. Dans les qualités, mais dans les défauts aussi du sport... de le rendre aussi agréable, puis de savoir quand est-ce que ça doit être agréable et quand est-ce qu'il faut travailler. Jonathan je lui dois beaucoup parce que c'est lui qui me fait tripper dans mon sport énormément. Il sait placer les mots. Il sait au moment où on pense qu'on chavire, non, lui il ramène le bateau et on continue. C'est mon entraîneur et je l'apprécie tellement... hihhi.

L'entraîneur est vraiment partie prenante de notre motivation. Au niveau technique, au niveau d'être capable de nous dire la vérité : «Est-ce qu'on progresse? Est-ce qu'on ne progresse pas? Est-ce qu'on suit les consignes? Est-ce qu'on devrait faire autrement? Est-ce que notre cardio est assez bon? Est-ce qu'on donne suffisamment d'efforts?», donc oui l'entraîneur a vraiment une grosse partie de la motivation entre ses mains pour ses athlètes.

Le soutien offert par plusieurs entraîneurs, qu'il soit moral ou financier, est cité par plusieurs boxeuses comme nécessaire, apprécié et motivant. Finalement, la disponibilité de l'entraîneur à l'entraînement et la présence de celui-ci lors des combats sont soulignées par la moitié des boxeuses comme primordiales à leur motivation.

Là présentement ça fait peut-être quatre-cinq ans que je m'entraîne avec mon entraîneur, puis lui ça a été vraiment un coup de cœur. Il m'a vraiment aidé. Il savait que je n'avais pas beaucoup de sous, alors il ne me chargeait pas pour... il ne me charge toujours pas aujourd'hui pour que je m'entraîne chez lui parce qu'il sait que j'en arrache. Il m'a beaucoup soutenu. Des fois, il m'a prêté des sous aussi pour que je puisse faire des compétitions et ça... lui il a été vraiment un élément clé dans ma carrière de boxe, par rapport à ce soutien-là qui m'aidait à continuer dans la boxe et ne pas lâcher.

Moi ce qui me motive c'est quand mon entraîneur il est à côté de moi, puis il me regarde, puis il me dit «C'est bon ce que tu fais Audrey<sup>19</sup>!» Probablement aussi parce que je suis une fille, puis que je suis une jeune femme. J'ai besoin qu'on m'aime puis qu'on me rassure là [...] Un monde idéal dans un gym ce serait ça, que mon coach soit avec moi, qu'il m'encourage, qu'il soit au moins 45 minutes/une heure avec moi dans le gymnase, parce que c'est tellement facile de se mettre dans un coin où il ne te voit pas... Tu fais quelques rounds de sacs légers, tu fais un peu de sac, un peu de corde, puis tu t'en vas. En tout cas moi, il faut vraiment tout le temps qu'on soit avec moi et qu'on me reprenne, qu'on m'encourage [...] Ça, ça me fait du bien, puis ça m'encourage au boutte...

Les propos de trois boxeuses révèlent cinq sources de démotivation principales associées à l'*entraîneur* : une relation désagréable développée entre l'entraîneur et la boxeuse, le manque

<sup>18</sup> Jonathan est un pseudonyme.

<sup>19</sup> Audrey est un pseudonyme.

de présence, de soutien ou de disponibilité de celui-ci, ou, dans un cas particulier, une trop forte pression imposée par un entraîneur pour que la boxeuse perde du poids.

Un entraîneur c'est comme un parent quand tu boxes. Souvent, quand tu as des parents qui sont là pour t'accompagner et te soutenir dans la vie, bien c'est plus facile. À la boxe, c'est exactement la même chose. Si tu as un coach qui te dénigres, qui te met de côté au lieu de t'aider, qui... au lieu de te donner les bons outils pour travailler, bien il t'enlève les outils et te laisse de côté, ce n'est vraiment pas une bonne chose.

Mon premier coach m'a aussi emmené vers les côtés les plus négatifs du sport... quand je parlais tantôt de la limite de poids, toute la diète, les régimes qu'on peut faire avec la catégorie de poids. C'est sûr que lui... il était extrêmement sévère là-dessus, alors ça a été le côté beaucoup plus négatif qui m'a quasiment écœuré du sport parce que c'était rendu désagréable à un certain moment... puis cet entraîneur-là avait des problèmes de consommation aussi. Alors ça donnait que vers la fin ça se reflétait dans notre entraînement, dans nos compétitions, sur notre moral. Veux, veux pas, quand tu vois ton entraîneur qui n'est pas complètement là, bien ça te démotive. Veux, veux pas, c'est un sport individuel, mais ton équipe tu la complètes avec ton entraîneur. Si tu vois que lui n'est pas là, bien tu ne peux pas performer à 100%. Ta tête n'est pas là.

Finalement, les propos des boxeuses révèlent qu'elles se sentent démotivées lorsque certains entraîneurs ne traitent pas équitablement leurs athlètes masculins et féminins. Selon elles, ils offrent moins d'attention aux boxeuses, les mettent parfois au défi, ont des préjugés négatifs face à elles et, dans un cas particulier, refuse complètement d'entraîner les femmes.

Au niveau de l'accueil, j'ai été bien accueillie, mais on se cachera pas le fait que... au niveau où je suis rendu, quand je fais de la compétition, je requière autant d'attention qu'un gars qui va faire de la compétition, mais dans les gyms, c'est comme instinctif... l'entraîneur va aller plus vers les gars qui font de la compétition [...] C'est sûr qu'il y a des préférences au niveau masculin. Comme... à un moment donné, je me préparais pour une grosse compétition aux États-Unis, puis il y a eu des fois où mon coach m'a laissée de côté au profit de d'autres garçons qui allaient faire la compétition avec nous autres [...] Alors oui j'ai été bien accueillie, mais la boxe féminine va toujours restée aux yeux de certains entraîneurs comme moins intéressante, moins.... L'intérêt n'est pas tellement là.

#### 5.2.4 Soï

La sous-catégorie *soï* fait référence à l'auto-motivation dont font preuve certaines boxeuses dans leur pratique. Les propos de près de la moitié des boxeuses indiquent qu'elles utilisent les auto-encouragements pour se motiver, à trois moments clés du combat : lors de leur



routine d'avant combat «Je me disais: "Ok, let's go Marie-Ève<sup>20</sup>! T'es capable!», en combat «pis là je me disais : "Lâche pas, pis lâche pas"» ou après celui-ci, surtout dans le cas d'une défaite, «je me suis toujours dit : "Tu rentres dans le ring, tu as un sourire. Tu sors du ring, tu as un sourire. Dans le fond, tu es allé-là pour faire ce que tu aimais, pis ça finit là». Ces auto-encouragements ne semblent cependant pas suffisants pour certaines à se motiver en contexte d'entraînement. En effet, le côté solitaire de l'entraînement est souligné par une des boxeuses comme un des facteurs les plus démotivants de la boxe, qui la pousserait à long terme à abandonner.

Si à un moment donné ça atteindrait une limite intolérable que j'étais vraiment toute seule... parce que c'est ça la réalité. Je suis souvent toute seule au gymnase dans mon petit coin. C'est extrêmement démoralisant. Tout le temps te donner un coup de pied aux fesses pour aller courir toute seule... dans le froid, dans le chaud. Tu aurais le goût de sortir prendre une bière avec tes amis, mais non, tu y vas là, pis tu le fais. Tu vas courir [...] Ma motivation à combattre est facile à avoir. Tu me le demandes là, j'en ai une. Tu me demandes si je suis motivée à aller m'entraîner là, là? Non. Vraiment c'est dur aller s'entraîner. Mettons une équipe de football, le mercredi à 9 heures tu as un entraînement au parc X, mais moi ce n'est pas ça, là. C'est du lundi au vendredi. Tu viens ou tu ne viens pas. C'est dur aller s'entraîner : «Ahhh, je n'ai pas envie. J'ai des devoirs». Bien, tu n'y vas pas. C'est extrêmement difficile à se motiver, c'est très difficile.

### 5.2.5 Les amis

La sous-catégorie *amis* fait référence aux relations qu'entretiennent les boxeuses avec leurs amis. Pour être inclus dans cette sous-catégorie, ils devaient avoir déjà un lien d'amitié avec les participantes avant leurs débuts en boxe. Les amis formés dans le cadre de leur pratique se retrouveront dans les catégories *autres boxeurs* ou *entraîneur*. Le tiers des participantes ont énoncé que la présence d'amis dans leur parcours en boxe avait influencé positivement leur motivation. C'est grâce à leurs amis que certaines ont commencé à pratiquer la boxe, car ils pratiquaient déjà ce sport ou voulaient l'essayer et que d'autres ont persisté dans la boxe. Dans tous les cas, il semble que la principale source de motivation associée aux *amis* soit la présence de ceux-ci à l'entraînement. Aucun élément associé à la démotivation n'a été soulevé par les boxeuses en lien avec leurs *amis*.

---

<sup>20</sup> Marie-Ève est un pseudonyme.

Moi, depuis le début, je m'entraînais avec ma chum, puis on se motivait ensemble. On boxait toujours ensemble [...] On s'appelait tout le temps en allant au gym. Quand on avait des combats on y allait ensemble en jogging. On se motivait l'une comme l'autre. Puis le fait qu'on boxe chaque jour ensemble, quatre fois par semaine, bien on a développé de la complicité ensemble faque on s'aidait «toi tu fais telle chose, pas comme il le faut... toi tu devrais pratiquer ton crochet de gauche, par rapport à mon esquive».

Au départ, je pense que les premiers six mois si on n'avait pas été ensemble [elle et son amie] ça aurait été vraiment difficile de s'intégrer parce que c'était un noyau [les autres boxeurs] qui était tissé serré, puis en boxe tu es souvent en équipe de deux.

#### 5.2.6 Les autres

La sous-catégorie *autres* fait référence aux relations développées entre les boxeuses et d'autres personnes significantes pour elles dans leurs parcours en boxe à la condition que ceux-ci n'appartiennent pas à aucune des cinq autres sous-catégories. Trois boxeuses ont cité des personnes appartenant à cette sous-catégorie. Pour la première, cette personne significative était un professeur qui était venu la voir boxer. Pour la deuxième, c'était son employeur «qui adorait les sports, puis il me donnait le temps pour aller m'entraîner, pour aller faire des compétitions, alors tout ça est devenu une partie de ma motivation». Finalement, pour la troisième, c'était son psychologue sportif au niveau national qui la soutenait et lui donnait des trucs pour demeurer motivée, même en cas d'échecs répétés. Aucun élément de démotivation n'a été soulevé par les boxeuses en lien avec *les autres*.

#### 5.2.7 Le public

La sous-catégorie *public* fait référence aux personnes présentes dans l'assistance, ainsi qu'à l'opinion des *gens* extérieurs au monde de la boxe. Les propos des participantes indiquent que les gens présents dans l'assistance lors des combats sont à la fois une source de motivation et de démotivation.

[description d'un combat] Alors à un moment, j'étais coincée dans les câbles... je suis restée là une bonne seconde. Je suis passée en-dessous de son jab<sup>21</sup>, puis je me suis retournée. Et là, c'est elle qui s'est retrouvée dans les câbles... à partir de ce moment-là je n'ai plus arrêté de frapper [...] J'ai vu mes deux coachs monter dans les airs, puis tout le public s'est levé. C'était comme un standing ovation, c'était tellement beau. Ça criait tellement... Ça m'a vraiment donné le goût de tout donner et ne jamais arrêter.

Ce qui était dégradant aussi dans cette soirée-là, c'est que tu vas dans un combat [à l'extérieur de sa ville] où tu n'es pas chez vous. Tu es chez la personne contre qui tu te bats. Le monde ne te connaît pas, donc ça hue avant que tu rentres. Des «booooo», pis des «booooo» tu en entends. Donc c'est dur de se motiver dans ce temps-là. Mettons que le monde n'est pas toujours gentil.

Les propos des participantes indiquent que l'opinion publique est uniquement une source de démotivation. Le quart des participantes a énoncé que les femmes en boxe étaient encore sous-estimées, non prises au sérieux et perçues inférieures aux hommes.

La seule chose que j'aime moins c'est quand les gens disent que les femmes on n'a pas d'affaire dans ce monde-là. C'est pas mal la seule chose que je peux dire que je n'aime pas. Il y en a beaucoup de personnes qui pensent qu'on n'a pas d'affaires-là les filles. C'est un sport de gars et ils ne comprennent pas ce qu'on fait là.

---

<sup>21</sup> Voir glossaire.

### 5.3 Les facteurs physiques

La catégorie *facteurs physiques* comprend quatre sous-catégories : *exigence physique*, *sensations physiques*, *condition physique* et *alimentation*. Ces sous-catégories comprennent tous les énoncés qui évoquent spécifiquement le corps des athlètes.

**Tableau 5.4**  
Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs physiques

Sous-catégories	Motivation			Démotivation		
	Énoncés		Participants	Énoncés		Participants
	Nb	%	Nb	Nb	%	Nb
Exigence physique	57	9	11	8	6	6
Sensations physiques	19	3	8	0	0	0
Condition physique	16	3	7	6	5	4
Alimentation	1	<1	1	8	6	5
Total	93	15	12	22	17	9

Les résultats (tableau 5.4) indiquent que *l'exigence physique* est la plus importante source de motivation associée aux *facteurs physiques* (57 énoncés, 11 participantes) et que *l'alimentation* est plus souvent une source de démotivation (8 énoncés) que de motivation (1 énoncés).

