

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

COMPARAISON DES DÉTERMINANTS DE LA MOTIVATION INTRINSÈQUE ET DU BIEN-ÊTRE ENTRE ATHLÈTES ET NON-ATHLÈTES ÂGÉS DE 55 ANS ET PLUS

THÈSE DE SPÉCIALISATION
PRÉSENTÉE COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU BACCALAURÉAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
EVELYNE LATREILLE

SOUS LA SUPERVISION DE
ARIELLE BONNEVILLE-ROUSSY, Ph.D.

25 AVRIL 2025

Table des matières

RÉSUMÉ	iii
REMERCIEMENTS	iv
Introduction.....	1
Problématique.....	1
Contexte théorique	2
Objectifs	4
Hypothèses.....	5
Méthodologie	5
Participants	6
Procédures	6
Mesures.....	6
Approbation éthique.....	8
Résultats	8
Discussions	15
Limites et futures recherches.....	18
Conclusion	19
Références.....	20
Annexe 1.....	26
Annexe 2.....	27
Annexe 3.....	39

RÉSUMÉ

La pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse procure de nombreux bénéfices immédiats, tant physiques que psychologiques, tout en favorisant le développement de compétences personnelles comme la motivation, la persévérance et la résilience. Toutefois, ses effets à long terme, notamment à l'âge adulte de 55 ans et plus, restent peu documentés. Cette recherche vise à examiner si la participation sportive de haut niveau durant la jeunesse est associée, à l'âge adulte, à une motivation intrinsèque à l'accomplissement plus élevée, une meilleure satisfaction de vie, une comparaison sociale plus favorable ainsi qu'à une perception de performance supérieure, comparativement aux non-athlètes. Pour ce faire, 156 adultes québécois (78 anciens athlètes et 78 non-athlètes), appariés selon le sexe et la scolarité, ont participé à l'étude. Des analyses ANOVA et des régressions multigroupes avec Bootstrap (N=1000) ont été réalisées afin d'examiner les liens entre la pratique sportive passée et diverses variables psychologiques. Les résultats montrent que les anciens sportifs présentent une motivation à l'accomplissement plus élevée au travail et dans les activités (culturelles et loisirs). Les sportifs rapportent également une meilleure satisfaction de vie, une meilleure santé physique et une comparaison sociale plus positive. Par ailleurs, la motivation intrinsèque s'est révélée associée à la satisfaction de vie, à la qualité des relations sociales, à la santé mentale et à la comparaison sociale tant chez les athlètes que les non-athlètes. La discussion aborde les mécanismes pouvant expliquer ces résultats, les limites de cette étude et propose des pistes de recherche futures. Des retombées pratiques sont également proposées pour soutenir une transition post-carrière plus harmonieuse chez les anciens athlètes.

Mots-clés : sport de haut niveau, motivation intrinsèque, satisfaction de vie, comparaison sociale, bien-être, transfert d'habiletés.

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toutes les personnes qui m'ont soutenue tout au long de cette année et qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de cette thèse d'honneur.

Je remercie chaleureusement Arielle Bonneville-Roussy, professeure à l'UQÀM, pour sa supervision précieuse, ses guidances, son accompagnement attentif et ses conseils éclairés tout au long de ce processus. Son engagement et son soutien m'ont permis de me dépasser, d'enrichir mes connaissances en psychologie et de perfectionner mes compétences en recherche. Je lui suis également reconnaissante pour le temps qu'elle m'a consacré ainsi que pour les nombreuses opportunités de recherche qu'elle m'a offertes, lesquelles m'ont permis d'approfondir ma compréhension du travail scientifique.

Un immense merci à mes collègues du laboratoire GRACE pour leur écoute, leur bienveillance et les précieuses connaissances qu'ils ont partagées avec moi tout au long de l'année. Une reconnaissance toute particulière à Maude Fortin et Laurence Perrier pour leur patience, leur disponibilité et leur accompagnement inestimable face à mes nombreuses questions.

Je souhaite également remercier l'Université du troisième âge pour sa précieuse collaboration et sa contribution à ce projet, notamment par le partage de leur expertise et leur ouverture sur la collaboration de participants.

Enfin, je remercie sincèrement tous mes collègues entraîneurs sportifs pour leur participation enthousiaste à cette recherche. Leur engagement, leur générosité et leur volonté de transmettre leurs connaissances sur leur sport et leur parcours de vie ont été essentiels à la réalisation de cette étude.

Introduction

Problématique

La carrière des athlètes de haut niveau, en particulier ceux qui participent à des compétitions internationales et aux Jeux olympiques, suscite une fascination universelle. Ces athlètes incarnent l'excellence, la discipline et le dépassement de soi, inspirant le grand public et les jeunes générations. Selon le Comité International Olympique, le bien-être chez les athlètes, en particulier ceux de haut niveau, va au-delà de l'absence de blessures ou de maladies (Bubka et al., 2021). Selon Ryff (2013), le bien-être repose sur divers aspects essentiels de la santé psychologique et de l'épanouissement personnel, tels que l'autonomie, la croissance personnelle, l'acceptation de soi et les objectifs de vie. Les athlètes qui ressentent un fort sentiment de bien-être sont mieux équipés pour gérer le stress des compétitions, les échecs, et les exigences physiques intenses de leur discipline (Chrétien et al., 2024). Ce bien-être optimal ne profite pas uniquement à leurs résultats, il prolonge aussi leur carrière sportive et diminue considérablement les chances de surmenage et de blessures (Rebelo et al., 2023).

Toutefois, la période de gloire et d'investissement intense chez les athlètes de hauts niveaux prend souvent fin rapidement. Selon le site d'Équipe Canada, l'âge moyen de la retraite chez les Olympiens canadiens serait de 30 ans (Ng, 2013). Cette fin précoce de carrière sportive marque une transition vers une nouvelle étape de vie, souvent associée à des bouleversements profonds (Javerlhiac, 2010). Cette période de transition se présente comme une remise en question, des crises identitaires et des difficultés d'adaptation pour beaucoup d'athlètes (Beauchamp, 1998). Ces défis semblent particulièrement exacerbés pour les athlètes ayant évolué au niveau olympique, où le degré d'identification au rôle d'athlète est plus marqué en raison des exigences et du prestige des compétitions atteintes (Brassard, 2013).

Historiquement, les recherches et le suivi des athlètes se sont principalement concentrés sur leur période active ou sur les moments immédiatement suivant leur retraite sportive (Moussa et Sedeaud, 2022). Que deviennent ces athlètes des décennies après leur retraite sportive? Peu d'études se sont penchées sur la trajectoire des athlètes 30 à 40 ans après la fin de leur carrière. Quelques études ont abordé leurs problèmes de santé (Capin et al., 2024), leurs blessures (Maffulli et al., 2010) ou encore le déclin de leurs performances (Wright et Perricelli, 2008). Cependant, peu d'attention a été portée sur les aspects positifs que le sport a pu leur apporter durant leur jeunesse. Cette lacune limite notre compréhension des bienfaits du sport pratiqué durant la jeunesse et de ses effets à long terme dans la vie adulte. Ce constat met en lumière la nécessité de porter une attention particulière aux anciens athlètes qui sont désormais à l'âge adulte. Cette thèse de spécialisation vise à examiner si l'investissement dans le sport durant la jeunesse est associé à une meilleure perception de l'accomplissement et du bien-être de vie à l'âge adulte de 55 ans et plus, en comparaison avec des individus n'ayant pas pratiqué aucun sport de compétition durant leur jeunesse. Selon Statistique Canada, en 2016, l'âge de 55 ans et plus correspond à une personne à la retraite qui n'est plus sur le marché du travail (Gouvernement du Canada, 2016). La présente étude examinera la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans deux sphères principales : les activités professionnelles et les engagements actuels (bénévolat, loisirs, et culture) chez les anciens athlètes et non-athlètes. Elle

s'intéressera également à la satisfaction de vie notamment en ce qui concerne la santé physique et mentale ainsi que la qualité des relations interpersonnelles. Par ailleurs, l'étude explorera les processus de comparaison sociale dans les domaines de la performance, du sentiment d'accomplissement, de la santé et de la qualité des relations familiales et sociales. Enfin, cette étude analysera l'évaluation subjective de la performance au quotidien chez les anciens athlètes et non-athlètes.

Contexte théorique

Motivation intrinsèque à l'accomplissement

La motivation intrinsèque désigne le désir de réussir, motivé par le plaisir et la satisfaction personnelle liés à l'atteinte d'un objectif (Ryan et Deci, 2020). Elle se compose de trois dimensions principales : la motivation intrinsèque à la connaissance, centrée sur le plaisir d'apprendre et de comprendre (Berger et Rinaldi Davinroy, 2015); la motivation à l'accomplissement, liée à la satisfaction de maîtriser une tâche ou de se surpasser (Louche et al., 2006); et la motivation à vivre des sensations qui reflète la recherche d'expériences stimulantes (Gillet et al., 2009). La motivation intrinsèque à l'accomplissement est également en lien avec la théorie de l'autodétermination (Pelletier et al., 1995). Cette théorie repose sur trois besoins fondamentaux : la compétence, l'autonomie et la connexion sociale. Quand un individu se sent libre dans ses choix et ses actions, sans aucune contrainte externe, sa motivation intrinsèque à l'accomplissement augmente (Vallerand et al., 2019).