### 5.3.1 L'exigence physique

La sous-catégorie *exigence physique* fait référence aux énoncés traitant de la demande physique inhérente à la pratique de la boxe. Les propos de 11 boxeuses indiquent qu'elles sont motivées par cette *exigence physique* et conséquemment, qu'elles apprécient les contacts présents dans le sport. Pour reprendre leurs propres mots, elles disent aimer «se chamailler», «se tirailler dans le ring avec quelqu'un», «faire un sport de contact» ou «se défouler». Le côté réel des combats est aussi souligné et apprécié par les boxeuses, notamment celles ayant précédemment fait du karaté où les coups étaient retenus et le contact entre les adversaires peu présent.

Boxer avec quelqu'un, c'est tellement défoulant [...] Tu ne fais pas semblant là. Tu te défoules [...] Ton agressivité, toute ta colère, tout ce qui se passe dans ta tête sort dans le ring quand tu te bats [...] Ton méchant il sort. Il s'évacue plus que dans n'importe quel autre sport.

Moi j'aime ça me chamailler, j'aime ça foncer dans la vie. J'ai super gros d'énergie [...] J'aime ça les sports de contacts. J'aime ça me tirailler dans le ring avec quelqu'un. J'aime ça essayer de sortir mon plus fort possible parce que je veux lui faire mal.

Les boxeuses se disent aussi motivées par le dépassement de leurs limites. Elles aiment fournir un effort physique, s'entraîner à plusieurs reprises, brûler de l'énergie et transpirer. Des termes comme «se pousser», «se donner» ou «donner son 100%» sont notamment utilisés pour définir ce qu'elles aiment dans ce sport.

Moi ce que j'ai tout le temps aimé dans les sports c'est de me dépasser, quand je termine de faire quelque chose et que je le sais que j'ai tout donné [...] Ce qu'il y a de bien dans la boxe c'est l'entraînement. Tu te pousses toujours. Tu arrives à la maison tu es complètement exténuée. Tu es toujours en train de donner tout ce que tu peux et il n'y a pas beaucoup de sports qui demandent autant de préparation physique que la boxe.

L'entraînement, en particulier l'intensité de celui-ci, est aussi souligné comme une grande source de motivation par les boxeuses. Elles aiment qu'il s'agisse d'un sport avec une grande demande cardio-vasculaire et qui implique l'utilisation d'un grand nombre de groupes musculaires à la fois. Les avantages de l'entraînement en boxe en comparaison avec un entraînement standardisé de gymnase, avec poids et machines d'entraînement, sont d'ailleurs soulignés par deux boxeuses:

La boxe, elle va toucher à plein de choses. Si tu vas au gym, tu vas juste faire de la muscu... ou juste du vélo... ou du cardio pour du cardio. En boxe, tu vas tout faire ensemble. Tes muscles vont se développer parce que tu vas frapper sur un sac. Tes jambes vont se développer parce que tu vas courir et que tu vas faire de la corde à danser. Tout ton corps va bouger. Tout est en rotation dans la boxe. Tout ton corps va se modeler comme ça.

C'est extraordinaire comme tu as travaillé beaucoup de muscles sans nécessairement avoir eu à faire des squats, à faire des biceps. C'est ce qui est intéressant des arts martiaux. Tu n'as pas vraiment besoin de focuser sur travailler quelque chose, c'est un ensemble.

La moitié des participantes ont cependant énoncé que des éléments reliés à *l'exigence physique* de la boxe étaient pour elles des sources de démotivation. C'est principalement le risque de blessures associé au sport qui est au centre des préoccupations des femmes. Pour certaines, c'est le risque de séquelles permanentes à la tête qui est évoqué comme élément négatif majeur, alors que pour d'autres c'est plutôt le risque de changement d'apparence parfois conséquent aux coups répétés reçus au visage.

Je te donne peut être un scoop, mais il y a des grosses rumeurs qui disent qu'ils vont enlever le casque dans la boxe amateur. Ça, ça pourrait très bien me faire réfléchir [à arrêter la boxe] [...] De penser qu'on peut enlever le casque... dans le fond qui est une protection pour nous... parce que nous on ne vise pas le KO<sup>22</sup>, on vise à outboxer<sup>19</sup> l'adversaire, donc à déclasser par les points, on ne vise pas à se faire mal. En enlevant le casque, bien moi je pense que ça va tuer notre sport. Moi, ça pourrait être le facteur qui me ferait hésiter beaucoup à aller boxer parce que ma tête... tu en n'a qu'une. Ton cerveau, tu en n'a qu'un. Tu ne peux pas aller mettre ça en jeu. Je ne gagnerai jamais ma vie de ce sport-là, alors je ne mettrai jamais ma tête mise à prix.

Me faire frapper sur le nez ce n'était pas quelque chose que je trouvais le fun au début. Je trouvais le principe de frapper bien, mais le fait de recevoir des coups de poing c'était moins le fun. C'était ça le point moins positif. C'était plus : «qu'est-ce qui va arriver avec mon nez, avec ma figure?» [...] parce qu'on sait que les boxeurs ont comme le nez écrasé-là. Alors c'était plus au niveau de qu'est-ce qui va arriver avec mon nez? Vraiment juste au niveau de l'apparence.

### 5.3.2 Les sensations physiques

Cette sous-catégorie fait référence aux sensations physiques ressenties par les boxeuses avant, pendant ou après un combat. Les propos de huit participantes ont révélé deux principales *sensations physiques* associées à la motivation. À l'inverse, aucune *sensation physique* n'a été associée à la démotivation. La principale *sensation physique* évoquée par les

<sup>22</sup> Voir glossaire.

boxeuses a été l'adrénaline. La moitié des participantes ont spontanément parlé de cette sécrétion d'hormones corporelles pour expliquer leur motivation en combat.

Moi, j'ai arrêté la boxe il y a trois ans, puis ce qui m'a ramené à la compétition cette année c'est le manque d'adrénaline. C'est tellement énergisant, ça fait tellement du bien au corps et à l'esprit.

Tu deviens tellement accro à la sensation que t'as quand tu as un combat... l'adrénaline que ça te procure [...] Tu fais un combat, tu es sur le high pendant deux jours, puis quand tu reviens au gym, tu es encore sur le high parce que tout le monde te dit «Hey, félicitations! Tu étais belle à voir!»! Après tu remets les gants, puis tu es vraiment... tu es comme sur la même simili adrénaline comme quand tu étais dans le combat. Tu es super alerte. Tout va bien dans ces moments-là. Tes réactions sont super vites. Tu vas vite. Tes mouvements sont vites. C'est sûr que ça, ça motive.

En plus de l'adrénaline, les femmes ont aussi souligné qu'elles aiment le bien-être physique ressenti après un combat ou un entraînement. Elles se sentent plus légères et énergisées. Les propos de deux boxeuses illustrent cette affirmation:

Les entraînements c'est assez intensif, donc c'est tout le temps de l'adrénaline, puis après il y a l'endorphine qui embarque, donc c'est vraiment... c'est un peu comme une drogue en fait. C'est tout le temps l'entraînement extrême qui génère de l'endorphine et après, c'est le sentiment de bien-être.

Mais tout l'entraînement... selon moi c'est un des meilleurs entraînements parce que c'est super exigeant. Tu te donnes... après ça tu as un genre de sérénité. Tu es calme. Tu es relaxe. Il y a aussi le après que tu apprécies tsé [...] Tu es très calme intérieurement après, même si tu as fait du combat ou que tu as donné trois cents coups de poings dans un sac de sable.

### 5.3.3 La condition physique

La sous-catégorie condition physique fait référence à la condition physique souhaitée ou développée par les participantes suite à leur pratique de la boxe. Les propos de sept boxeuses indiquent que la mise en forme est une source de motivation importante. Ce désir de mise en forme est d'ailleurs présent à différents moments de leur cheminement en boxe. Tout d'abord, plusieurs boxeuses ont énoncé avoir été motivées à commencer la boxe, car elles voulaient «se mettre en forme» ou «être plus en forme». Selon elles, la boxe était un bon moyen d'y parvenir : «je savais que c'était un bon sport pour mettre en forme». Par la suite, plusieurs ont continué leur pratique, car la boxe leur permettait de se «maintenir en forme» et

de «rester au mieux de ma capacité physique». Finalement, dans le cas où la pratique était arrêtée pour être par la suite reprise, la boxe permettait de se «remettre bien en forme». Le propos d'une boxeuse suite à son accouchement illustre ce désir de remise en forme :

[Le fait d'avoir des enfants comment ça a affecté ta motivation en boxe?] C'est sûr que ça l'affecte parce que tu as le goût, même si tu as un enfant, de te remettre en forme. Je pense qu'avant j'étais très en forme. J'ai eu l'enfant et ça a super bien été. J'ai retrouvé mon poids en un mois. Je pense que le fait d'être en forme te donne le goût d'être encore plus en forme. Surtout que j'en veux un deuxième. On dirait que tu as le goût de faire : «Bon ben, ok. Je me remets en forme, puis ça va aller encore mieux après l'accouchement» parce que mieux tu entretiens ton corps et mieux ça va.

La perte de poids est aussi soulignée comme une source de motivation pour plusieurs boxeuses en lien avec cette recherche d'une meilleure condition physique. Selon plusieurs, la boxe est aussi un bon moyen pour parvenir à un objectif de perte de poids.

C'est sûr qu'aussi je m'étais laissé aller côté physique [avant sa reprise de la boxe en 2012]. J'avais pris au-dessus de 30 livres, donc le côté femme aussi avait mangé un coup. Alors je me suis reprise et ça m'a extrêmement motivée [...] puis la compétition au mois de mai, ça m'a juste donné un objectif pour perdre mon poids et le perdre sainement. Ma plus grosse motivation c'était de me retrouver... et je sais que la boxe, si c'est fait sainement, c'est tellement le meilleur entraînement pour contrôler..., puis de se reprendre un peu en main.

Finalement, alors que certaines boxeuses soulignent que pour elles c'est surtout dans un désir de santé qu'elles pratiquent la boxe «on voit tellement de gens autour de nous devenir malade subitement, puis des personnes obèses qui ont de la misère à marcher, des trucs du genre, alors je pense que la santé c'est quelque chose d'important», d'autres énoncent que c'est surtout l'apparence développée par la boxe «avoir une belle forme physique, une belle shape là» qui les motive à continuer l'entraînement.

Le tiers des participantes ont cependant énoncé que certains éléments associés à la *condition physique* étaient pour elles des sources de démotivation, notamment lorsqu'elles prennent du poids suite à un arrêt et lorsqu'elles sont dans l'obligation de se remettre en forme. Deux boxeuses font état de cette différence dans leur condition physique avant et après l'arrêt.

Me remettre en forme ça a été je pense démotivant dans un sens de voir que je n'étais plus au sommet de ma forme. À quel point je n'étais plus comme j'étais avant. C'est dur de se remettre à niveau, c'est dur après avoir mis de côté un petit peu, avoir mis sa condition physique de côté, s'est très dur de la reprendre, puis... veux, veux pas... un athlète ça devient exigeant envers lui-même de sa condition physique [...] C'est dur de gérer son corps, de se dire que ton corps, crime



il vieillit... tu sais avant je pouvais arrêter de m'entraîner quelques semaines, à 15-16 ans, puis revenir au gym. Je voyais une différence, mais la différence elle était facile à regagner, alors que maintenant, je ne suis pas vieille du tout, j'ai 21 ans, mais je vois quand même la différence de me dire : «Ma course elle est plus difficile. Ma remise en forme est vraiment plus difficile», puis ça, dans un sens, je pense que c'est démotivant parce que tu te dis : «Ok, j'ai vraiment plus de travail à faire que je pensais là».

Comme je te dis, récemment je me suis remis à l'entraînement alors c'est sûr que c'est de recommencer à neuf. Je me suis mise à courir... le cardio n'est plus le même. Ta motivation, ton mental, tes pensées sont encore les mêmes, sauf que ton corps ne suit pas. Faut que tu recommences à 0. C'est démotivant quand tu vois que ton corps ne suit plus la cadence autant que tes pensées pourraient le faire.

#### 5.3.4 L'alimentation

Cette sous-catégorie comprend tous les énoncés faisant référence à l'*alimentation* des boxeuses, c'est-à-dire ce qu'elles mangent, ce qu'elles s'empêchent de manger et l'impact de ces choix sur leur poids. Les propos des participantes indiquent que l'*alimentation* est surtout une source de démotivation. En effet, le deux-tiers des participantes a spontanément fait part de sa difficulté avec cet aspect de la boxe alors que seulement une boxeuse en a mentionné le côté positif. C'est surtout l'obligation de faire des diètes pour atteindre une catégorie de poids et pouvoir compétitionner qui démotive les boxeuses. Cette obligation qui nécessite beaucoup de sacrifices est énoncée par plusieurs comme «la partie vraiment plate de la boxe».

Je vais me souvenir toute ma vie... pendant des années j'ai été dans les meilleures au Canada. C'était à tous les jours me peser le matin, à tous les jours me peser le soir. Là, j'ai quasiment une haine avec la balance, avec le pèse-personne. Veux, veux pas, tu es toujours entourée de gens. Tu es toujours disposé à pouvoir tricher. Faut que tu sois forte pour renoncer à des choses des fois que tu aurais le goût de manger. Je te dirais que c'est à peu près juste la seule affaire dans la boxe que je trouvais un peu déplaisant.

Tu me parlais des choses négatives... le fait que les boxeurs doivent souvent baisser leur poids. Souvent ils sont mal suivis. Ils ne mangent pas nécessairement à leur faim ou très bien. Je me souviens que certains repas c'était de la salade verte, pas de vinaigrette, pas de légumes, rien. Juste des feuilles avec, même pas un verre d'eau au souper. Une semaine avant un combat, ce n'est pas l'idéal mettons.

Une seule boxeuse a souligné que l'*alimentation* était pour elle une source de motivation. Selon cette participante, les privations et coupes de poids, bien que désagréables, lui permettraient d'apprécier encore davantage le plaisir de manger par la suite.

Au début on trouve peut-être que faire le poids c'est dur... parce qu'on fait quand même beaucoup de sacrifices, des diètes, mais à un moment donné on s'habitue puis c'est correct [...] Tu dois te trouver des plaisirs autrement, dans le sens que «ok, je vais faire la diète, mais dès que la compétition est finie... le plaisir de manger... de se rencontrer en gang et de manger beaucoup!»

#### 5.4 Les facteurs liés à l'apprentissage

La catégorie *facteurs liés à l'apprentissage* comprend trois sous-catégories : *apprendre*, *progresser et retransmettre*. Ces sous-catégories font référence aux connaissances pratiques et techniques acquises ou souhaitées par les boxeuses dans leur pratique.

**Tableau 5.5**  
Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs liés à l'apprentissage

Sous-catégories	Motivation			Démotivation		
	Énoncés		Participants	Énoncés		Participants
	Nb	%	Nb	Nb	%	Nb
Progresser	46	7	11	7	6	6
Apprendre	16	3	7	4	3	4
Retransmettre	15	3	5	0	0	0
Total	77	13	12	11	9	8

Les propos des participantes (tableau 5.5) indiquent que *progresser* est la principale source de motivation (46 énoncés) et de démotivation (7 énoncés) associée aux *facteurs liés à l'apprentissage*. De plus, il semble que *retransmettre* soit uniquement une source de motivation.

#### 5.4.1 Progresser

Cette sous-catégorie comprend tous les énoncés faisant référence au désir d'évolution et d'amélioration des boxeuses dans leur technique de boxe. Les nombreux commentaires (46 énoncés) issus des propos de onze participantes indiquent que la motivation à *progresser* se décline de cinq manières différentes.

Premièrement, plusieurs boxeuses ont énoncé que pour être motivées dans leur pratique, elles doivent absolument avoir un entraîneur qui les fait progresser. Il doit être compétent, pourvu d'une grande maîtrise technique, les reprendre fréquemment lors d'erreurs et être ouvert à la formation continue, la sienne et celle des boxeuses.

[Son entraîneur] c'est quelqu'un qui était prêt à aller dans d'autres clubs pour apprendre [...] parce qu'il y a certains coachs qui ne veulent pas sortir de leur club. Ils veulent que tu fasses juste du sparring avec les gens de ton club parce qu'ils ne veulent pas montrer où tu en es à d'autres, mais moi mon coach disait : «Non. On va aller dans d'autres clubs. On va aller faire du sparring avec d'autres filles, puis si elles voient comment tu es, bien tu vas être obligée de travailler plus fort en compétition, parce qu'elles vont déjà te connaître. Puis à l'entraînement, va falloir que tu travailles plus fort pour essayer de les battre» [...] J'ai eu un très bon coach qui a su me motiver et qui a su bien me monter.

Deuxièmement, elles doivent aussi avoir des adversaires qui les font progresser. Pour ce faire, les boxeuses choisissent souvent d'affronter des adversaires avec un nombre de combats supérieur au leur, des hommes ou des boxeurs professionnels. Elles recherchent cette caractéristique à la fois de leur partenaire d'entraînement, qui devient adversaire le temps d'un sparring, ou de celui provenant d'un autre club.

Moi, au gym, j'ai tout le temps mis les gants avec des filles qui étaient comme vraiment plus expérimentées. Puis, elles ne m'ont jamais... c'est sûr qu'elles faisaient quand même attention parce qu'au début j'étais quand même jeune, mais elles ne m'ont jamais épargnée non plus... pour dire : «On va faire attention. On va boxer plus smooth». Pour moi, ça, ça me motivait parce que je ne me sentais pas non plus inférieure. Je savais qu'elles étaient meilleures que moi, mais je savais aussi qu'en mettant les gants avec des personnes justement meilleures que moi, ça allait me faire avancer beaucoup plus vite.

Cette progression accélérée au contact de meilleures boxeuses est d'ailleurs aussi perceptible dans cette citation tirée de l'expérience d'une autre participante : «Moi ce qui m'a vraiment beaucoup motivée, c'est qu'on s'entraînait avec deux championnes qui nous montraient

pleins de trucs. On boxait toujours ensemble... quand on voyait qu'on devenait meilleure, bien ça nous motivait.»

Troisièmement, elles doivent ressentir qu'elles peuvent progresser à long terme dans ce sport. En ce sens, les propos des participantes révèlent que le développement récent de la boxe féminine serait pour plusieurs une forte source de motivation qui leur permettrait d'atteindre ce but. Selon elles, le nombre grandissant de femmes augmente le niveau des compétitions ce qui les oblige à travailler plus fort, se préparer davantage et être en constante progression pour rester compétitives.

Au niveau du nombre de personnes, il y a de plus en plus de filles qui participent aux compétitions au championnat du monde. Si je ne me trompe pas, il y avait comme 76 pays et on était au-delà de 200 athlètes. Donc ça fait vraiment, vraiment beaucoup de monde. Il y avait presque autant de monde qu'au championnat du monde des garçons, ce qui n'était vraiment pas le cas il y a dix ans, même il y a cinq ans ce n'était pas comme ça. C'est vraiment la première année où il y avait autant de monde, autant de filles et c'est toutes des filles de bon niveau-là. Il n'y a personne qui va là, qui n'est pas de bon niveau. Le fait qu'il y ait de plus en plus de participantes, ça augmente vraiment le niveau. Tout le monde veut se dépasser, donc le développement de la boxe féminine augmente de niveau à chaque année, puis c'est motivant parce que ça nous fait vraiment se rendre compte qu'on ne peut pas rester là et rester assis à rien faire pendant un an... parce que je m'en vais au championnat du monde je vais commencer à me préparer deux mois d'avance? Non, ce n'est pas ça. Faut vraiment... On n'a pas de compétition cette année, puis on se prépare déjà pour l'année prochaine aux championnats canadiens parce qu'on sait que le niveau va encore augmenter d'un cran, pis on est mieux d'être à jour [...] la boxe féminine elle se développe vraiment puissance grand V là!

Quatrièmement, elles doivent avoir accès à des situations où elles peuvent évaluer leur niveau de progression et d'habileté. Pour ce faire, elles recherchent les situations où elles peuvent se comparer aux autres boxeuses. À l'entraînement, c'est une des raisons principales évoquée par deux participantes pour définir pourquoi elles apprécient faire du sparring : «Pour évaluer comment j'étais forte par rapport à une autre personne» et «parce que quand tu te bats contre quelqu'un tu n'es plus juste toi. C'est là que tu vois ce qui te manque ou ce que tu as de bon». Même après une période d'inactivité, il semble d'ailleurs que ce besoin d'évaluer ses capacités soit toujours présent :

J'ai arrêté pendant trois ans et cette année je suis retournée. Cette année ma motivation c'était : «Je vais aller voir si je suis encore capable de tenir tête aux jeunes». C'était vraiment ça. J'avais dans la tête : «Je sais que je suis encore capable de leur tenir tête, mais à quel point?»

En compétition, il semble que plusieurs boxeuses soient aussi motivées à combler ce besoin d'évaluation et ce, même si elles ont déjà atteint un degré de reconnaissance et de maîtrise élevé. Comme l'énonce une boxeuse ayant fait des compétitions au niveau international :

Aller au bout de tes rêves en étant un athlète c'est sûr que c'est soit les Jeux olympiques ou c'est de te battre contre les meilleurs. Tu veux savoir... tu veux te comparer aux meilleurs dans le fond. C'est pour ça que tu veux aller à l'extérieur d'ici [du Canada], de ta petite zone de confort. Tu veux juste voir comment tu vas faire contre les meilleurs au monde.

Cinquièmement, les participantes se disent motivées lorsqu'elles se rendent compte qu'elles ont effectivement progressé. Elles aiment se sentir en contrôle de leurs capacités et pratiquer un sport où elles ont développé un certain degré de maîtrise.

Tu sais il y a certains sports que tu sens que tu n'es pas en contrôle, que tu as des choses à apprendre [...] Là, je sais que j'en ai assez fait [de la boxe] pour maîtriser une grosse base. J'ai fait des combats. Je maîtrise quand même beaucoup la boxe, sans être excellente, mais je suis quand même capable de travailler fort, de me remémorer les coups, de me remémorer les techniques, de me remémorer des enchainements, puis d'aller encore plus loin, sans repartir à zéro comme un nouveau sport [...] La boxe c'est quelque chose dans lequel je me sens bien parce que je me sens quand même à l'aise.

Les propos de la moitié des participantes révèlent trois sources de démotivation liées à la sous-catégorie *progresser* : lorsqu'un entraîneur ne les fait pas progresser, lorsqu'un évènement, telle une défaite ou une blessure, les empêche de progresser et lorsqu'elles perçoivent qu'il y a peu de perspectives de progression à long terme pour les femmes dans le sport.

Une fois, je suis arrivée dans un gym et le coach en connaissait presque autant que moi. Alors ça c'était démotivant, parce que... je ne ferai pas un cours si la personne dans le fond n'a rien à m'apprendre. C'est intéressant d'avoir une personne devant toi qui peut toujours t'en apprendre, te faire t'améliorer. Des fois, tu le vois qu'il ne maîtrise pas la technique et là quand tu t'en rends compte... quand tu réalises après deux cours que cette personne-là elle ne maîtrise pas certaines affaires, bien ça c'est très démotivant. Tu n'as pas le goût d'aller là.

C'est sûr que moi j'étais quand même assez jeune... je voyais surtout les défaites comme des défaites... ce n'était pas si grave de perdre, mais je voyais quand même autour de moi que ça m'empêchait d'aller plus loin, ça m'empêchait de faire des compétitions qui étaient de plus grande envergure.

Avec les années je me suis rendue compte que pour les filles dans la boxe, il y a plus ou moins de place. Pour performer et percer il faut vraiment que tu sois bonne, que tu consacres tout ton temps à ça [...] Il n'y a pas bien, bien de possibilités de carrière. Pour un gars, tu peux plus performer dans ça, tandis que pour les filles si tu veux faire du pro, puis gagner de l'argent, bien il y a vraiment pas beaucoup de possibilités. Pour les filles, c'est vraiment plus un loisir, tandis que pour les gars ils peuvent s'investir à 100%, puis faire de ce sport une carrière.

#### 5.4.2 Apprendre

Cette sous-catégorie renvoie au désir des participantes d'acquérir de nouvelles connaissances en boxe. C'est la notion de nouveauté qui prime dans cette recherche d'apprentissage. Les propos de sept participantes indiquent qu'elles sont motivées lorsqu'elles «essayent des choses nouvelles», apprennent un «nouveau genre de coup de poing», de «nouvelles techniques», de «nouvelles stratégies» ou de «nouvelles combinaisons».

Moi j'aime ça apprendre. J'aime ça regarder beaucoup... par exemple les boxeurs cubains qui sont de très bons techniciens. Apprendre les différentes stratégies. En connaître le plus possible [...] Ce que j'aime le plus c'est l'aspect un peu escrime de la boxe olympique: je te touche/je m'enlève. Cette espèce de jeu-là stratégique. Moi c'est vraiment plus ça qui m'attire dans la boxe que l'espèce de côté rentre dedans. Ça fait partie du sport aussi, mais moi c'est vraiment l'aspect technique et stratégique que j'aime. Souvent les gens ne sont pas conscients que la boxe c'est vraiment beaucoup de techniques. Ce n'est pas juste lancer des coups de poing et se lancer des claques sur la gueule. Il y a vraiment beaucoup de techniques dans la manière de lancer les coups de poings. Moi je suis une puriste un peu. J'aime plus la boxe technique. La belle boxe.

Selon les participantes de l'étude, ce désir d'apprendre se retrouverait d'ailleurs parmi les principaux responsables de leur intérêt initial pour la boxe. Deux raisons sont au centre de leur engagement: essayer quelque chose de nouveau ou apprendre des techniques de défense.

J'étais attiré par le fait qu'il n'y avait pas beaucoup de personnes qui faisait ça, puis de découvrir un nouveau sport qui était quand même un sport très masculin, tsé qu'on voyait beaucoup dans les films de Jean-Claude Van Damme.

C'est sûr que pour une femme c'est important de savoir se défendre dans la vie, même si tu ne t'en sers jamais. Moi je ne me suis jamais servie de ma boxe hors ring, mais je crois que c'est très important [...] parce que si tu te promènes dans la rue puis qu'il y a un homme qui passe à côté de toi à minuit disons, bien tu vas te sentir craintive. Tandis que si tu t'es entraînée: «Bien viens t'en! Je sais comment me battre. Je sais comment me défendre. Il n'y a pas de problèmes». Moi c'est sûr que c'est un gros point pour moi.

Les propos du tiers des participantes indiquent qu'elles se sentent démotivées lorsqu'elles ne réussissent pas à *apprendre* une technique à l'entraînement, qu'elles ont de la difficulté à le faire ou qu'elles ne perçoivent pas retirer assez d'apprentissage d'une partie de l'entraînement. Le «shadow boxing» et la frappe sur sac de sable sont notamment cités comme les parties de l'entraînement les plus démotivantes et les moins porteuses d'apprentissage.