Chez les sportifs, la motivation intrinsèque à l'accomplissement serait associée à une meilleure performance, une persévérance accrue et une plus grande résilience face aux défis (Gillet et al., 2009). Pour soutenir leur motivation intrinsèque à l'accomplissement, les athlètes doivent maintenir des liens sociaux significatifs (Gillet et al., 2014). Ces interactions sociales permettent aux athlètes de développer de nouvelles communautés qui soutiendraient leur motivation intrinsèque (Stephan, 2003).

Chez les adultes, favoriser l'autonomie, la compétence et les relations sociales permet de maintenir un sentiment de satisfaction personnelle, augmentant ainsi leur motivation intrinsèque à l'accomplissement (Louche et al., 2006). Cette motivation joue un rôle clé à l'âge adulte en encourageant l'excellence au travail, l'apprentissage de nouvelles compétences et le dépassement de soi dans les tâches réalisées (Gilibert et al., 2008). Elle contribue également au bien-être psychologique, car elle est liée aux valeurs et aux aspirations de l'individu, ce qui le mène à trouver du sens et de la satisfaction dans ses efforts quotidiens (Gillet et al., 2010).

Comparaison sociale

La comparaison sociale suggère que les individus se comparent régulièrement aux autres pour guider leurs perceptions et comportements (Festinger, 1957). Ces comparaisons peuvent être ascendantes, lorsqu'on se mesure à des personnes dans une situation perçue comme meilleure, ou descendantes, lorsqu'on se compare à des individus dans une situation jugée moins favorable. Les comparaisons ascendantes peuvent inspirer et motiver, mais aussi générer insatisfaction ou sentiment d'infériorité (Boiché et Trouilloud, 2022). À l'inverse, les comparaisons descendantes

améliorent temporairement l'estime de soi en valorisent la position actuelle de l'individu, mais peuvent freiner les ambitions et limiter les efforts (de la Sablonnière et al., 2009).

Dans le sport, les effets des comparaisons sociales sont particulièrement visibles (Charrier et al., 2021). Une étude a révélé que les médaillés d'argent olympique focalisés sur des comparaisons ascendantes et sur la médaille d'or manquée, et sont moins satisfaits que les médaillés de bronze, qui se comparent à ceux n'ayant pas atteint le podium (Medvec et al., 1995). Les comparaisons répétées, ascendantes ou descendantes, peuvent à long terme affecter l'estime de soi des sportifs (Redersdorff et Martinot, 2003). Une exposition modérée aux comparaisons ascendantes durant la jeunesse favorise une motivation intrinsèque et de meilleures performances à long terme (Diel et al., 2021).

Dans la population générale, les comparaisons descendantes remplissent une fonction bien différente (Alaphilippe et Bailly, 2014). Bien que l'état de santé se dégrade souvent avec l'âge, ces personnes ont souvent tendance à évaluer leur propre santé de manière plus favorable (Henchoz et al., 2008). Ce phénomène résulte d'une redéfinition des attentes personnelles, ainsi que d'une utilisation accrue des comparaisons sociales descendantes (Caradec, 2009). En se comparant à des individus en moins bonne santé, ces personnes relativisent leur propre condition, ce qui leur permet de maintenir une perception plus positive de leur bien-être (Henchoz et al., 2008).

Bien-être

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (2014), le bien-être se définit comme un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Seligman (2018) soutient que le bien-être se composerait de cinq aspects essentiels : les émotions positives, l'engagement, les relations positives, le sens et l'accomplissement. Il soutient que cette combinaison permet un épanouissement optimal. Plusieurs facteurs peuvent influencer la perception du bien-être des individus notamment en ce qui a trait à l'âge, le revenu (lorsqu'il est suffisant pour répondre aux besoins essentiels), la santé et la personnalité (Kahneman et Deaton, 2010).

Chez les sportifs, le bien-être se traduit par un équilibre entre la performance physique, la santé mentale et l'épanouissement personnel (Poirel, 2017). Au-delà des résultats et des médailles, le bien-être englobe des dimensions telles que la gestion du stress, la satisfaction personnelle, le maintien de relations sociales positives et une bonne perception de soi (Boudreault et Thibault, 2021). Les sportifs, souvent soumis à une forte pression, peuvent bénéficier d'un milieu propice à la motivation intrinsèque afin de mieux vivre les réussites, les échecs ou les blessures (Boudreault et Thibault, 2021).

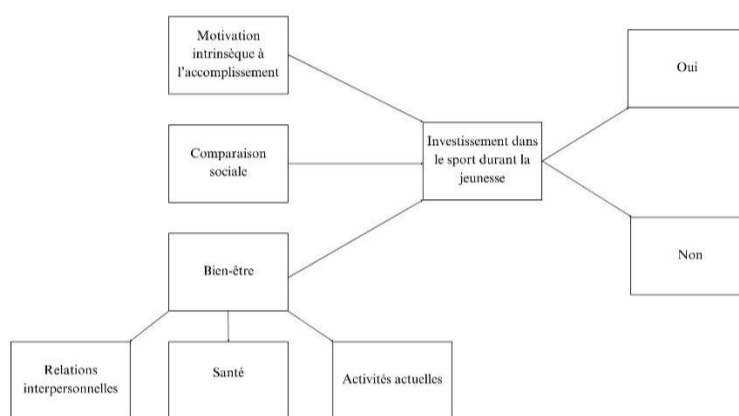
Dans la population générale, le bien-être serait défini en trois aspects : le bien-être évaluatif (satisfaction de vie), le bien-être hédonique (émotions positives et négatives) et le bien-être eudémonique (sens de la vie et croissance personnelle) (Bonney, 2022). Plusieurs études démontrent que l'avancement en âge semble être corrélé avec un meilleur bien-être et une meilleure satisfaction de vie qu'au début de l'âge adulte (Steptoe et al., 2015). Selon une étude de Statistique Canada (2024), 61,5 % des Canadiens de 65 ans et plus se disent satisfaits de leur

bien-être, contre seulement 36,9 % des jeunes adultes âgés de 25 à 34 ans. Cette différence serait attribuée aux défis financiers et professionnels auxquels les jeunes adultes sont confrontés et aux différences dans les réseaux de soutien (2024). La perception positive du bien-être chez ces adultes serait associée à une plus grande longévité (Levy et al., 2002).

Objectifs et hypothèses

La présente étude vise à mieux comprendre comment l'investissement dans le sport chez les athlètes de hauts niveaux au cours de leur jeunesse est lié à des conséquences psychologiques positives à long terme alors qu'ils atteignent un âge de 55 ans et plus. Plus précisément, la question de recherche qui sous-tend ce projet est la suivante: la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse entraîne-t-elle des conséquences positives durables plusieurs décennies après la retraite sportive? Le modèle conceptuel est présenté à la Figure 1.

Figure 1
Modèle conceptuel



Le premier objectif est d'examiner l'impact de la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse sur la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans différents domaines : le travail (passé ou présent), les activités actuelles (loisirs et culture) et le bénévolat à l'âge adulte, en comparant une population d'athlètes et de non-athlètes. Le deuxième objectif est d'évaluer l'impact de la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse sur la satisfaction de vie, la santé physique, la santé mentale et les relations sociales à l'âge adulte, en comparant une population d'athlètes et de non-athlètes. Le troisième objectif est d'analyser l'impact de la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse sur la comparaison sociale à l'âge adulte, entre une population d'athlètes et de non-athlètes. Le quatrième objectif est de regarder l'impact de la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse sur la performance à l'âge adulte. Le cinquième objectif est d'examiner l'impact de la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse sur le bien-être et la motivation intrinsèque à l'accomplissement. Pour cette étude, l'âge des participants et le niveau de scolarité seront utilisés comme variables contrôles afin de s'assurer que les différences observées entre anciens athlètes et non-athlètes ne soient pas attribuables à ces facteurs.

Hypothèses.

H1. La première hypothèse est que les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau durant leur jeunesse présenteront un niveau de motivation intrinsèque à l'accomplissement plus

élevé dans le travail, le bénévolat et les activités actuelles, comparativement à celles n'ayant pas pratiqué de sport de haut niveau.

H2. La deuxième hypothèse est que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse amène une meilleure perception de la satisfaction de vie, de la santé physique, de la santé mentale et des relations sociales chez les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau que ceux n'en ayant pas fait.

H3. La troisième hypothèse est que la comparaison sociale diffèrera chez les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau durant leur jeunesse, comparativement à celles qui n'en ont pas pratiqué.

H4. La quatrième hypothèse est que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse amène une meilleure perception de la performance à l'âge adulte.

H5. La cinquième hypothèse est que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse amène une meilleure perception du bien-être et la motivation intrinsèque à l'accomplissement.