C'est sûr, que comme faire du sac c'est quelque chose que je n'ai jamais aimé. Même maintenant, je n'aime pas ça. Comme je te disais, moi ce que j'aime dans la boxe, c'est le côté action-réaction avec quelqu'un... moi taper dans un sac pour taper dans un sac, ça ne m'intéresse pas vraiment. Je trouve ça un peu nono. La boxe c'est beaucoup plus que ça. Je sais qu'on peut travailler des choses dans le sac. Il y a des aspects techniques qu'on peut travailler sur un sac, mais moi ça n'a jamais été... C'est quelque chose que je n'ai jamais aimé.

#### 5.4.3 Retransmettre

Cette sous-catégorie fait référence au désir de certaines boxeuses de retransmettre les connaissances acquises en boxe afin d'aider d'autres athlètes dans leur parcours sportif. Près de la moitié des participantes de l'étude a indiqué être grandement motivé par cette nouvelle étape du cheminement en boxe (15 énoncés). Aucun élément de démotivation n'a été soulevé par les boxeuses en lien avec cette sous-catégorie. Les propos des participantes indiquent qu'en plus d'avoir un impact sur le développement des boxeurs moins expérimentées de leur gym, fournir cette aide leur a aussi permis de devenir elles-mêmes de meilleurs boxeuses.

Apprendre aux autres ce que j'avais appris, bien ça m'a transformée je pense en tant que boxeuse parce que ce que j'explique aux jeunes, bien je dois maintenant l'appliquer moi en tant que boxeuse. Ça a raffiné mon apprentissage, mes connaissances dans le sport.

Pour certaines, retransmettre c'est aussi répondre aux différentes questions hors ring, d'être présentes sur le ring avec les débutants ou aider à leur développement technique.

Souvent, les jeunes, je vois qu'ils viennent vers moi pour me poser des questions : «Comment tu gères le stress avant un combat? Qu'est-ce que tu manges la semaine avant?» [...] Je trouve ça l'fun que les jeunes ils viennent me voir, moi, pour me poser des questions. «Qu'est-ce que tu fais quand tu as du mal à dormir la semaine avant»? C'est quelque chose que je trouve le fun et ça me motive beaucoup. C'est pour ça que je continue quand même de beaucoup m'entraîner. Si je peux aider des gens à mieux performer, puis à aller plus loin au niveau de leur rêve en boxe, bien ça me dit que j'ai encore ma place dans le milieu un peu.



J'aime le fait de pouvoir aider les autres filles qui veulent commencer à faire de la compétition [...] Au gym où je m'entraîne présentement, il y a des filles qui sont beaucoup moins expérimentées... donc je mets les gants avec elles. Puis je suis comme capable d'un peu... vu que j'ai boxé pendant sept-huit ans... je suis capable de donner des directives pour essayer de les aider [...] C'est une autre chose qui me motive maintenant à aller au gym... parce que je sais que les filles attendent des fois que j'arrive pour commencer à mettre les gants parce qu'elles savent que je vais mettre les gants avec elles. Ça va les aider, pis comme elles n'en ont pas fait, je suis capable de leur dire ce qui se passe en compétition... leur dire que si tu arrêtes là, bien en compétition tu ne peux pas. Faut que tu continues... c'est ça qui me motive.

Finalement, certaines participantes énoncent que c'est surtout de servir de modèle qui les motive à continuer. Elles prennent certains boxeurs de leur club «sous leur aile» et leur montre l'exemple à suivre en s'entraînant avec eux.

À un moment donné quand les mots ne sont pas assez forts, bien faut que tu leur montres [aux jeunes boxeurs] comment on fait. Je voulais servir un peu de leader dans mon club, leur montrer comment ça peut se passer quand on s'entraîne et qu'on donne tous les efforts [...] Ma motivation, je l'ai fait énormément pour moi, mais je l'ai fait aussi pour les athlètes de mon club. Je voulais pas être une ambassadrice, ce n'est pas ça vraiment. On avait besoin de quelqu'un qui... c'est difficile de juste dire: «Aller courir, c'est ça qui vous manque dans l'entraînement! Moi je le sais, je l'ai fait», mais en m'entraînant avec eux, je leur ai montré que tout est complémentaire, puis que si tu mets tous les outils de ton bord, bien la victoire elle est presque assurée parce que tu as tous les outils avec toi.

### 5.5 Les facteurs organisationnels

La catégorie *facteurs organisationnels* comprend deux sous-catégories : *les caractéristiques du sport* et *les caractéristiques des lieux d'entraînement et de combat*.

**Tableau 5.6**  
Répartition des énoncés dans la catégorie facteurs organisationnels

Sous-catégories	Motivation		Démotivation				
	Énoncés		Participants		Énoncés		Participants
	Nb	%	Nb	Nb	%	Nb	
Caractéristiques du sport	37	6	12	21	17	8	
Caractéristiques des lieux d'entraînement et de combat	8	1	4	9	7	4	
Total	45	7	12	30	24	10	

Les propos des participantes (tableau 5.6) indiquent que les *caractéristiques du sport* et les *caractéristiques des lieux* sont surtout des sources de démotivation. Dans les deux cas, le pourcentage d'énoncés associés à la motivation (6 et 1) est inférieur au pourcentage d'énoncés associés à la démotivation (17 et 7).

### 5.5.1 Les caractéristiques du sport

La sous-catégorie *caractéristiques du sport* fait référence aux qualificatifs utilisés par les boxeuses pour illustrer ce qui les motive spécifiquement dans ce sport, ainsi que les perspectives possibles offertes par la pratique de la boxe. La totalité des participantes a mentionné que des caractéristiques du sport avaient un impact positif sur leur motivation. Parmi ces caractéristiques, le caractère individuel de la boxe est souligné par plusieurs comme la principale source de motivation. Elles aiment surtout être les principales responsables de la victoire ou, le cas échéant, de la défaite :

J'aime que ce soit individuel. J'aime que si je perds, que je fais quelque chose de pas correct, bien c'est de ma faute. Je ne sais pas... dans un sport d'équipe les équipiers sont habitués de faire : «Ah, bien là, moi j'ai bien joué, mais vraiment l'autre a mal joué» tandis que moi c'est toute de ma faute. C'est ce que j'aime le plus.

Au soccer, tu sais, tu es en équipe, alors si tu ne te forces pas, les autres souvent vont en faire plus, vont combler un peu ton manque, tandis que dans la boxe, si tu ne te forces pas, tu ne performs pas. C'est juste toi qui es dans le ring. Oui, tes entraîneurs sont avec toi dans le coin, mais ce n'est pas eux qui vont lancer les coups. Ils vont te diriger, mais si tu ne te forces pas, tu ne réussiras pas. Moi j'aimais ce côté-là de la boxe, que ça dépend oui un peu de tes entraîneurs, mais ça dépend à 90% de toi dans le ring, de ce que tu vas faire pour gagner. Moi que la pression soit sur mes épaules, j'aimais mieux ça.

Cependant, malgré qu'il s'agisse d'un sport individuel, certains soulignent aimer que la boxe s'apparente aux sports d'équipe sur certains points, notamment au niveau de l'entraînement et des encouragements :

La boxe, je trouve que ça a comme les bons côtés des sports d'équipe, parce qu'on s'entraîne en équipe et que tu as une équipe derrière toi, mais quand tu performs tu es toute seule.

Tu sais, j'ai toujours fait des sports d'équipe, donc c'est sûr que pour moi c'était difficile au début de faire un sport individuel, mais je me suis vite rendue compte que plus on monte en compétition, plus il y a un sentiment d'équipe, plus il y a un sentiment d'unité. Chaque fois qu'on est à un différent niveau, au début c'est ton club, ton club contre les autres clubs, puis après c'est ta province contre une autre province, puis après c'est un pays contre un autre pays. À chaque fois, il y a comme un sentiment d'unité comme dans une équipe de sport. C'est simplement que tout le monde travaille individuellement pour le même résultat, mais on s'appelle quand même une équipe, même si ça peut arriver qu'on se batte l'une contre l'autre.

Deuxièmement, les boxeuses se disent avoir été motivée à choisir de pratiquer la boxe, car c'était un sport différent, masculin, où peu de filles étaient présentes. Une boxeuse a même

semblé déçue lorsque son premier club de boxe ne correspondait pas à ces critères, forgés sur un film qui l'a influencé à commencer la boxe :

Dans le film c'est super cliché, mais elle [la boxeuse, héroïne du film] était toute seule de fille dans un gym de gars, puis moi, je me rappelle de la première réaction que j'ai eu quand je suis rentrée dans mon gym... il y avait des filles. Il y en avait pas beaucoup, mais... j'ai vu des filles, puis j'étais comme : «Ahhhhh, tsé y'a des filles». Moi je voulais ça rough. Je voulais ça comme dans le film, tsé.

Quelques autres *caractéristiques du sport* associées à la motivation ont aussi été énoncées par les boxeuses. Elles soulignent aimer que la boxe soit un sport rapide, complet, stratégique, pour tous les âges, qui implique un côté créatif et avec de nombreux revirements de situations. Finalement, certaines soulignent être motivées par les perspectives de voyage que leur offre la boxe de haut niveau, notamment les voyages internationaux lors de championnats du monde ou de rencontres entre nations.

C'est surtout le système de jugement de la boxe qui est cité par les participantes comme principale source de démotivation associée aux *caractéristiques du sport*. Pour déterminer un gagnant lors de chaque combat, des juges sont appelés à donner des points aux boxeuses selon des critères préétablis. Cependant, selon les participantes de l'étude, plusieurs juges ont des parti pris, sont influencés par leur préférence de style de boxe, ont des émotions qui n'ont pas lieu d'être, manquent d'impartialité ou rendent des décisions injustes.

Je me suis fait voler des combats, on ne se le cachera pas. Je m'en suis fait voler. Il y en a [des juges] qui ne voulaient pas me faire passer, puis ils ne m'ont pas fait passer. Tu sais, si je me bats en finale contre la championne canadienne, puis ça fait trois ans qu'elle est sur l'équipe [canadienne de boxe], ne pense pas que je vais gagner, là. Il va falloir que je la détruise pour que vraiment je gagne, là. Je veux dire, eux ils ont déjà un parti pris. Ils ont beau essayer d'être le plus objectif possible, ils ont des penchants. Veux, veux pas, on est des êtres humains et les êtres humains jugent des émotions...

Parmi les autres *caractéristiques du sport*, certains règlements de la boxe sont aussi mentionnés par les boxeuses comme démotivants. L'âge des boxeuses, au cœur d'une certaine réglementation, pose notamment problème à plusieurs participantes.

J'ai eu une autre démotivation qui a été encore plus grave. C'est qu'il y a toute une question d'âge en boxe. C'est que la journée de nos 34 ans, on ne peut plus représenter le Canada en compétition internationale. On ne peut plus aller aux championnats du monde, ni aux Olympiques. Même si on est championne canadienne, ils vont prendre la numéro deux. Alors ça, j'avoue que c'est un gros côté de ma démotivation [...] Quand je suis tombée sur l'équipe canadienne, ce règlement-là m'est tombé dessus [...] À un moment donné, je me battais contre les meilleurs au monde, les numéros 1-2-3-4. J'ai battu celle qui est arrivée deux fois deuxième aux championnats du monde. Je l'ai battu j'avais 37-38 ans, pis je me disais : «Elle, le mois prochain, elle s'en va aux championnats du monde, puis moi je n'ai pas le droit... pourquoi?» Pourtant je la bats, là, en ce moment, à un mois des championnats du monde [...] C'est un des seuls sports comme ça parce qu'il y a pleins de sports aux olympiques où il y a des athlètes de 40 ans et ils se classent dans les médailles, alors pourquoi qu'en boxe je me fais couper les jambes juste à cause de mon âge quand je suis capable encore d'être en haut? C'est très négatif, c'est très démotivant.

Finalement, il semble qu'à un haut niveau, des enjeux politiques viennent aussi démotiver les boxeuses. Deux situations vécues par des participantes illustrent particulièrement cet élément négatif. Tout d'abord, une boxeuse a souligné avoir été défavorisée par des membres de la fédération canadienne pour les qualifications olympiques, car, selon elle, ils avaient un parti pris pour l'autre boxeuse provenant d'une autre province. En second, une autre boxeuse a raconté s'être fait demander de perdre intentionnellement un combat pour une raison de financement.

[L'entraîneur de l'adversaire] il est venu me voir et il m'a demandé de perdre. Alors ça, j'avoue que ça a été démotivant parce que la raison qu'il m'a demandé de perdre c'est que la fille, si je la battais, elle perdait son financement. Moi, je ne l'avais pas à sa place. Alors je lui enlevais quelque chose et moi je n'avais rien. Je comprenais le principe : «Oui, c'est vrai, elle a besoin de son financement pour continuer à boxer, parce qu'elle est aux études et ça coûte quand même des sous compétitionner» [...] mais j'avoue que ça m'a blessée. Ça m'a démotivée un petit peu et je suis arrivée dans mon combat et je n'avais pas la hargne. Il me manquait une petite flamme de compétition pour dire: «Je bats cette fille-là!», parce que je savais que de toute façon il fallait que je perde alors c'était démotivant.

### 5.5.2 Les caractéristiques des lieux d'entraînement et de combat

Dans cette sous-catégorie se rassemblent tous les énoncés ayant un lien avec les caractéristiques des lieux où performent les boxeuses; qu'il s'agisse des lieux d'entraînement (leur propre club de boxe) ou de combat (le club de boxe de l'adversaire ou championnats). Cette sous-catégorie s'intéresse spécifiquement aux lieux et non aux personnes présentes dans ces lieux.