Méthodologie

Participants

L'échantillon se compose de 156 participants (78 athlètes et 78 personnes qui n'ont pas fait de sport de manière intensive durant leur jeunesse). De ceux qui ont répondu aux questions d'ordre démographique, 57% étaient des femmes chez les sportifs et 66% étaient des femmes chez les non sportifs. L'ensemble de l'échantillon provient de la province du Québec au Canada. Les participants étaient âgés entre 55 ans et 80 ans ($M=62,81$, $ET 5,76$). L'échantillon du groupe athlète se compose de participants ayant fait des compétitions à des niveaux universitaire (37 personnes), provinciaux (70), nationaux (32), internationaux (14) et Olympiques (1). Les participants sportifs avaient pris leur retraite sportive depuis plus de 24 ans en moyenne ($M=24,65$; $ET=11,56$). Les participants du groupe athlètes sont des anciens athlètes à la retraite ayant participé à des compétitions sportives dans un sport reconnu de niveau universitaire ou supérieur (voir les critères d'inclusion plus bas). Cette étude ne comportait aucun risque connu pour la santé des personnes participantes. La participation est sur une base volontaire, les participants pouvaient-mettre fin au questionnaire en tout temps sans préjudice. La participation est anonyme. Tous les participants ont signé un formulaire de consentement au préalable de leur participation à l'étude. L'étude a été approuvée par le CIERH de l'UQÀM (voir en annexe).

Étant donné que notre recherche s'intéresse au développement à long terme, les critères d'inclusion généraux sont les suivants : être âgé d'au moins 55 ans et de maîtriser le français écrit afin de pouvoir répondre adéquatement au questionnaire. Des critères d'inclusion plus spécifiques pour le groupe athlète sont : 1) avoir pratiqué un sport pendant au moins six ans; 2) être retraité de son sport depuis au moins vingt ans; et 3) avoir participé à des compétitions de niveau universitaire ou de niveaux supérieurs. Des critères d'exclusion concernant le groupe non-athlète sont : 1) ne pas avoir pratiqué un sport pendant plus de six ans; et 2) ne pas avoir participé

à des compétitions de niveau universitaire ou de niveaux supérieurs durant la jeunesse. Les participants des deux groupes ont été appariés par l'âge, le genre et le niveau d'éducation.

Procédure

La présente étude fait partie d'une étude plus vaste menée dans le cadre d'une recherche subventionnée par le CRSH dirigée par la professeur Arielle Bonneville-Roussy sur le développement et l'expertise. La présente procédure décrit le processus lié uniquement à notre étude. D'octobre à décembre 2024, les participants ont été invités à remplir un questionnaire sur leur motivation intrinsèque à l'accomplissement, leur satisfaction de vie, leur comparaison sociale ainsi que leur perception de leur performance. Les participants du groupe athlètes ont répondu au même questionnaire, auquel s'ajoutaient des questions supplémentaires sur leur expérience sportive durant la jeunesse.

Les participants du groupe athlète ont été recrutés lors de diverses compétitions comportant des catégories maîtres (compétition pour les adultes), par l'utilisation des réseaux sociaux afin de rejoindre d'anciennes connaissances dans le sport et par l'effet boule de neige. Les participants du groupe non-athlète, ont été recrutés à travers la province par bouche-à-oreille et par l'Université du troisième âge. Lors du recrutement, tous les participants ont été informés des objectifs de l'étude, de leur participation sur une base volontaire, de l'anonymat et de la confidentialité reliée leur participation. Les participants ont été informés de bien remplir toutes les sections du questionnaire et d'y répondre au mieux de leurs connaissances et souvenirs. Le questionnaire pour les athlètes nécessitait en moyenne vingt minutes pour remplir les 44 questions et celui des non athlètes dix minutes pour remplir les 28 questions. Un formulaire d'information et de consentement à la participation à la recherche a été distribué et signé par tous les participants, une copie du formulaire de consentement a été remis à tous les participants. En compensation de leur participation à l'étude plus vaste de la professeure Bonneville-Roussy, quatre prix de 200\$ seront tirés à la fin de l'étude.

Mesures

Mesures pour les deux groupes

Variables sociodémographiques

Les participants ont répondu à plusieurs questions démographiques, soit leur genre (0=masculin, 1=féminin), leur âge, leur situation professionnelle (emploi à temps plein, partiel, sans emploi, aux études ou à la retraite), leur niveau de scolarité (allant des études secondaires non complétées au doctorat complété), ainsi que leur revenu annuel (selon une échelle ordinale par tranches de 10 000\$ à 100 000\$ et plus).

Échelles de motivation intrinsèque à l'accomplissement

L'échelle de motivation au travail (Blais et al., 1993) contenant quatre items mesure la motivation intrinsèque à l'accomplissement au travail (p.ex. «*Parce que j'avais l'impression de m'accomplir de façon bien personnelle et unique*»). Ce concept est mesuré sur une échelle de type Likert en sept points (1= *Fortement en désaccord* à 7 = *Fortement en accord*). Le score

total est obtenu en calculant la moyenne des réponses aux quatre items. Les participants ont été invités à le remplir deux fois. La première fois en pensant à leur travail passé (si retraité) ou actuel et la seconde fois en pensant à leurs activités actuelles (bénévolat, loisirs et culture). La cohérence interne de l'échelle pour la motivation intrinsèque à l'accomplissement pour notre étude est de $\alpha=0,86$.

Comparaison sociale

Quatre questions extraites de l'échelle des effets motivationnels et émotionnels de la comparaison sociale dans le sport (Diel et al., 2021) ont été utilisées pour mesurer la comparaison sociale dans les sphères de la performance, du sentiment d'accomplissement, de la santé et de la vie sociale (p.ex. « *Par rapport aux autres personnes de mon âge ma performance dans mes divers sphères de vie (bénévolat, travail, loisirs, participation communautaire) est...*»). Les participants répondent à ces énoncés à l'aide d'une échelle de type Likert en dix points (-5= *beaucoup pire* à 5= *beaucoup meilleure*). Le score total est obtenu en calculant la moyenne des réponses aux quatre items. Les participants sont invités à se référer au moment actuel se comparant aux autres personnes de leur âge dans les diverses sphères de vie, leur sentiment d'accomplissement, leur santé et leur vie sociale aux autres personnes de leur âge afin de répondre aux quatre items de l'échelle. La cohérence interne de l'échelle de la comparaison sociale pour notre étude est de $\alpha=0,84$.

Bien-être

Activités actuelles (bénévolat, loisirs, culture). La sous-échelle de performance de l'échelle du Fonctionnement Optimal en Société (OFIS) (Chénard-Poirier et al., 2023) est utilisée pour mesurer les niveaux de bien-être psychologique, physique et relationnel dans le principal domaine des activités actuelles (bénévolat, loisirs, culture) (p.ex. « *En général, j'ai accompli adéquatement les tâches qui m'ont été assignées*»). Quatre énoncés mesurent la performance dans le domaine des activités actuelles (bénévolat, loisirs, culture), auxquels les participants doivent répondre à l'aide d'une échelle de type Likert en sept points (1=Fortement en désaccord à 7= Fortement en accord). Le score total est obtenu en calculant la moyenne des réponses aux quatre items. Les participants sont invités à se référer à leurs activités actuelles afin de répondre aux quatre items de l'échelle. La cohérence interne de l'échelle du Fonctionnement Optimal en société pour le bien-être pour notre étude est de $\alpha=0,85$.

Relations familiales et sociales. La sous échelle des relations de l'échelle du Fonctionnement Optimal en Société (OFIS) (Chénard-Poirier et al., 2023) est utilisée pour mesurer les niveaux de bien-être psychologique, physique et relationnel (p.ex. « *En général, mes relations avec les autres sont enrichissantes*»). Quatre énoncés mesurant la qualité des relations interpersonnelles, auxquels les participants doivent répondre à l'aide d'une échelle de type Likert en sept points (1=Fortement en désaccord à 7= Fortement en accord). Le score total est obtenu en calculant la moyenne des réponses aux quatre items. Les participants sont invités à se référer à leurs relations familiales et sociales actuelles afin de répondre aux quatre items de l'échelle. La

cohérence interne de l'échelle du Fonctionnement Optimal en Société pour la qualité des relations interpersonnelles pour notre étude est de $\alpha=0,85$.

Santé. La sous échelle de santé mentale et physique de l'échelle du Fonctionnement Optimal en Société (OFIS) (Chénard-Poirier et al., 2023) est utilisée pour mesurer les niveaux de bien-être psychologique et physique (p.ex. « *En général, comment évalueriez-vous votre santé mentale?*»). Deux énoncés mesurant l'état de santé mentale et l'état de santé physique, auxquels les participants doivent répondre à l'aide d'une échelle de type Likert en dix points ($1=$ *Médiocre* à $10=$ *Excellente*). Les participants sont invités à évaluer leur santé physique et mentale actuelle afin de répondre aux deux items de l'échelle. Le score est directement obtenu à partir de la réponse de l'item. La cohérence interne de l'échelle du Fonctionnement Optimal en société pour la santé mentale et physique pour notre étude est de $\alpha=0,51$, un facteur relativement faible qui peut être attribué au nombre restreint d'items (2).

Mesures additionnelles pour le groupe athlète

Des questions sur l'expérience athlétique ont été répondu par le groupe athlète soit le sport pratiqué, s'il s'agissait d'un sport individuel ou d'équipe, l'âge au début et à la fin de la carrière sportive, le nombre de jours et d'heures d'entraînement par semaine, le niveau de compétition atteint et s'ils ont participé à des compétitions depuis leur retraite sportive.

Approbation éthique

Cette thèse de spécialisation s'inscrit dans la demande éthique du CIEREH sur le développement et maintien de l'expertise à l'âge adulte et la vieillesse FCIE-M-Pri-SG-20473. Ce projet a obtenu l'approbation du comité d'éthique de l'UQÀM. La certification éthique, incluse en annexe, a été octroyée suite à l'ajout d'Evelyne Latreille comme étudiante à la thèse de spécialisation au certificat d'éthique de la recherche initiale.

Résultats

Les analyses préliminaires ont été effectuées à l'aide du logiciel SPSS version 28 (*International Business Machines Corporation, 2022*). Avant d'effectuer tout type d'analyses, nous avons procédé à un nettoyage des données. Au départ, 78 participants ont répondu au questionnaire destiné aux athlètes. Nous avons exclu de l'étude un participant en raison de plusieurs valeurs aberrantes qui ne s'inséraient pas dans la distribution normale des données, pour un total de 77 participants dans le groupe athlète (voir l'annexe 1) et de 78 dans le groupe non-athlète. Des ANOVA ont été réalisées pour les hypothèses 1 à 4 et une régression pour l'hypothèse 5. Les ANOVA et les régressions ont été réalisées à l'aide de la méthode Bootstrap ($N=1000$). La méthode du Bootstrap est une méthode de rééchantillonnage consistant à reproduire des données à partir de notre ensemble de données d'origine. Cette stratégie permet d'estimer la distribution d'une statistique (d'un résultat) ce qui s'avère important lorsque nous travaillons avec un petit échantillon comme celui de la présente étude. La méthode du Bootstrap génère des intervalles de confiance permettant de déterminer la précision et l'incertitude des paramètres obtenus, et ainsi faire des inférences sur la population étudiée, soit les adultes dans la tranche d'âge de 55-80 ans.

Chacune des analyses de Bootstrap révèlent des intervalles de confiance de 95% à l'intérieur des paramètres souhaités, indiquant que nous pouvons être confiants à 95% que les valeurs estimées correspondent aux valeurs qui seraient estimées dans la population.

Analyses descriptives

Les analyses descriptives sont présentées au Tableau 1.

Lors du recrutement, pour favoriser la procédure d'appariement entre les groupes, tous les participants ont été sélectionnés de manière à être âgés de 55 ans et plus, ce qui a permis d'assurer un équilibre en termes d'âge. Par ailleurs, comme la majorité des sports représentés étaient à forte prévalence féminine, nous avons veillé à inclure un plus grand nombre de femmes dans le groupe des non-athlètes afin de maintenir une répartition comparable entre les groupes. En ce qui concerne le niveau d'éducation, une correspondance s'est établie naturellement entre les groupes, sans qu'une procédure d'appariement spécifique n'ait été nécessaire.

L'âge moyen des participants de l'étude était de 62,78 ans ($ET=5,63$). Le niveau moyen de scolarité des participants était de 3,60 ($ET=1,07$), ce qui correspond à un niveau de scolarité collégial réussi. Le revenu moyen des participants est de $M=5,76$ ($ET=2,58$) ce qui correspond à un salaire entre 50 000\$ et 59 999\$. 61% des participants étaient des femmes et 51% des participants n'étaient pas retraité de leur emploi lors de la passation du questionnaire.

Le genre des participants du groupe non-athlète était de 66% ce qui correspond à une proportion plus élevée de femme et était marginalement différent du genre des participants du groupe athlète qui était 57%. Ainsi la majorité des participants de l'étude étaient des femmes.

L'âge moyen des participants du groupe non-athlète était de $M=64,28$ ($ET=5,80$) et est plus élevé que l'âge moyen du groupe athlète qui était de $M=61,21$ ($ET=5,32$), $t(134) = 10,26$, $p < 0.02$.

Parmi ceux qui ont bien voulu répondre, le revenu des participants du groupe non-athlète ($n=72$) est différent des participants du groupe athlète ($n=65$), $X^2(9, N=137) = 29,90$, $p < 0,001$. Donc le salaire annuel du groupe non-athlète se situe entre 50 000\$ à 59 999\$ ce qui est significativement plus bas que le salaire du groupe athlète qui se situe entre 70 000\$ à 79 999\$.

Le niveau de scolarité du groupe non-athlète ($n=78$) est comparable à celui du groupe athlète ($n=77$), $X^2(5, N=155) = 4,18$, $p = 0,52$. Ce qui signifie que le niveau de scolarité du groupe non-athlète équivaut à un niveau de scolarité des études collégiales complétées, qui est équivalent au niveau de scolarité des participants du groupe athlètes. Donc bien que les deux groupes aient le même niveau d'éducation, le groupe athlète a un salaire annuel significativement plus élevé que le groupe non-athlète.

Tableau 1

Caractéristiques sociodémographiques des participants

Variable	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
	<u>Combiné</u>		<u>Athlètes</u>		<u>Non-athlètes</u>	
Âge	62,78	5,63	61,21	5,31	64,28	5,80
Niveau de scolarité	3,60	1,07	3,66	1,08	3,52	1,05
Revenu	5,76	2,58	6,63	2,86	4,97	2,02
Genre	61%	0,49	57%	0,50	66%	0,48

H1

Les résultats de l'ANOVA sont présentés au Tableau 2 et le graphique à la Figure 2.

La première hypothèse était que les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau durant leur jeunesse présenteront un niveau de motivation intrinsèque à l'accomplissement plus élevé dans le travail, le bénévolat et les activités actuelles, comparativement à celles n'ayant pas pratiqué de sport de haut niveau. Une ANOVA a été réalisée avec la participation sportive ou non durant la jeunesse comme variable dépendante, la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans les sphères des activités, du travail et du bénévolat comme variable dépendante. Ceci donne un effet significatif du groupe sportif dans les Activités, $F(1,151) = 25,49$, $p < 0,001$. Cette analyse indique que les athlètes ont une meilleure perception de leur contribution dans les activités ($M=0,38$, $ET=0,87$) que les non-athlètes ($M=-0,38$, $ET=0,99$). Il y a une différence marginale pour le Travail chez les athlètes, $F(1,151) = 4,60$, $p < 0,034$. Les athlètes sentent qu'ils ont une meilleure contribution au travail ($M=0,19$, $ET=0,82$) que les non-athlètes ($M=-0,14$, $ET=1,05$). Il n'y a aucune différence significative pour la variable du bénévolat entre le groupe athlète ($M=-0,03$, $ET=0,13$) et le groupe non-athlète ($M=0,06$, $ET=0,10$).

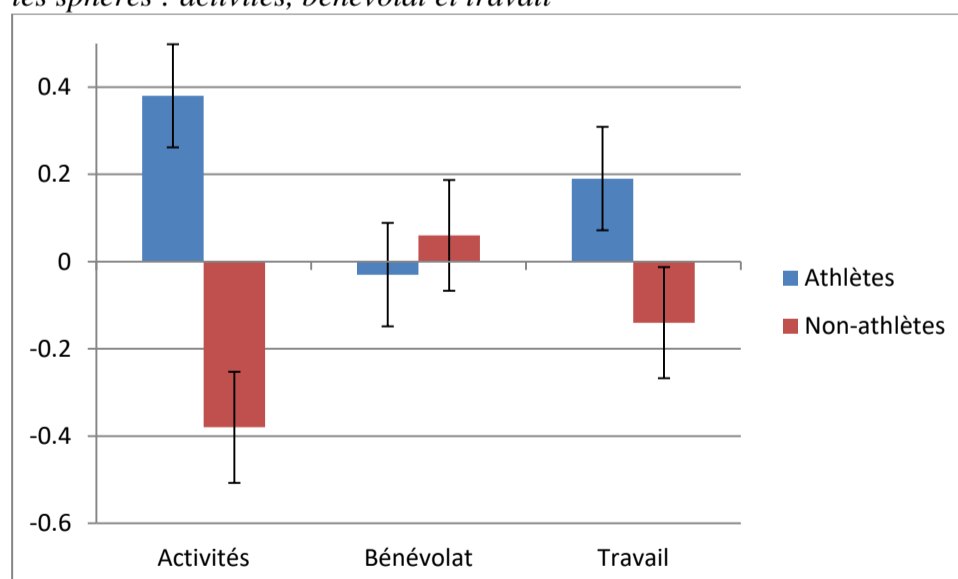
Tableau 2

Résultats de l'ANOVA avec la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans les sphères : activités, bénévolat et travail

Variables	Athlètes		Non-athlètes		F(1,151)	Sig
	M	ET	M	ET		
Activités	0,38	0,87	-0,38	0,99	25,493	<0,001
Bénévolat	-0,03	0,13	0,06	0,10	0,295	0,588
Travail	0,19	0,82	-0,14	2,05	4,603	0,034

Figure 2

Graphique des résultats de l'ANOVA avec la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans les sphères : activités, bénévolat et travail



H2

Les résultats de l'ANOVA sont présentés au Tableau 3 et le graphique à la Figure 3 et à la Figure 4.