Le principal élément motivant pour les femmes dans ces contextes est l'ambiance. Pour certaines, c'est l'ambiance retrouvée dans leur club de boxe qui les motive. Elles parlent d'une atmosphère, d'une convivialité et d'une odeur caractéristique aux clubs de boxe. Alors que pour d'autres, c'est plutôt celle retrouvée en combat. Plus précisément, c'est ce qu'elles perçoivent juste avant leur combat, dans les vestiaires, lorsqu'elles entendent les réactions de la foule aux coups portés par les précédents combattants : «la manière que c'était fait... les pugilistes étaient sous l'arène lorsqu'on attendait. Alors on entendait tous les combats qui étaient juste avant nous». L'ambiance ressentie sur le ring lorsqu'elles sont présentées «dans le coin rouge.... dans le coin bleu» a aussi été soulignée. Finalement, pour d'autres, c'est plutôt l'ambiance ressentie lors de compétitions qui les motive. Une boxeuse parle de son expérience vécue lors d'une compétition Ringside à Kensas City :

Ça m'a marqué parce que la ville se transforme en gym de boxe géant quand tu vas là. Tu te lèves pour aller aux toilettes à 5 heures du matin et tu entends des bruits. Tu regardes dehors, puis il y a un petit jeune de 10 ans en train de faire de la palette<sup>23</sup> avec son entraîneur. [...] Ce qui m'a marqué c'est ça. C'est l'odeur de la boxe dans la ville au complet. Tu te promènes dans tous les hôtels, les gens font de la palette n'importe où. L'autre il s'entraîne. L'autre il court. L'autre il fait ses redressements assis. L'autre il fait du sauna pour perdre du poids. L'autre il fait du vélo dans le gym pour perdre du poids aussi. Partout où tu te promènes dehors, il y a du monde qui s'entraîne. C'est le gros soleil, il est midi, le soleil est à son zénith, puis tu vois l'équipe mexicaine qui sont six à courir avec leur gros coton ouaté, puis leur jogging pour suer le plus possible. C'est marquant de par... c'est grandiose de voir tout ce monde-là, des gens qui viennent de partout à travers le monde, des gens différents qui s'entraînent dehors à une chaleur comme ça.... C'est comme une grosse famille qui se réunit dans le fin fond du désert.

Finalement, les propos du tiers des participantes révèlent quatre sources de démotivation associées aux *caractéristiques des lieux d'entraînement et de combat* : lorsqu'il y a un manque d'ambiance dans le club de boxe, lorsque la distance et le coût de l'abonnement sont trop élevés et lorsqu'il y a un manque dans l'environnement physique du club de boxe, c'est-à-dire dans l'espace, les équipements, les vestiaires et la propreté. Ce manque est souligné par les boxeuses à la fois dans le lieu d'entraînement et de combat.

---

<sup>23</sup> Voir glossaire.

### À l'entraînement :

Les nouveaux propriétaires ils ne nous donnent pas assez d'espace pour le prix qu'on paye [...] Veux, veux pas, tu t'entraînes trois heures par jour, à tous les jours. Tu es là pas mal souvent dans ta semaine. C'est un peu dur de s'entraîner et de vouloir performer dans une place qui est super restreinte [...] On dirait qu'ils n'ont pas de respect énormément pour nous autres, parce qu'ils rapetissent la place de je ne sais pas combien, pis ils augmentent le prix... dix dollars de plus par mois... ce qui revient à 75\$ par mois pour un petit espace avec pratiquement pas d'équipement.

### Lors d'un combat :

À un moment donné, on faisait un combat dans un bar qui s'appelait Chez Raoul<sup>24</sup>, puis il n'y avait pas de vestiaires pour les boxeurs. C'était un petit show de maison... tu vas là, puis il y a peut-être trois-quatre combats qui se passent et la soirée est finie. Je me souviens qu'on était dans un «back store» si on veut et on avait les toilettes qui nous coulaient sur la tête quasiment, quand je dis ça c'est que ça nous coulait quasiment à côté du pied là. Alors on ne pouvait pas bouger, on ne pouvait pas se réchauffer rien [...] Je te décris pas mal l'environnement parce que c'était médiocre. On était dans une place qui n'avait pas de bon sens, puis il faut que tu réussisses à te motiver là-dedans dans le fond... parce que tu n'as pas d'espace.... quand tu n'as pas de place pour t'échauffer avant de faire ton combat ça va mal.

---

<sup>24</sup> Chez Raoul est un pseudonyme.

## 5.6 Les irritants en boxe

En plus des énoncés associés aux facteurs *psychologiques, relationnels, physiques, liés à l'apprentissage et organisationnels*, d'autres aspects liés à la pratique de la boxe ont été cités par les participantes de l'étude comme particulièrement irritants. Il semble important de souligner ces aspects puisque, malgré le fait qu'ils ne les empêchent pas concrètement de faire de la boxe, ils rendent leur expérience beaucoup plus difficile. Tout d'abord, la pratique de la boxe de façon soutenue implique des sacrifices de temps. Les propos des participantes révèlent qu'elles sont à l'entraînement presque tous les soirs, ainsi que la fin de semaine ce qui rend la pratique d'autres activités presque impossible. Ce manque de temps influence aussi leurs relations de couple ou d'amitiés qui sont plus difficiles à maintenir. Ces nombreuses heures d'entraînement rendent aussi plus ardu l'accès des participantes au milieu du travail. Une minorité de boxeuses parle d'un grand soutien de l'employeur qui leur offre des commandites ou une flexibilité d'horaire pour faciliter l'entraînement, mais dans la majorité des cas la situation est tout autre. Plusieurs boxeuses ont de la difficulté à se trouver un emploi à temps plein leur permettant de continuer à pratiquer la boxe et certaines ont même dû quitter leur emploi. Le soutien financier de l'entraîneur a été souligné à deux reprises en ce sens, alors que quelques boxeuses qui avaient des difficultés financières se sont fait offrir du travail dans le club de boxe.

Il semble que la pratique de la boxe de façon soutenue rende aussi le cheminement scolaire plus difficile. Plusieurs boxeuses trouvent difficile de devoir alléger leur session pour combiner la boxe et les études et perçoivent peu de possibilités d'avenir pour les femmes en boxe. Certaines pensent même arrêter de boxer pour se concentrer sur leurs études et poursuivre leur formation académique.

Moi dans la vie je ne voulais pas juste être boxeuse, je voulais autre chose. C'était excessivement difficile de s'entraîner parce que je m'entraînais six jours semaine, deux fois par jour. C'était excessivement difficile de s'entraîner, d'aller à l'école, puis de travailler en même temps. À un moment donné, je me suis dit que je voulais aller à l'école, je voulais avoir un métier plus tard et en continuant à boxer tu prends toujours un peu moins de cours dans tes sessions, alors ça n'avance pas très rapidement... alors j'ai décidé d'arrêter la compétition pour me concentrer un peu plus sur mes études.



Finalement, en réponse à la question «ce qui te pousserait à arrêter la boxe», certaines boxeuses ont répondu que le moment d'avoir des enfants serait pour elles leur adieu probable au milieu de la boxe.

Je pense que c'est d'avoir des enfants. C'est parce que je serais rendue je pense à une autre étape comme dans ma vie. Il y en a des femmes qui boxent et qui ont des enfants puis toute ça, mais pour moi je pense que quand je vais être rendue à l'âge d'avoir des enfants, bien ça va être l'âge que je vais vouloir vraiment fonder une famille... C'est peut-être ça qui me ferait arrêter.

En bref, les résultats de cette étude indiquent que les femmes sont motivées et démotivées en boxe par de multiples facteurs. Une première analyse des données en a révélé cinq principaux: les facteurs psychologiques, relationnels, physiques, liés à l'apprentissage et organisationnels. Une seconde analyse a permis de s'intéresser plus spécifiquement à chaque facteur et de créer seize sous-catégories. Les résultats de ces deux analyses ont révélé des similarités et des différences entre les boxeuses qu'il semble intéressant de comparer avec d'autres études scientifiques en contexte sportif. Lors de la discussion, les principaux résultats seront comparés au regard de la théorie de l'autodétermination.

## CHAPITRE VI DISCUSSION

Ce chapitre présente, selon les types de motivation de la théorie de l'autodétermination, une comparaison des résultats avec certaines études scientifiques. Certains résultats sont en accord avec ceux déjà présentés dans la littérature, alors que d'autres surprennent ou semblent apporter des éléments nouveaux à la question des femmes en contexte de sport masculin.

### 6.1 Motivation intrinsèque à la stimulation

Les résultats de notre étude corroborent plusieurs conclusions de travaux scientifiques antérieurs en contexte sportif. Tout comme les athlètes interrogées par Russell (2002), Stewart et Taylor (2002) et Wang et Liu (2007), les 12 boxeuses de l'étude sont fortement motivées par le plaisir qu'elles ressentent dans la pratique. L'importance de développer des relations sociales est aussi confirmée (Allender, Cowburn et Foster, 2006; De Garis, 1997; Prat et al. 2008), alors que plusieurs boxeuses considèrent leur entraîneur et leurs partenaires d'entraînement comme une seconde famille qui les motive ou les démotive selon les situations. Plus précisément, le lien, la présence et le support reçu par les autres boxeurs et la famille sont énoncés comme particulièrement motivants pour les boxeuses alors que la relation avec l'entraîneur ou le public semblent plutôt associées à la démotivation. Tout comme les athlètes interrogées par Piéron et ses collègues (1997) et par Russell (2002), les boxeuses veulent ressentir qu'elles font partie d'une équipe tout en pratiquant leur sport de façon individuelle. Elles apprécient toute l'aide reçue lors des étapes menant au combat, mais souhaitent être les seules responsables de la victoire ou de la défaite sur le ring. Les boxeuses partagent aussi l'intérêt d'athlètes féminines en hockey (Théberge, 2003) et en soccer (Scraton et al, 1999) pour le défoulement et les contacts physiques permis par le sport. L'exigence physique et l'adrénaline ressentie lors des combats sont aussi deux sources de motivations énoncées par les participantes. Ces résultats s'apparentent à ceux présentés dans d'autres études en boxe (Cove, 2006; Halbert, 1997). Finalement, plusieurs boxeuses accordent une grande importance à l'ambiance présente dans leur club de boxe ainsi qu'à

l'accueil offert aux femmes. Tout comme les participantes d'une étude en golf (McGinnis, McQuillan et Chapple, 2005), elles privilégient les lieux de pratique exempts de discrimination où elles se sentent les bienvenues.

Les résultats de notre étude apportent aussi des éléments nouveaux. En effet, les propos de plusieurs boxeuses indiquent qu'elles sont motivées à pratiquer la boxe parce qu'elles aiment, adorent ou ont développé une véritable passion pour leur sport. Ces commentaires et expressions emmènent un regard intéressant sur leur engagement dans la pratique alors qu'ils laissent présager une forte motivation envers la boxe et la pratique sportive.

## 6.2 Motivation intrinsèque à la connaissance

Les participantes ont souligné l'importance de la *motivation intrinsèque à la connaissance* dans leur parcours sportif. En concordance avec les résultats d'autres études en contexte d'arts-martiaux (Augustini et Trabal, 1999; Hargreaves, 1997; Twemlow, Lerma et Twemlow, 1996; Wallach, 2008), plusieurs boxeuses ont ainsi indiqué avoir commencé la boxe principalement pour apprendre des techniques de défense. De plus, tout comme les athlètes interrogées par Russell (2002) et Young (1997), plusieurs indiquent être grandement motivées par l'apprentissage de stratégies, de nouvelles combinaisons et de nouvelles techniques. En revanche, certaines parties spécifiques de l'entraînement, bien qu'à la base de celui d'un boxeur, sont soulignées comme particulièrement démotivantes pour plusieurs (le shadow boxing et la frappe sur sac de sable notamment) alors qu'elles ne perçoivent pas en retirer assez d'apprentissage. Selon différentes participantes, une présence plus soutenue de l'entraîneur lors de ces moments contribuerait à amenuiser ce phénomène.

Les résultats de notre étude apportent aussi des éléments nouveaux en lien avec la *motivation intrinsèque à la connaissance*. En effet, alors que peu d'auteurs ont établi un lien entre la motivation en contexte sportif, l'aide fournie à d'autres athlètes et le désir de servir de modèle, il semble qu'une partie importante de la motivation de certaines boxeuses soit de partager leurs connaissances avec des boxeurs moins expérimentés. Est-ce un phénomène propre à cet échantillon? Est-ce un phénomène propre aux femmes en boxe? Dépend-il d'un niveau d'expérience préalable ou plutôt de la personnalité de chacune? Il serait intéressant de

s'interroger sur ce lien particulier qui apporte un élément inédit de la motivation des femmes en contexte de sports masculins.

### 6.3 Motivation intrinsèque à l'accomplissement

Les résultats révèlent la grande importance de la *motivation intrinsèque à l'accomplissement* pour les boxeuses. En plus de confirmer le désir de maîtrise, de développement de savoirs faire et de sentiment de compétence déjà soulignés dans différentes études (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Weiss et Frazer, 1995), le discours des boxeuses apporte des précisions sur les moyens qu'elles utilisent pour parvenir à progresser et à s'accomplir. Pour ce faire, elles recherchent des entraîneurs compétents ainsi que des partenaires d'entraînement et adversaires plus expérimentés. En accord avec les résultats présentés par Cove (2006), Halbert (1997) et Hargreaves (1997), elles sont aussi motivées lorsqu'elles font face à des défis. Seul le désir d'atteindre des objectifs fixés à court, moyen et long termes semblent une nouveauté de notre étude associée à la *motivation intrinsèque à l'accomplissement*.

### 6.4 Motivation extrinsèque à la régulation identifiée

Alors que certaines boxeuses sont davantage animées par des motivations intrinsèques, c'est-à-dire qu'elles font de la boxe pour l'activité en elle-même, d'autres pratiquent ce sport parce qu'elles perçoivent que la boxe leur permet d'atteindre d'autres buts importants.

Contrairement aux résultats de plusieurs études qui, tous âges confondus, placent la santé parmi les principales motivations des femmes à l'activité physique (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Kilpatrick et al., 2005; Prat et al. 2008; Russell, 2002), un très petit nombre de boxeuses ont spontanément abordé le sujet. Elles partagent cependant le désir de mise en forme, de perte de poids et d'avoir une belle apparence évoqués dans ces mêmes études. Les boxeuses sont démotivées lorsque ces objectifs sont difficiles à atteindre.

Finalement, il semble que les boxeuses soient particulièrement motivées par les bienfaits psychologiques qu'elles retirent de la pratique du sport. Les résultats d'études présentant

l'estime de soi, la fierté personnelle, le développement de soi et de la confiance en soi comme des sources de motivation importantes chez les femmes sont ici confirmées (Allender, Cowburn et Foster, 2006; Augustini et Trabal, 1999; Cove, 2006; Fields, 2000; Twemlow, Lerma et Twemlow, 1996; Wallach, 2008). S'y ajoutent, spécifiquement pour les boxeuses, se sentir moins craintive et être plus sociable.

#### 6.5 Motivation extrinsèque à la régulation introjectée

Nos résultats rejoignent ceux présentés par Halbert (1997) et Heiskanen (2004) qui indiquent que plusieurs femmes en boxe sont motivées par le désir de prouver leurs capacités aux hommes. Plus spécifiquement, les propos des participantes permettent de conclure qu'elles sont motivées extrinsèquement par la peur de décevoir leur famille, les autres boxeurs ou leur entraîneur et qu'elles désirent avant tout les impressionner. Ces résultats sont particulièrement intéressants, car ils semblent récurrents dans plusieurs études portant sur la boxe féminine. Ce phénomène est-il propre à la boxe? Est-ce que toutes les athlètes qui performant dans un sport où leurs capacités individuelles sont mises de l'avant ressentent ce même besoin d'approbation? Des études supplémentaires sur ce sujet semblent nécessaires.

#### 6.6 Motivation extrinsèque à la régulation externe

Nos résultats illustrent également l'importance de la *motivation extrinsèque à la régulation externe* dans le parcours des boxeuses. Contrairement aux résultats présentés dans plusieurs études (Cloes, M. 2003; Hastie, 2001; Felton et al, 2002; Vasendova et Krapkova, 2000), la quasi-totalité des participantes ont indiqué être grandement motivées par la performance et le côté compétitif du sport. Les récompenses à obtenir, telles que le titre de championne du monde, une médaille olympique ou des voyages internationaux possibles suite à des performances de hauts niveaux, en motivent aussi plusieurs. Est-ce qu'il serait possible que la motivation à pratiquer un sport masculin, tel la boxe, nécessite un intérêt préalable à performer, gagner et vouloir être les meilleures? Des résultats présentés en basketball (Weiss and Frazer, 1995), en arts martiaux (Twemlow, Lerma et Twemlow, 1996; Wallach, 2008) et

en boxe (De Garis, 1997; Halbert, 1997; Hargreaves, 1997; Lafferty et McKay, 2004) tendent à appuyer cette hypothèse.

### 6.7 Démotivation

En plus des relations humaines qui influencent parfois négativement la motivation des femmes, différents aspects ont été soulignés par les boxeuses pour expliquer leurs périodes de démotivation : notamment, l'équipement et l'environnement physique inadéquats. Puisque ces éléments n'ont pas spontanément été abordés par les participantes de l'étude en parlant de leurs sources de motivation, il semble exact de supposer que ces éléments ne sont importants que lorsqu'ils posent problèmes. Finalement, il semblerait que les boxeuses soient particulièrement démotivées lorsqu'une blessure, une défaite, une personne ou un règlement les empêche de progresser. Tel que perçu par les femmes de l'étude, le système de jugement de la boxe, des règles discriminatoires et l'opinion encore sexiste de certains hommes face aux femmes en boxe seraient à améliorer afin de favoriser à long terme leur motivation.

## CHAPITRE VII CONCLUSION

Le but de l'étude était de comprendre la motivation de femmes qui pratiquent la boxe, caractérisée dans la littérature comme le plus masculin de tous les sports (Csizma, Wittig et Schurr, 1988). Plus spécifiquement, cette étude avait comme objectif de décrire leurs principales sources de motivation et de démotivation afin d'en favoriser ultérieurement la pratique.

La principale particularité de cette étude réside dans le fait qu'elle est, à notre connaissance, la première étude à s'intéresser spécifiquement à la motivation des femmes en contexte de boxe, amateur ou professionnel, au regard de la théorie de l'autodétermination (TAD).

De plus, elle présente une réalité actuelle qui prend place à un moment charnière de l'histoire des femmes dans le sport, où elles tentent de percer un des derniers bastions sportifs encore parfois réservé aux hommes : la boxe.

Les 12 boxeuses qui ont participé à l'étude étaient âgées de 18 à 41 ans et avaient fait entre 2 et 130 combats amateurs. Elles performaient à des niveaux régionaux, provinciaux, nationaux et internationaux et provenaient de différents clubs de boxe de la province de Québec. Elles ont chacune pris part à une entrevue individuelle effectuée par téléphone d'une durée approximative de 45 minutes. Les questions posées à l'aide d'un canevas d'entrevue, ainsi que l'analyse qualitative des entrevues ont été inspirées de l'approche narrative (Dowling, Fitzgerald et Flintoff, 2011) et de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985, 1991). Les énoncés recueillis suite aux entrevues semi-dirigées ont été classés en regroupements émergents grâce à une analyse inductive de modèle ouvert (L'Écuyer, 1987).

Les résultats de cette analyse indiquent que les femmes sont motivées spécifiquement en boxe par des facteurs psychologiques, relationnels, physiques, liés à l'apprentissage et organisationnels. Une seconde analyse révèle que les boxeuses sont motivées à la fois par des sources intrinsèques et extrinsèques. Des énoncés ont pu être associés à tous les type de motivation de la TAD: les motivations intrinsèques à la stimulation, à la connaissance et à l'accomplissement, ainsi que les motivations extrinsèques à régulation externe, introjectée et identifiée.

Plus spécifiquement, les résultats indiquent que les 12 participantes apprécient clairement pratiquer ce sport masculin. Elles sont près de cinq fois plus loquasses en parlant de leurs facteurs de motivation (605 énoncés) que de démotivation (127 énoncés). Alors que la revue de littérature laissait présager le contraire, la discrimination n'est pas la principale source de démotivation chez les boxeuses. Elle est présente, mais abordée seulement par le quart des participantes. Il serait intéressant de compléter cette étude par des

questions posées aux mêmes 12 boxeuses sur la discrimination afin d'en analyser l'impact sur leur motivation.

Les résultats de notre étude confirment l'importance pour les femmes d'avoir du plaisir, de développer des relations sociales, de retirer des bienfaits psychologiques et de se dépenser physiquement dans leur pratique. Ces sources de motivation, majoritairement intrinsèques, sont les plus nombreuses. Notre étude propose aussi des résultats qui surprennent, telle l'importance de la compétition ou de la performance chez les boxeuses interrogées, deux formes de motivation extrinsèques. Finalement, des résultats nouveaux semblent apporter des éléments peu discutés dans la littérature scientifique actuelle tel que se fixer des objectifs à atteindre (à court, moyen et long terme), offrir son soutien à des boxeurs moins expérimentés afin de maintenir sa motivation ou développer une passion pour le sport. Une future étude inspirée des travaux récents sur la passion de Vallerand (2012) apporterait encore davantage de précisions sur la motivation des femmes pratiquant la boxe dans un cadre amateur.

Suite à ces résultats, il est possible d'émettre quelques recommandations dans le but de favoriser la pratique féminine en contexte de sport masculin et spécialement en boxe. Tout d'abord, il faut fournir aux femmes un environnement agréable, où les équipements sont adéquats et où elles peuvent avoir du plaisir et développer des liens sociaux. Elles doivent aussi être mises en situations où elles peuvent apprendre, se dépasser (physiquement et mentalement), relever des défis, performer, se fixer des objectifs à atteindre et aider les boxeurs les moins expérimentés. Les injustices liées au système de jugement, à la réglementation ainsi qu'à la politique devraient être réduites au minimum et la présence soutenue d'un entraîneur compétent qui donne de nombreuses rétroactions être encouragée.

Finalement, bien que cette étude offre un nouveau regard sur la question de la motivation des femmes en contexte masculin, une certaine prudence est de mise face à l'élaboration de conclusions. Tout d'abord, cette étude ne s'intéresse qu'à un seul sport masculin, la boxe, en contexte amateur. Il serait intéressant d'utiliser le même protocole de recherche afin de vérifier si des résultats similaires émergeraient dans plusieurs autres sports masculins. Deuxièmement, l'impact du temps sur la motivation des femmes a peu été discuté dans cette étude. Alors que seuls quelques moments clés ont été soulignés par la chercheuse, dans la majorité des occasions, les facteurs de motivation et de démotivation des femmes ont été regroupés indépendamment du moment où ils se sont manifestés; que ce soit au début de la pratique, après quelques années ou après un arrêt. Une nouvelle analyse du verbatim selon l'angle spécifique du temps pourrait apporter un éclairage fort intéressant et davantage de précisions sur la motivation des femmes dans ce sport. Troisièmement, puisque nous avons utilisé un échantillon de convenance, il est possible que les boxeuses approchées aient été particulièrement motivées par la boxe. Il serait intéressant de comparer les résultats avec un échantillon différent, tel que des filles plus jeunes ou ayant abandonné la pratique.



**ANNEXE A**

**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**



## FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

### IDENTIFICATION

Chercheur responsable du projet :	Tanya Purcell-St-Michel
Programme d'enseignement :	Kinanthropologie
Adresse courriel :	tanyapurcell@videotron.ca
Téléphone :	514 239-5999
Direction du projet :	Johanne Grenier
Adresse courriel :	grenier.johanne@uqam.ca
Téléphone :	(514) 987-3000, poste 2065

### BUT GÉNÉRAL DU PROJET

Vous êtes invité à prendre part à ce projet visant à comprendre les raisons qui motivent les femmes à pratiquer un sport masculin, la boxe. Ce projet est réalisé dans le cadre d'un mémoire de maîtrise.

### PROCÉDURE

Votre participation consiste à prendre part à une entrevue individuelle au cours de laquelle il vous sera demandé de décrire votre parcours dans ce sport, ce qui vous motive en boxe et aussi ce qui vous démotive. Cette entrevue d'une durée estimée d'une heure sera effectuée par téléphone et sera enregistrée afin de faciliter la transcription de vos commentaires sur support informatique. Les données recueillies ne permettront pas de vous identifier alors qu'un pseudonyme vous sera attribué.

### AVANTAGES et RISQUES

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances par une meilleure compréhension des motivations des femmes qui pratiquent la boxe. Il n'y a pas de risque d'inconfort important associé à votre participation à cette rencontre. Vous devez cependant prendre conscience que certaines questions pourraient raviver des émotions désagréables liées à des expériences antérieures en boxe que vous avez peut-être vécues. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante sans avoir à vous justifier.

### CONFIDENTIALITÉ

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de l'entrevue sont confidentiels et que seuls, le responsable du projet et sa directrice de recherche, Johanne Grenier, auront accès à votre enregistrement audio et au contenu de sa transcription. Le matériel de recherche (enregistrement audio et transcription) ainsi que votre formulaire de consentement seront conservés séparément sous clé par le responsable du projet pour la durée totale du projet. Les enregistrements ainsi que les formulaires de consentement seront détruits deux ans après la fin de la collecte de données.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure et que par ailleurs vous êtes libre de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche. Dans ce cas, les renseignements vous concernant seront détruits. Votre accord à participer implique également que vous acceptez que le responsable du projet puisse utiliser aux fins de la présente recherche (articles, conférences et communications scientifiques) les renseignements recueillis à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée. Votre participation à ce projet est offerte gratuitement.

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Vous pouvez contacter le responsable du projet au numéro (514) 239-5999 pour des questions additionnelles sur le projet. Vous pouvez également discuter avec le directeur de recherche Johanne Grenier des conditions dans lesquelles se déroule votre participation et de vos droits en tant que participant de recherche.

Le projet auquel vous allez participer a été approuvé au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains. Pour toute question ne pouvant être adressée au directeur de recherche ou pour formuler une plainte ou des commentaires, vous pouvez contacter le président du comité institutionnel d'éthique de la recherche, Marc Bélanger, au numéro (514) 987-3000 # 5021. Il peut être également joint au secrétariat du Comité au numéro (514) 987-3000 # 7753.

REMERCIEMENTS

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de ce projet et nous tenons à vous en remercier.

SIGNATURES :

Je, \_\_\_\_\_, reconnais avoir lu le présent formulaire de consentement et consens volontairement à participer à ce projet de recherche. Je reconnais aussi que le responsable du projet a répondu à mes questions de manière satisfaisante et que j'ai disposé suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer. Je comprends que ma participation à cette recherche est totalement volontaire et que je peux y mettre fin en tout temps, sans pénalité d'aucune forme, ni justification à donner. Il me suffit d'en informer le responsable du projet.