La deuxième hypothèse était que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse amène une meilleure perception de la satisfaction de vie, de la santé physique, de la santé mentale et des

relations sociales chez les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau que ceux n'en ayant pas fait. Une ANOVA a été réalisée en utilisant la participation sportive ou non durant la jeunesse comme variable indépendante et la satisfaction de vie, la santé physique, la santé mentale et les relations sociales comme variables dépendantes. Ceci donne un effet significatif de la participation sportive sur la satisfaction de vie chez les athlètes, $F(1,151) = 10,93$, $p < 0,001$. Cette analyse indique que les athlètes rapportent une perception de leur satisfaction de vie significativement plus élevée ($M=0,26$, $ET=0,93$) que les non-athlètes ($M=-0,26$, $ET=1,01$). Ceci donne un effet marginal de la santé physique chez les athlètes, $F(1,151) = 6,31$, $p < 0,013$. Cette analyse indique que les athlètes ont une meilleure perception de leur santé physique ($M=8,18$, $ET=1,47$) que les non-athlètes ($M=7,55$, $ET=1,63$). Aucune différence significative n'a été observée pour la santé mentale, $F(1,151)=0,88$, $p < 0,348$, chez le groupe athlète ($M=8,64$, $ET=1,19$) et celui du groupe non-athlète ($M=8,45$, $ET=1,29$). De plus, aucune différence significative n'a été observée pour les relations sociales, $F(1,151)=0,56$, $p < 0,458$, entre le groupe athlète ($M=0,08$, $ET=0,90$) et celui du groupe non-athlète ($M=-0,37$, $ET=1,04$).

Tableau 3

Résultats de l'ANOVA avec les variables relations sociales, satisfaction de vie, santé mentale et santé physique

Variables	Athlètes		Non-athlètes		F(1,151)	Sig
	M	ET	M	ET		
Relations sociales	0,08	0,90	-0,37	1,04	0,56	0,46
Satisfaction de vie	0,26	0,93	-0,26	1,00	10,93	<0,001
Santé mentale	8,64	1,19	8,45	1,29	6,31	0,35
Santé physique	8,18	1,47	7,55	1,63	0,89	0,01

Figure 3

Graphique des résultats de l'ANOVA avec les variables relations sociales et satisfaction de vie

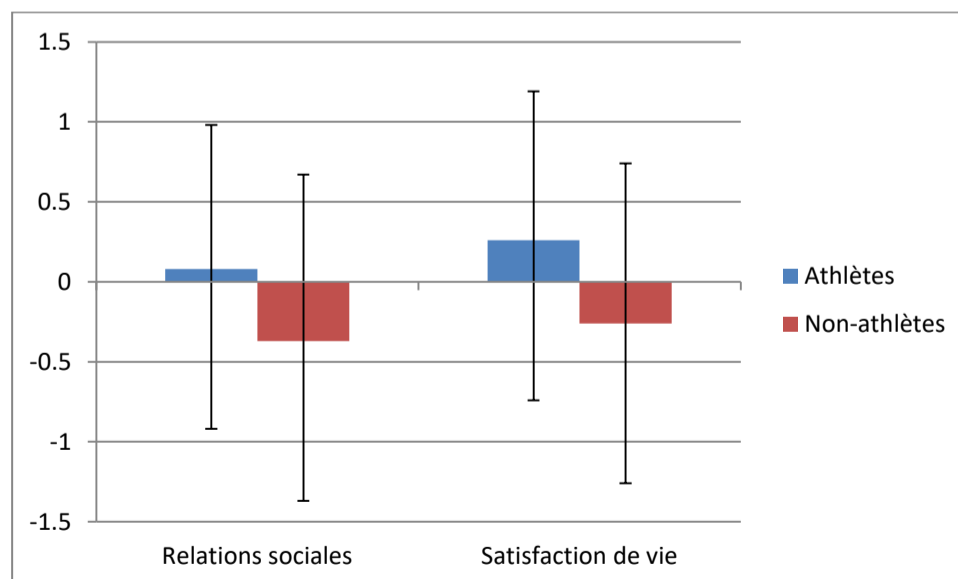
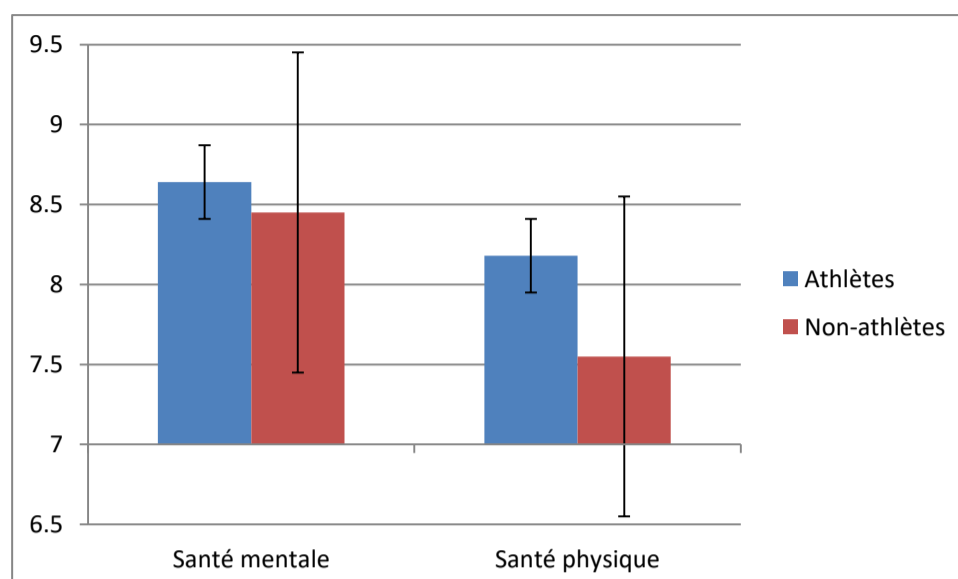


Figure 4

Graphique des résultats de l'ANOVA avec les variables santé mentale et santé physique



H3

Les résultats de l'ANOVA sont présentés au Tableau 4 et le graphique à la Figure 5.

La troisième hypothèse est que la comparaison sociale diffèrera chez les personnes ayant pratiqué un sport de haut niveau durant leur jeunesse, comparativement à celles n'en ayant pas fait. Une ANOVA a été réalisée à partir de la participation sportive ou non durant la jeunesse comme variable indépendante, et les différentes dimensions de la comparaison sociale, soit la performance dans les sphères de vie, le sentiment d'accomplissement, la santé et la vie sociale) comme variables dépendantes. Ceci donne un effet significatif de la comparaison sociale dans la dimension de la santé chez les athlètes, $F(1,151) = 7,66, p < 0,006$. Cette analyse indique que les athlètes ont rapporté un sentiment de santé plus élevé ($M=3,52, ET=1,66$) que les non-athlètes ($M=2,74, ET=1,84$). Il y a une différence marginale du sentiment de s'accomplir chez les athlètes, $F(1,151)=3,74, p < 0,055$. Cette analyse indique que les athlètes ont rapporté un sentiment de s'accomplir plus élevé ($M=3,47, ET=1,66$) que les non-athlètes ($M=2,97, ET=1,50$). Il n'y a aucune différence significative pour la variable de la comparaison sociale dans la performance dans les sphères de vie, ($F(1,151)=0,054, p < 0,465$, entre le groupe athlète ($M=3,11, ET=1,58$) et le groupe non-athlète ($M=2,93, ET=1,50$). De plus, il n'y a aucune différence significative pour la variable de la comparaison sociale dans les sphères de la vie sociale, ($F(1,151)=0,37, p < 0,55$, entre le groupe athlète ($M=3,23, ET=1,89$) et le groupe non-athlète ($M=3,07, ET=1,52$).