\_\_\_\_\_  
Signature du participant

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Coordonnées : ( ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature du responsable du projet :

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

*Veillez conserver le premier exemplaire de ce formulaire de consentement pour communication éventuelle avec l'équipe de recherche et remettre le second à l'interviewer.*

**ANNEXE B**

**CANEVAS D'ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE**

## CANEVAS D'ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE

### Explication du déroulement de l'entrevue

Bonjour, mon nom est Tanya Purcell-St-Michel, de l'Université du Québec à Montréal. Je te contacte aujourd'hui pour une entrevue téléphonique qui se déroule dans le cadre d'une étude sur la motivation des femmes qui pratiquent des sports masculins.

Je voudrais tout d'abord te remercier d'avoir accepté de participer à cette entrevue. L'entrevue d'aujourd'hui abordera différents thèmes en lien avec la motivation, tels que les raisons qui t'ont poussé à faire de la boxe, ainsi que les facilitateurs et les obstacles reliés à ton intégration dans le milieu de la boxe.

L'entrevue est d'une durée d'environ 60 minutes et je te rappelle que tu es libre de répondre ou non à certaines questions qui te 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. Réponds au mieux de tes connaissances. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Est-ce que tu as des questions avant de commencer? .....  
Merci.

Tu remarqueras que je vais très peu parler pendant l'entrevue, je veux te laisser la chance de bien exprimer ton idée. J'éviterai aussi de faire des «hum, hum» ou des «o.k.» afin de te permettre de t'exprimer et de faciliter la transcription. Mais sache que je serai très attentive à tes propos.

Tu es prête? Commençons...

[Il y aura d'abord une 1<sup>ère</sup> section me permettant de te connaître d'avantage.]

Intentions	Questions	Éléments à vérifier	Commentaires
	Depuis combien de temps fais-tu de la boxe?		
	A quel club de boxe t'entraînes-tu?		
Prendre des informations sur le sujet.	Qui est ton entraîneur?		
	Y a-t'il beaucoup de femmes dans ton club?		
Ouvrir l'entrevue avec des informations faciles à recueillir.	As-tu déjà fait du sparring? Combien de fois?		
	As-tu déjà fait des combats? Combien?		
	Viens-tu d'une famille où il y avait beaucoup de sports?		
	Quelles ont été tes expériences sportives avant de faire de la boxe?		

[Voici maintenant une 2<sup>e</sup> section concernant ta motivation lors de ton entrée dans le milieu de la boxe.]

Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Déterminer les facteurs ayant pour conséquences des hausses de motivation chez elle.	Peux-tu me raconter une anecdote remontant à tes débuts en boxe où tu t'es sentie particulièrement motivée?	Qui? Pourquoi cela l'a motivé?	
Déterminer les facteurs ayant pour conséquences des baisses de motivation chez elle.	Peux-tu me raconter une anecdote remontant à tes débuts en boxe où tu t'es sentie particulièrement démotivée?	Pourquoi cela l'a démotivé?	

*[Voici maintenant une 3e section concernant ta motivation actuelle en boxe.]*

Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Déterminer ses sources de motivation actuelles.	Aujourd'hui, qu'est-ce qui te motive à faire de la boxe?	Quand/ quoi? A l'entraînement? En combat?	
Déterminer les facteurs ayant pour conséquences des hausses de motivation chez elle.	Peux-tu me raconter une anecdote récente où tu t'es sentie particulièrement motivée?  Comment [ton entraîneur] fait-il pour te motiver?	Qui? Pourquoi?	Adapter cette question selon la réponse [au qui?] de la participante...
Déterminer les facteurs ayant pour conséquences des baisses de motivation chez elle.	Peux-tu me raconter une anecdote récente où tu t'es sentie particulièrement démotivée?	Qui? Pourquoi?	
Déterminer sa perception des facteurs influençant les femmes à faire de la boxe.	Selon toi, qu'est-ce qui pourrait améliorer ta motivation?		

*[Voici finalement une quatrième section qui permettra de clôturer cette entrevue.]*

Intention	Question	Éléments à vérifier	Commentaires
Donner une dernière possibilité d'ajouter des informations.	Est-ce que tu as des questions ou d'autres commentaires à ajouter en rapport avec le sujet de cette entrevue?		
Vérifier sa confiance vis-à-vis la qualité de son entrevue, si elle a pu réellement dire ce qu'elle pensait.	Est-ce que tu trouves que l'entrevue reflète assez bien ta perception ?		
Remercier.	Je te remercie beaucoup de ta collaboration à ce projet. Je te rappelle que nous allons retranscrire l'entrevue et que les données resteront strictement confidentielles. Un pseudonyme sera utilisé pour préserver ton anonymat.		
Donner des informations sur la confidentialité des données.	Finalement, si tu es d'accord, j'aimerais avoir ta permission afin de pouvoir te recontacter par courriel si jamais j'ai oublié de te demander quelques petites informations. Merci encore.	Vérifier les coordonnées pour la joindre à nouveau si nécessaire - courriel - téléphone - âge - emploi - ville de résidence	



ANNEXE C

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

# DE CERTIFICAT : 2012-004A

### **Conformité à l'éthique en matière de recherche impliquant la participation de sujets humains**

Le Comité pour l'évaluation des projets étudiants impliquant de la recherche avec des êtres humains (CÉRPÉ) des facultés des sciences et des sciences de l'éducation de l'Université du Québec à Montréal a examiné le projet de recherche suivant :

Titre du projet : Le profil motivationnel de femmes pratiquant des sports masculins.

Responsable du projet : Tanya Purcell St-Michel

Département ou Institut : Kinanthropologie

Superviseur : Johanne Grenier

Ce projet de recherche est jugé conforme aux pratiques habituelles et répond aux normes établies par le «*Cadre normatif pour l'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM*».

Le projet est jugé recevable au plan de l'éthique de la recherche sur des êtres humains.

<b>NOM</b>	<b><u>Membres du Comité</u></b> <b>TITRE</b>	<b>DÉPARTEMENT</b>
Proulx, Jérôme	Président du Comité, professeur	Mathématiques, Faculté des sciences
Aubertin-Leheudre, Mylène	Professeur	Kinanthropologie, Faculté des sciences
Bigras, Nathalie	Professeur	Didactique, Faculté des sciences de l'éducation
Giroux, Jacinthe	Professeur	Éducation et formation spécialisées
Proulx, Sylvia	membre de la collectivité externe	

7-11-2012

Date



Jérôme Proulx  
Président du Comité

## BIBLIOGRAPHIE

- Acosta, V. et Carpenter, L. (2008). Women in intercollegiate sport: A longitudinal national study thirty one year update 1977-2008. Récupéré de <http://www.acostacarpenter.org>
- Adamski, B. K. (2013). La crosse. Dans *L'Encyclopédie canadienne*. Récupéré de <http://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/lacrosse/>
- Allender, S., Cowburn, G. et Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835.
- Anderson, E. (2008). "I used to think women were weak": orthodox masculinity, gender segregation, and sport. *Sociological Forum*, 23(2), 257-280.
- Aubin-Auger, I. et al. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*. 84(19), 142-145.
- Augustini, M. et Trabal, P. (1999). A case study of withdrawal from french boxing. *International review for the sociology of sport*, 34(1), 69-74.
- Beaudoin, C. M. (2006). Competitive Orientations and Sport Motivation of Professional Women Football Players: An Internet Survey. *Journal of Sport Behavior*. 29(3), 201-212.
- Birrell, S. J. (1988). Discourses on the gender/sport relationship: from women in sport to gender relations. *Exercice, Sport & Science Review*, 16, 459-502.
- Boiché, J., Sarrazin, P. G., Grouzet, F. M., Pelletier, L. G. et Chanal, J. P. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 688-701.
- Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*, Paris, France : Seuil.
- Boutin, G. (2006). *L'entretien de recherche qualitatif*. Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Boyle, E., Millington, B. et Vertinsky, P. (2006). Representing the female pugilist: narratives of race, gender, and disability in Million Dollar Baby. *Sociology of Sport Journal*, 23(2), 99-116.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, R. et Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Buysse, J. A. M. et Embser-Herbert, M. S. (2004). Constructions of Gender in Sport An Analysis of Intercollegiate Media Guide Cover Photographs. *Gender & Society*, 18(1), 66-81.
- Carpentier, F. et Lefèvre, J. P. (2006). The modern Olympic Movement, women's sport and the social order during the inter-war period. *The International Journal of the History of Sport*, 23(7), 1112-1127
- Chalabaev, A. et Sarrazin, P. (2009). Relation entre les stéréotypes sexuels associés aux pratiques sportives et la motivation autodéterminée des élèves en éducation physique et sportive. *Science et motricité*, 66, 61-70.

- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. et Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Cloes, M. (2003). La motivation : un élément central dans la vie des associations sportives. Chapitre 3. Dans M. Maes et T. Zintz (Eds.), *Vade-mecum Management du sport*, 2ème édition. Bruxelles : Comité Olympique et Interfédéral Belge.
- Combaz, G. et Hoibian, O. (2008). Le rôle de l'école dans la construction des inégalités de sexe. *Travail, genre et sociétés*, 2, 129-150.
- Comité international olympique. (2007). *Charte Olympique*. Lausanne, France.
- Comité international olympique. (2013). *La femme dans le mouvement Olympique*. Lausanne, France: Feuille d'information.
- Coubertin, P. de. (1994). Discours des quarante années d'Olympisme. Dans Comité Français Pierre de Coubertin, *Le Vrai Pierre de Coubertin*, Paris: Éditions de J. Dury.
- Cove, L. (2006). *Negotiating the Ring : Reconciling Gender in Women's Boxing*. (Mémoire de maîtrise). Université de Calgary, Canada.
- Csizma, K. A., Wittig, A. F. et Schurr, K. T. (1988). Sport stereotypes and gender. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 62-74.
- Davenport, J. (1988). The Role of Women in the IOC and the IOA. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 59(3), 42-45.
- Davisse, A. et Louveau, C. (1998). *Sports, école, société : la différence des sexes. Féminin, masculin et activités sportives*. Paris, France : L'Harmattan.
- Deci, E. et Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, USA: Plenum.
- Deci, E. et Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. Dans R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237- 288). Lincoln, USA: University of Nebraska Press.
- De Garis, L. (1997). *Meaning and identity in boxing : intersections of race, ethnicity, gender, class and age*. (Thèse de doctorat). Université du Connecticut, USA.
- Dépelteau, F. (2000). *La démarche d'une recherche en sciences humaines*. Canada : De Boeck.
- Dowling, C. (2000). *The frailty myth: Women approaching physical equality*. New York, USA: Random House.
- Dowling, F., Fitzgerald, H. et Flintoff, A. (2012). *Equity and Difference in Physical Education, Youth Sport and Health A Narrative Approach*. USA: Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport.
- Dunning, E. (1996). Process-sociological notes on sport, gender relations and violence control. *Review for the Sociology of Sport*, 31(3), 295-319.
- Dupont, J. P., Carlier, G., Delens, C. et Gérard, P. (2010). La motivation auto-déterminée des élèves en éducation physique: état de la question. *STAPS*, 88, 7-23.

- Durand, C. et Blais, A. (2009). La mesure. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale : De la problématique à la collecte des données* (p. 227-250). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. L. et Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26(2), 262-275.
- Elling, A. et Knoppers, A. (2005). Sport, gender and ethnicity: Practises of symbolic inclusion/exclusion. *Journal of youth and adolescence*, 34(3), 257-268.
- Fasting, K. (2000). Women's role in national and international sports governing bodies. Dans Drinkwater, B. (ed.) *Women in Sport*. Oxford, UK: Blackwell Science.
- Felton, G. M., Dowda, M., Ward, D. S., Dishman, R. K., Trost, S. G., Saunders, R. et Pate, R. R. (2002). Differences in physical activity between black and white girls living in rural and urban areas. *Journal of School Health*, 12, 250-256.
- Fields, S. K. (2000). Female gladiators : Gender, law, and contact sport in America. (Thèse de doctorat). Université de l'Iowa, USA.
- Flood, S. E. et Hellstedt, J.C. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159-167.
- Fontayne, P., Sarrazin, P. et Famose, J. P. (2001). Les pratiques sportives des adolescents : une différenciation selon le genre, *STAPS*, 55, 23-37.
- Fontayne, P., Sarrazin, P. et Famose, J. P. (2002). Effet du genre sur le choix et le rejet des activités physiques et sportives en Éducation Physique et Sportive: une approche additive et différentielle du modèle de l'androgynie. *Science et Motricité*, 1(45), 45-65.
- Fortier, M., Vallerand, R., Brière N. et Provencher, P. (1995). Competitive and recreational sport structure and gender: a test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Psychology*, 26, 24-39.
- Fromel, K., Vasendova, J. et Krapkova, J. (2000). Esthetic aspects of physical education classes for girls. *Physical Educator*, 51, 146-151.
- Gainer, B. (1995). Ritual and relationships: interpersonal influences on shared consumption. *Journal of Business Research*, 32(2), 253-260
- Gill, D. L., Dowd, D.A., Williams, L., Beaudoin, C.M. et Martin, J. J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 307-318.
- Gillet, N., Berjot, S. et Paty, B. (2009). Profil motivationnel et performance sportive. *Psychologie Française*, 54, 173-190.
- Gould, D., Feltz, D. et Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Gouvernement des États-Unis. (1972). *Title IX of the Education Amendments of 1972*. 20 U.S.C. §1681. Washington D.C. : U.S. Government Printing Office.
- Graydon, J. (1983). But it's more than a game. It's an Institution. Feminist perspective on sport. *Feminist Review*, 13, 5-16.