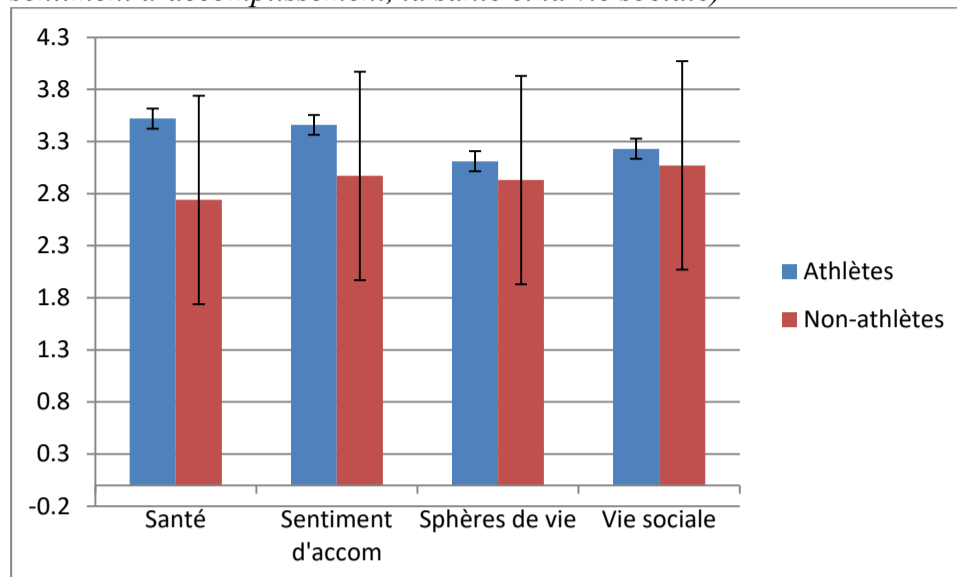
Tableau 4

Résultats de l'ANOVA avec la comparaison sociale (performance dans les sphères de vie, sentiment d'accomplissement, la santé et la vie sociale)

Variables	Athlètes		Non-athlètes		F(1,151)	Sig
	M	ET	M	ET		
Santé	3,52	1,66	2,74	1,84	7,66	0,006
Sentiment d'accomplissement	3,47	1,66	2,97	1,50	3,74	0,06
Sphères de vie	3,11	1,58	2,93	1,50	0,54	0,47
Vie sociale	3,23	1,89	3,07	1,52	0,37	0,55

Figure 5

Résultats de l'ANOVA avec la comparaison sociale (performance dans les sphères de vie, sentiment d'accomplissement, la santé et la vie sociale)



H4

Les résultats de l'ANOVA sont présentés au Tableau 5 et le graphique à la Figure 6.

La quatrième hypothèse est que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse amène une meilleure perception de la performance à l'âge adulte. Une ANOVA a été réalisée à partir de la participation sportive ou non durant la jeunesse comme variable dépendante, la performance comme variable indépendante. Ceci donne un effet significatif du groupe athlète, $F(1,151)=14,41$, $p<0,001$. Cette analyse indique que les athlètes ont rapporté un niveau plus élevé de la performance ($M=0,30$, $ET=0,83$) que les non-athlètes ($M=-0,28$, $ET=1,07$). Donc les athlètes ont un sentiment de performance dans leur vie de tous les jours supérieurs aux non-athlètes.

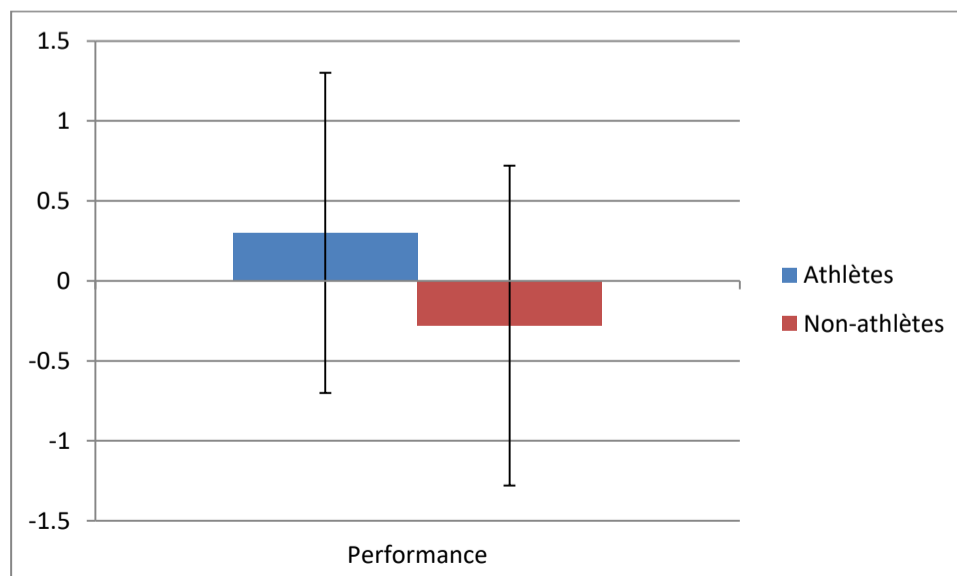
Tableau 5

Résultats de l'ANOVA avec la performance

Variable	Athlètes		Non-athlètes		F(1,151)	Sig
	M	ET	M	ET		
Performance	0,30	0,83	-0,28	1,07	14,41	<0,001

Figure 6

Résultats de l'ANOVA avec la performance



H5

Les résultats de la régression sont présentés au Tableau 7.

La cinquième hypothèse est que la motivation intrinsèque à l'accomplissement mène à une meilleure perception du bien-être chez les participants ayant pratiqué un sport de haut niveau durant la jeunesse. Une régression multigroupe a été réalisée à l'aide du logiciel Mplus V.8.8 (Muthén & Muthén, 2003-2017), avec Bootstrap (N=5000), avec la satisfaction de vie, la qualité des relations sociales et la santé mentale et physique comme variables dépendantes, et la motivation intrinsèque à l'accomplissement comme variable indépendante.

Une régression a été réalisée avec la satisfaction de vie comme variable dépendante et la motivation intrinsèque à l'accomplissement comme variable indépendante. Le modèle global est un prédicteur significatif chez les athlètes et explique 13,40% de la variance de la satisfaction de vie. La motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta=0,37$, $p<0,001$). Le modèle global est également un prédicteur significatif chez les non-athlètes et explique 35,90% de la variance de la satisfaction de vie. Chez ce groupe, la motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta=0,60$, $p<0,001$). Donc la motivation intrinsèque à l'accomplissement a un impact significatif pour les deux groupes, mais est moins lié à la satisfaction de vie chez les athlètes que chez les non-athlètes.

Une régression a été réalisée avec les relations sociales comme variable dépendante et la motivation intrinsèque à l'accomplissement comme variable indépendante. Le modèle global indique que la motivation intrinsèque est un prédicteur significatif chez les athlètes et explique 13,80% de la variance des relations sociales. La motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta=0,37$, $p<0,006$). Le modèle est aussi un prédicteur significatif chez les non-athlètes et explique 26,20% de la variance des relations sociales. Chez ce groupe la motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta=0,51$, $p<0,001$). Donc la motivation intrinsèque à l'accomplissement a un impact significatif pour les deux groupes, mais est moins liés aux relations sociales chez les athlètes que chez les non-athlètes.

Une régression a été réalisée avec la santé mentale comme variable dépendante, et la motivation intrinsèque à l'accomplissement comme variable indépendante. Le modèle global n'est pas un prédicteur significatif chez les athlètes et explique 4,20% de la variance de la santé mentale. La motivation intrinsèque à l'accomplissement n'est pas un prédicteur significatif ($\beta=0,21$, $p<0,10$). Le modèle global est un prédicteur significatif chez les non-athlètes et explique 16,70% de la variance de la santé mentale. Chez ce groupe la motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta=0,41$, $p<0,001$). Donc la motivation intrinsèque à l'accomplissement exerce un impact significatif chez les non-athlètes, mais cet effet n'est pas observé chez les athlètes.

Une régression a été réalisée avec la santé physique comme variable dépendante, et la motivation intrinsèque à l'accomplissement comme variable indépendante. Le modèle global n'est pas un prédicteur significatif chez les athlètes et explique 2,90% de la variance de la santé physique. La motivation intrinsèque à l'accomplissement n'est pas un prédicteur significatif (β

=0,17, $p < 0,195$). Le modèle global n'est pas un prédicteur significatif chez les non-athlètes et explique 0,50% de la variance de la santé physique. La motivation intrinsèque à l'accomplissement n'est pas un prédicteur significatif dans le groupe non-athlète ($\beta = 0,067$, $p < 0,572$).

Une régression a été réalisée avec la comparaison sociale comme variable dépendante et la motivation intrinsèque à l'accomplissement comme variable indépendante. Le modèle global est un prédicteur significatif chez les athlètes et explique 12,70% de la variance de la comparaison sociale. La motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta = 0,36$, $p < 0,008$). Le modèle global est aussi un prédicteur significatif chez les non-athlètes et explique 21% de la variance de la comparaison sociale. Chez ce groupe la motivation intrinsèque à l'accomplissement est un prédicteur significatif ($\beta = 0,46$, $p < 0,001$). Donc la motivation intrinsèque à l'accomplissement a un impact significatif pour les deux groupes, mais est un peu moins liés à la comparaison sociale chez les athlètes que chez les non-athlètes.

Tableau 7

Résultats des régressions

Effet	<u>Estimation</u>	<u>SE</u>	95% CI		<i>p</i>
			<u>LL</u>	<u>UL</u>	
Motivation intrinsèque à l'accomplissement					
<u>Athlètes</u>					
Comparaison sociale	0,36	0,14	0,07	0,58	0,008
Relations sociales	0,37	0,13	0,06	0,60	0,006
Santé mentale	0,21	0,13	-0,07	0,43	0,10
Santé physique	0,17	0,13	-0,13	0,40	0,20
Satisfaction de vie	0,37	0,11	0,10	0,55	0,001
<u>Non-athlètes</u>					
Comparaison sociale	0,46	0,10	0,25	0,63	0,000
Relations sociales	0,51	0,09	0,33	0,67	0,000
Santé mentale	0,41	0,09	0,21	0,58	0,000
Santé physique	0,07	0,12	-0,16	0,30	0,57
Satisfaction de vie	0,60	0,07	0,45	0,71	0,000

Discussion

L'objectif de la présente thèse visait à examiner si la pratique du sport de haut niveau durant la jeunesse amène des retombées psychologiques positives à long terme. Plus précisément, cette thèse visait à examiner comment la motivation intrinsèque à l'accomplissement, la comparaison sociale, le bien-être, la satisfaction de vie et la performance perçue différaient entre les anciens sportifs de haut niveau et les personnes du même âge n'ayant jamais fait de sport compétitif. Pour ce faire, nous avons examiné 156 personnes âgées d'entre 55 et 80 ans, dont 78 étaient des anciens sportifs de haut niveau et 78 n'avaient pas effectué de sport compétitif dans leur jeunesse. Les deux groupes étaient appariés pour l'âge, le genre et l'éducation. Dans l'ensemble, les résultats obtenus confirment partiellement les hypothèses formulées, tout en apportant certaines nuances.

Dans un premier temps, cette étude a examiné si la pratique d'un sport de haut niveau avait un effet sur la motivation intrinsèque à l'accomplissement dans la vie des participants. Les résultats ont révélé que la motivation intrinsèque à l'accomplissement était significativement plus élevée chez les athlètes dans les sphères des activités (loisirs et culture) et du travail (actuel ou passé) comparativement aux non-sportifs, mais pas dans la sphère du bénévolat, confirmant partiellement notre Hypothèse 1. Ces résultats étaient cohérents avec ceux observés dans d'autres études antérieures, selon lesquelles la pratique du sport favoriserait l'intériorisation de la quête d'excellence et de l'autodétermination (Gillet, et al., 2009; Louche et al., 2006) des compétences qui pourraient perdurer dans le temps et qui pourraient être transférables dans d'autres sphères de vie. Toutefois, l'absence de différence significative quant à l'engagement bénévole laissait penser que cet aspect avait été davantage influencé par d'autres facteurs, indépendamment du passé sportif. Selon Prouteau (2001), ce résultat pourrait s'expliquer par le fait que le bénévolat, réalisé dans un cadre associatif, était davantage pratiqué par des hommes et influencé par un milieu de vie rural. Or, comme notre étude a été menée en milieu urbain et auprès d'une majorité de femmes, cela pourrait en partie expliquer les résultats divergents observés.

Dans un deuxième temps, la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse prédit positivement la satisfaction de vie et la santé physique à l'âge adulte, confirmant partiellement notre Hypothèse 2. Ces résultats soutenaient l'idée selon laquelle l'investissement compétitif dans le sport avait contribué au développement d'une meilleure satisfaction de vie et corroboraient les travaux d'Ivanchev et ses collaborateurs (2019) qui avait démontré que le sport améliorait la perception de la satisfaction de vie dans les sphères de la santé et des finances chez les athlètes. De plus, la pratique d'un sport de haut niveau avait contribué à développer une condition physique supérieure, une endurance accrue, ainsi qu'une perception plus positive de la santé perçue, des effets qui semblaient se maintenir dans le temps. Comme le soutenait Till et ses collègues (2022), le développement des qualités athlétiques dès la jeunesse favorisait une participation active à l'activité physique tout au long de la vie. Toutefois, l'absence de différences significatives concernant la santé mentale et les relations sociales dans notre hypothèse 2 suggérait que d'autres variables pourraient entrer en ligne de compte. En ce qui a trait à la santé mentale, même si l'investissement dans le sport semblait avoir contribué au développement de ressources psychologiques, telles que la confiance en soi, la résilience et la persévérance face aux difficultés, comme le soutenaient Chrétien (2024), ainsi que Stephan (2003), l'absence de différence significative entre les anciens sportifs et les non-sportifs pourrait s'expliquer par les défis liés à la transition post-carrière et à la redéfinition de l'identité, qui peuvent atténuer les bénéfices acquis au cours de la carrière sportive (Brassard, 2013). Du côté des relations sociales, la pratique du sport dans la jeunesse n'a pas semblé avoir eu d'effet positif à long terme sur la perception du réseau social. Cela pourrait s'expliquer par les difficultés à transférer les liens sociaux construits dans le milieu sportif vers d'autres contextes de vie après la retraite sportive. Ces résultats étaient en cohérence avec ceux de Chen (2010), qui avait montré que les athlètes développaient un réseau social solide pendant leur carrière sportive, mais que ce réseau demeurait souvent limité au milieu sportif sans réellement s'étendre à d'autres sphères sociales. De plus, les exigences temporelles élevées liées à l'entraînement de haut niveau avaient

pu limiter les possibilités de maintenir un réseau social actif en dehors du sport (Julla-Marcy et al., 2017), et cet effet semblait avoir persister plusieurs années après la fin de la carrière, insistant davantage sur leur performance au travail que sur le réseau social.

Dans un troisième temps, la pratique du sport de haut niveau durant la jeunesse prédit positivement la comparaison sociale, qui portait sur la manière dont les individus se sont perçus par rapport aux autres du même âge, confirmant partiellement notre Hypothèse 3. Les analyses ont montré que les anciens athlètes présentèrent une perception plus positive de leur santé générale, ainsi qu'un sentiment d'accomplissement légèrement supérieur à celui des non-athlètes. Ces résultats s'inscrivaient dans la continuité des travaux de Diel (2021), selon lesquels les expériences sportives antérieures avaient pu favoriser une comparaison sociale ascendante plus stable et valorisante, et ce, même plusieurs années après la fin de la carrière sportive. En ce qui concerne la santé physique, l'implication dans le sport de haut niveau avait permis de développer, dès la jeunesse, des compétences liées à la performance physique (force musculaire, souplesse, endurance cardiovasculaire etc.) (Till et al., 2022), ainsi que des stratégies psychologiques qui leur avaient permis d'avoir une meilleure évaluation globale de leur santé, ce qui s'inscrivait dans la lignée des travaux d'Endrawan (2023). En revanche, aucune différence significative n'a été observée en ce qui concernait la comparaison sociale liée à la vie sociale. Ce constat rejoint les conclusions évoquées précédemment dans l'étude de Chen, à savoir que, si les athlètes avaient développé généralement un réseau social solide au sein du milieu sportif, ce réseau s'était avéré souvent moins étendu en dehors de ce contexte (Chen et al., 2010). Ainsi, à l'âge adulte, cette limitation avait pu influencer négativement la perception qu'ils avaient eue de la richesse ou de la qualité de leurs relations sociales en comparaison avec les autres.

Dans un quatrième temps, la pratique du sport de haut niveau durant la jeunesse a prédit positivement la perception de la performance dans la vie de tous les jours, chez les anciens athlètes, comparativement aux non-athlètes, ce qui a confirmé l'Hypothèse 4. Ce constat semblait refléter une internalisation durable du sentiment d'accomplissement et de compétence développé au fil des années de compétition, et qui semblait se maintenir plusieurs décennies après la fin de la carrière sportive. Cette perception accrue de performance pouvait s'expliquer par les entraînements intensifs et très structurés, qui avaient amené les athlètes à développer des qualités telles que l'efficacité, l'endurance et la persévérance. Ces résultats étaient cohérents avec les travaux de Vallerand et ses collègues (2019), selon lesquels le sport de haut niveau contribuait au développement d'une identité centrée sur la performance, l'autodiscipline et la quête de dépassement de soi.

Dans un cinquième temps, les analyses avaient révélé que la motivation intrinsèque à l'accomplissement était positivement liée à la satisfaction de vie, à la santé mentale, aux relations sociales et au bien-être, et ce, dans les deux groupes, confirmant partiellement notre hypothèse 5. Toutefois, cette relation s'était avérée plus forte chez les non-athlètes que chez les athlètes, ce qui suggérait que, bien que la motivation intrinsèque ait constitué un facteur important du bien-être, les athlètes s'étaient appuyés sur d'autres sources pour alimenter leur perception actuelle du bien-être. Cette différence pouvait s'expliquer par plusieurs facteurs. D'une part, la transition entre la carrière sportive et la vie post-carrière avait pu être vécue de manière plus ou moins favorable

(Brassard, 2013). Lorsqu'elle s'était révélée difficile, les anciens athlètes pouvaient ressentir un décalage entre leurs compétences passées et leurs capacités actuelles, ce qui risquait de freiner l'activation de leur motivation intrinsèque. Les travaux de Navel soulignaient que les athlètes devaient s'engager dans de nouvelles activités et planifier leur avenir professionnel et ce, avant même la fin de leur carrière sportive afin de maintenir un niveau élevé de motivation intrinsèque à l'accomplissement (Navel et De Tychev, 2011). D'autre part, le sentiment de déclin de performance associé à l'avancée en âge pouvait être interprété comme une perte, affectant négativement leur perception de compétence et, par conséquent, la satisfaction globale (Dyer et Curchod, 2019). Ainsi, bien que la motivation intrinsèque ait été corrélée au bien-être chez les anciens athlètes, son influence semblait avoir été plus faible que chez les non-athlètes. Cela indiquait que les athlètes mobilisaient d'autres ressources, possiblement liées à leur identité ou à leur réseau social pour maintenir une perception positive de leur qualité de vie, de leur santé mentale et de leurs relations interpersonnelles.