- Guillet, E., Sarrazin, P., Fontayne, P. (2000). If it contradicts my gender role, I'll stop! Introducing survival analysis to study the effects of gender typing on the time of withdrawal from sport practice: a 3-year study. *European Review of Applied Psychology*, 50(4), 417-421.
- Guttman, A. (1991). *Women's sports: A history*. New York: Columbia, University Press.
- Halbert, C. (1997). Tough enough and women enough: Stereotypes, Discrimination and impression management among women professional boxers. *Journal of Sport and Social Issues*, 21(1), 7-36.
- Harris, J. (2005). The Image Problem in Women's Football. *Journal of Sport & Social Issues*, 29(2), 184-197.
- Hargreaves, J. (1994). *Sporting females*. Londres, UK: Routledge.
- Hargreaves, J. (1997). Introducing Images and Meanings. *Body and Society*, 3, 33-49.
- Hastie, P. A. (1998). The participation and perceptions of girls within a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 157-171.
- Hein, V., Muur, M et Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European physical education review*, 10(1), 5-19.
- Heiskanen, A. B. (2004). *Fighting identities : The Body in Space and Place*. (Thèse de doctorat). Université du Texas, USA.
- Holman, M. (1988). Discrimination in sport : What so few see. Dans P.J. Galasso. *Philosophy of sport and physical activity. Issues and concepts* (p. 291-300). Toronto : Canadian scholar's Press.
- Jones, C. (1999, 27 mars). Making boxing herstory. *The National post* (USA), A16.
- Kilpatrick M., Hebert, E. et Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sports participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Klomsten, A., Skaalvik, E. et Espnes, G. (2004). Physical self-concept and sports: do gender differences still exist?. *Sex Roles*, 50, 119-127.
- Klomsten, A., Marsh, H. et Skaalvik, E. (2005). Adolescent's perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: a study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9-10), 625-636.
- Koivula, N. (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, 33, 543-557.
- Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360-380.
- Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine, and masculine. *Journal of Sport Behaviour*, 24, 377-393.
- Kowal, J. et Fortier, M. (2000). Testing Relationships from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation Using Flow as Motivational Consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.

- Laberge, S. (2004). Les rapports sociaux de sexe dans le domaine du sport: perspectives féministes marquantes des trois dernières décennies». *Recherches féministes*, 17(1), 9-38.
- Lafferty, Y et McKay, J. (2004). Suffragettes in satin shorts? Gender and competitive boxing. *Qualitative sociology*, 27(3), 249-276.
- Lareau, S. (1983). Le sport et les femmes : une réflexion à peine amorcée». *Canadian Women Studies*, 4(3), 7-10.
- Larousse. (2011). *JO d'Amsterdam (1928): VIII<sup>e</sup> Jeux olympiques d'été*. Dans Larousse. Récupéré de [http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/JO\\_dAmsterdam\\_1928\\_VIIIe Jeux Olympiques\\_d%E9t%E9/185469](http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/JO_dAmsterdam_1928_VIIIe Jeux Olympiques_d%E9t%E9/185469)
- Larousse. (2013). *Définition de ring*. Dans Larousse. Récupéré de <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ring>
- Laurendeau, J. et Sharara, N. (2008). Women could be every bit as good as guys : Reproductive and resistant agency in two action sports. *Journal of Sport and Social Issues*, 32(1), 24-47.
- L'Écuyer, R. (1987). L'analyse de contenu: notion et étapes. Dans Deslauriers, J.-P. (Éd.), *Les méthodes de la recherche qualitative* (pp. 49-65). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Le Hot, M. (2008). *Influence du sexe des joueurs sur l'arbitrage des sports collectifs: opinions, caractéristiques et profils d'arbitres*. (Mémoire de maîtrise), Université de Caen Basse-Normandie, France.
- Lindner, K. (2012). Women's Boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble?. *Feminist Media Studies*, 12(3), 464-467.
- Little, C. (2001). What a freak-show they made!' Women's rugby league in 1920s Sydney. *Foot Stud*, 4(2), 25-40.
- Louveau, C. (1986). *Talons aiguilles et crampons alus. Les femmes dans les sports de tradition masculine*. Paris, France: INSEP.
- Louveau, C. (2006). Inégalités sur la ligne de départ : femmes, origines sociales et conquête du sport. *Histoire, femmes et société*, 23, 2-16.
- Maas, K. W. et Hasbrook, C. A. (2001). Media promotion of the paradigm citizen/golfer: An analysis of golf magazines' representations of disability, gender, and age. *Sociology of Sport Journal*, 18, 21-36.
- Matteo, S. (1986). The effects of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15, 417-432.
- Matteo, S. (1988). The effect of genderschematic processing on decisions about sex-inappropriate sport behavior. *Sex Roles*, 18(1/2), 41-58.
- McCracken, G. (1988). *The long interview*. Newbury Park, (CA): Sage.
- McDonald, D. (1995). The Golden Age of Women and Sport in Canada». *Canadian Women Studies*, 4(4), 12-15.
- McGinnis, L., McQuillan, J. et Chapple, C. (2005). I just want to play: women, sexism, and persistence in golf. *Journal of Sport and Social Issues*, 29(3), 313-337.

- Menesson, C. (2000). Hard women and soft women: The social construction of identities among female boxers. *International Review for the Sociology of Sport*, 35, 21-33.
- Menesson, C. (2004). Être une femme dans un sport masculin. *Société contemporaines*, 55, 69-90.
- Menesson, C., & Clément, J. P. (2009). *Boxer comme un homme, être une femme* (No. 4, pp. 76-91). Le Seuil.
- Messner, M. A. (1988). Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 197- 211.
- Messner, M. A. (1992). *Power at play : Sports and the problem of masculinity*. Boston, USA: Beacon Press.
- Messner, M. A., Carlisle, D. M. et Jensen, K. (1993). Separating the men from the girls: The gendered language of televised sports. *Gender & Society*, 7,121-37.
- Messner, M. A. (2002). *Taking the field: Women, men and sports*. Minneapolis, USA : University of Minnesota Press.
- Mucchielli, A. (1994). *Les Méthodes qualitatives*. Paris: PUF
- Murcia, J., Gimeno, E. et Coll, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Nelson, M. B. (1994). The stronger women get, the more men love football: Sexism and the American culture of sports. New York, USA: Harcourt Brace.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T. et Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157(8), 803-810.
- Ntoumanis, N. et Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self determination theory perspective. *Theory and Research Education*, 7(2), 194-202.
- Oates, J. C. (1987). *On Boxing*. London, UK : Bloomsbury.
- Pailhé, P. et Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, France : Armand Colin.
- Palmer, B. (2012). *Below the Rim : Why are there so few dunks in women's basketball?* Récupéré de [http://www.slate.com/articles/sports/explainer/2012/03/brittney\\_griner\\_dunk\\_why\\_are\\_there\\_so\\_few\\_jams\\_in\\_women\\_s\\_basketball\\_.html](http://www.slate.com/articles/sports/explainer/2012/03/brittney_griner_dunk_why_are_there_so_few_jams_in_women_s_basketball_.html)
- Pelletier, L. G. et Vallerand, R. J. (1993). Une perspective humaniste de la motivation: les théories de la compétence et de l'autodétermination. Dans R. J. Vallerand et E. E. Thill (Eds.), *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp. 233-284) : Laval, Canada : Études vivantes-Vigot.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. et Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Penin, N. (2004). L'amour du risque. Modes d'engagements féminins dans les pratiques sportives à risques. *STAPS*, 66, 195-207.
- Penin, N. (2006). Le sexe du risque. *Ethnologie Française*, 36(4), 651-658.



- Pfister, G. (2010). Women in sport: gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
- Piché, S. (2003). *Précurseurs motivationnels des performances sportive et scolaire*. (Mémoire de Maitrise). Université Laval, Canada.
- Piéron, M., Telama, R., Naul, R. et Almond, L. (1997). Étude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sport*, 159,160, 43-50
- Pirinen, R. (1997). Catching up with men? Finnish newspaper coverage of women's entry into traditionally male sports. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(3), 239-249.
- Prat, I., Radoux, Y., Retail, E., Sauvignet, D. et Willemez, L. (2008). *Les filles et le sport*. (Mémoire de Maitrise). Université de Poitiers, France.
- Pruzak, K. A., Treasure, D. C., Darst, P. W. et Pangrazi, R. P. (2004). The effects of choice on the motivation of adolescent girls in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 19-29.
- Ryckman, R.M. et Hamel, J. (1992). Female adolescents motives related to involvement in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 147-160.
- Ross, S. et Shnew, K. (2008). Perspectives of women college athletes on sport and gender. *Sex Roles*, 58, 40-57.
- Roth, A. et Basow S. (2004). Femininity, Sports, and Feminism». *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3), 245-265.
- Russell, K. (2002). *Women's Participation Motivation in Rugby, Cricket and Netball: Body Satisfaction and Self-Identity*. (Thèse de doctorat). Coventry University, UK.
- Russell, K. et Lemon, J. (2012). 'Doing jibber': female snowboarders negotiate their place in the snow. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3(3), 239-252.
- Sarrazin, P., Tessier, D. et Trouilloud, D. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe: l'état des recherches. *Revue Française de Pédagogie*, 157, 147-177.
- Scraton, S., Fasting, K., Pfister, G. et Bunuel, A. (1999). It's Still a Man's Game? The Experiences of Top Level European Women Footballers. *International Review for the Sociology of Sport*, 34(2), 99-112.
- Sisjord, M. K. (2009). Fast-girls, babes and the invisible girls. Gender relations in snowboarding. *Sport in Society*, 12(10), 1299-1316.
- Smith, R. K. (1997). Solving the Title IX Conundrum with Women's Football. *South Texas Law Review*, 38, 1057-1080.
- Stewart, C. et Taylor, J. (2000). Why female athletes quit: Implications for coach education. *The Physical Educator*, 57(4), 170-177.
- Stevenson, D. (2002). Women, sport, and globalization: competing discourses of sexuality and Nation. *Journal of Sport & Social Issues*, 26, 209-225.
- Swanson, R. et Spears, B. (1995). *History of sport and physical education in the United States*. St. Louis, USA: McGraw.

- Talbot, M. (1988). Understanding the Relationships between Women and Sport: The Contribution of British Feminist Approaches in Leisure and Cultural Studies. *International Review for the Sociology of Sport*, 23(1), 31-39.
- Teetzel, S. (2011). Rules and reform : eligibility, gender differences, and the Olympic Games. *Sport and Society*, 14(3), 386-398.
- Théberge, N. (1993). The Construction of Gender in Sport: Women, Coaching, and the Naturalization of Difference. *Social Problems*, 40(3), 301-313.
- Théberge, N. (1995). Gender, sport and the construction of community: A Case Study From Women's Ice Hockey. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 389-402.
- Théberge, N. (1998). Same sport, different gender : a consideration of binary gender logic and the Sport continuum in the case of ice hockey. *Journal of sport and social issues*, 22, 183-198.
- Théberge, N. (2003). No fear comes: Adolescent girls, ice hockey, and the embodiment of Gender. *Youth & Society*, 34, 497-516.
- Twemlow, S., Lerma, B. H. et Twemlow, W. (1996). An analysis of student's reasons for studying martial arts. *Perceptual and motor skills*, 83(1), 99-103.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Sénécal, C. et Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Education and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Vallerand, R. J. et Grouzet, F. E. (2001). Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique. Dans F. Cury et P. Sarrazin, *Théories de la motivation et pratiques sportives : État des recherches* (pp. 57-95). Paris : PUF.
- Vallerand, R. J. et Thill, E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Montréal, Canada: Études vivantes.
- Vallerand, R. J. (2012). Passion for sport and exercise: The Dualistic Model of Passion. Dans G. Roberts et D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, pp. 160-206). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van Ingen, C. et Kovacs, N. (2012). Subverting the Skirt: Female boxers' "troubling" uniforms. *Feminist Media Studies*, 12(3), 460-463.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. et Terry, P.C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387-398.
- Wallach, G. I. (2008). Exploring the Role of Gender-role Orientation as a Moderator Between Preferred Fitness Activity and Motivation and Self-concept. (Thèse de doctorat). Illinois Institute of Technology, USA.
- Wang, C. J. et Liu, W. C. (2007). Promoting enjoyment in girls' physical education: The impact of goals, beliefs, and self-determination. *European Physical Education Review*, 13(2), 145-164.
- Ward, J., Wilkinson, C., Graser, S.V. et Pruzak, K.A. (2008). Effects of choice on student motivation and physical activity behaviour in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 385-398.
- Weil-Barais, A. (1997). *Les méthodes en psychologie*. Rosny, France : Bréal.

- Weiss, M. R. et Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. Dans T.S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. et Duncan, S. C. (1992). The relationship between physical competence and peer acceptance in the context of children's sports participation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 177-191.
- Weiss, M. R. et Frazer, R. M. (1995). Initial, continued, and sustained motivation in adolescent female athletes: A season long analysis. *Pediatric Exercise Science*, 7, 314-329.
- White, S. (1996). Goal orientation and perceptions of the motivational climate initiated by parents. *Pediatric Exercise Science*, 8, 122-129.
- Yardley, L. (2008). Demonstrating validity in qualitative psychology. Dans J. A. Smith, (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (p.235-251). Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Young, K. (1997). Women, Sport and physicality : preliminary findings from a canadian study. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 297-305.
- Young, M. (2005). *On female body experience: "Throwing like a girl" and other essays*. Oxford, UK. : Oxford University Press.