De manière globale, les résultats de cette étude suggéraient que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse pouvait contribuer à renforcer certaines dimensions du bien-être psychologique à long terme, notamment la motivation intrinsèque à l'accomplissement, la satisfaction de vie, la comparaison sociale et le sentiment de performance. Toutefois, ces effets positifs ne s'étaient pas manifestés de manière uniforme dans toutes les sphères de la vie adulte. Ils semblaient avoir été modulés par d'autres éléments contextuels notamment la qualité de la transition vers la vie post-sportive (Brassard, 2013), la capacité à redéfinir son identité en dehors du cadre compétitif (Javerlhac, 2010) ou encore l'implication dans des activités valorisantes (Beauchamp, 1998). Ces constats soulignent l'importance de considérer le parcours de vie dans son ensemble, et non uniquement la trajectoire sportive, pour mieux comprendre les facteurs ayant soutenu le bien-être à un âge avancé.

Limites et futures recherches

Bien qu'il s'agisse de l'une des premières études portant sur l'investissement sportif des athlètes de haut niveau durant leur jeunesse et ses retombées psychologiques positives à un âge adulte avancé, cette étude présente certaines limites. Tout d'abord, cette étude comportait un échantillon relativement restreint de 156 participants. Bien que la méthode du bootstrapping ait été utilisée pour pallier cette limite statistique, reproduire l'étude avec un échantillon plus grand permettrait une meilleure généralisation des résultats et une plus grande robustesse des analyses. De plus, dix-neuf disciplines sportives étaient représentées, ce qui est encourageant, mais demeure insuffisant pour refléter toute la diversité des pratiques sportives, particulièrement lorsqu'on les compare aux 43 sports inscrits au programme des Jeux Olympique (Fenton, 2025). Dans une future recherche l'ajout d'un éventail plus large de disciplines sportives représenterait un atout qui permettrait d'examiner si certains types de sports ont des effets distincts sur le développement à long terme. Aussi, la majorité des répondants pratiquaient des sports individuels (N = 60) ou des disciplines dites artistiques (N = 41). Il aurait été pertinent d'inclure un plus grand nombre de sports d'équipe ou des sports à performance mesurable (comme l'athlétisme ou la natation) afin de vérifier si les résultats observés se maintiennent dans des contextes de pratique d'entraînement

différents. Un échantillon plus vaste permettrait une meilleure représentativité de la population adulte de 55 ans et plus et augmenterait la validité externe. Par ailleurs, certaines questions portaient sur des éléments rétrospectifs, notamment la motivation au travail passée, ce qui expose les résultats à un biais de mémoire. Les souvenirs des participants peuvent être influencés par leur perception actuelle, ce qui pourrait affecter la fiabilité des données, particulièrement lorsqu'il est question de motivation ou de sentiment d'accomplissement professionnel vécu plusieurs décennies auparavant.

Concernant les mesures liées à la santé physique et mentale, il convient de noter qu'il ne s'agissait que d'autoévaluations subjectives, sans recours à des données objectives ou cliniques. Or, rien ne garantit que les perceptions rapportées correspondent à la réalité. L'ajout de mesures standardisées et comparables aurait permis de mieux évaluer l'état de santé réel des participants. Le manque de précision à ce niveau pourrait donc avoir biaisé certains résultats. Dans une future recherche, l'ajout d'indicateurs objectifs, tels que des données médicales permettrait de valider les perceptions autodéclarées et d'accroître la rigueur des conclusions. Aussi, une autre limite concerne le biais de désirabilité sociale. Les anciens athlètes, souvent influencés à valoriser la performance et le dépassement de soi, pourraient avoir tendance à surestimer leur santé (Batista et Soares, 2013) ou leur performance actuelle afin de maintenir une image positive d'eux-mêmes (Navel et De Tychev, 2011). Ce biais est d'autant plus probable dans un contexte d'auto-évaluation, où les participants peuvent inconsciemment chercher à se présenter sous un jour favorable.

Enfin, l'utilisation d'un devis transversal limite la portée des conclusions, puisqu'elle ne permet pas d'établir des liens de causalité entre les variables mesurées. Pour mieux comprendre l'évolution de la motivation et du bien-être au fil du temps, il serait pertinent, dans une future recherche, de recourir à un devis longitudinal, permettant d'analyser les trajectoires individuelles et la direction réelle des relations observées.

Conclusion

Cette étude a mis en évidence que la pratique d'un sport de haut niveau durant la jeunesse est associée à des effets positifs durables dans plusieurs sphères de la vie à l'âge adulte, particulièrement entre 55 et 80 ans. Les résultats suggèrent que plusieurs compétences développées au cours des années sportives telles que la persévérance, la discipline et la motivation à s'accomplir sont transférables à d'autres domaines de la vie adulte. Les bénéfices observés ne se limitent pas à la performance immédiate ou à la santé physique à court terme, mais témoignent plutôt d'un impact psychologique et motivationnel qui s'étend sur plusieurs décennies après la fin de la carrière sportive. Ces constats soutiennent l'idée qu'il est pertinent de promouvoir la pratique du sport compétitif chez les jeunes, non seulement pour ses bienfaits physiques immédiats, mais aussi comme levier de développement personnel à long terme, et favorisant l'atteinte de buts. Il est toutefois essentiel de poursuivre les efforts en amont de la transition post-carrière, afin d'offrir aux athlètes les ressources nécessaires pour gérer psychologiquement cette transition. De plus, il faudrait davantage les soutenir afin de continuer à développer des habiletés liées aux relations sociales et au maintien d'un mode de vie actif. Dans

une perspective future, il serait pertinent de reproduire cette étude avec un échantillon plus large et d'examiner si ces effets bénéfiques se maintiennent à un de plus de 80 ans. De plus, des pistes d'action pourraient être explorées pour encourager les anciens athlètes à rester actifs et socialement engagés dans leur quotidien.

Références

- Alaphilippe, D. et Bailly, N. (2014). *La notion de vieillissement réussi*. Psychologie de l'adulte âgé. De Boeck Supérieur. <https://shs.cairn.info/psychologie-de-l-adulte-age--9782804181994-page-25?lang=fr>.
- Batista, C., et Soares, J. M. (2013). Are former elite athletes more protected against metabolic syndrome?. *Journal of cardiology*, 61(6), 440-445.
- Beauchamp, P. (1998). La reconversion des athlètes de haut niveau. *Cahiers de l'INSEP*, 22(1), 303-317.
- Berger, J.-L., et Rinaldi Davinroy, D. (2015). Motivation à apprendre et volition à l'adolescence : Développement et étude de la validité d'un nouvel inventaire. *Mesure et évaluation en éducation*, 38(3), 77-122.
- Blais, M. R., Lachance, L., Vallerand, R. J., Brière, N. M., et Riddle, A. (1993). Échelle de motivation au travail (ÉMT-31). *Revue québécoise de psychologie*, 14(3), 185-215.
- Boiché, J., et Trouilloud, D. (2022). Processus psychologiques et comportementaux de l'influence sociale en contexte d'activités physiques et/ou sportives. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 116(2), 1-3.
- Bonnefoy, B. (2022). 10. Bien-être. In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 35-39). Dunod.
https://shs.cairn.info/article/DUNOD_MARCH_2022_01_0035?tab=texte-integral
- Boudreault 1, V., et Thibault, J. (2021). L'anxiété compétitive en sport. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 21-42.
- Brassard, S. (2013). *Le parcours identitaire d'athlètes de haut niveau lors de leur transition de carrière*. Library and Archives Canada= Bibliothèque et Archives Canada, Ottawa.
<https://library-archives.canada.ca/eng/services/services-libraries/theses/Pages/item.aspx?idNumber=912020511>
- Bubka, S., Erdener, U., et Coventry, K. (2021). *IOC mental health in elite athletes toolkit*, (International Olympic Committee No. Athlete 365).
- Capin, J. J., Wolf, T. L., Street, J. H., Smith, C. S., Lennon, S. L., Farquhar, W. B., Hunter, S. K., et Piacentine, L. B. (2024). Midlife health crisis of former competitive athletes : Dissecting their experiences via qualitative study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), e001956.

- Caradec, V. (2009). L'expérience sociale du vieillissement. *Idées économiques et sociales*, 3, 38-45.
- Charrier, M., Rasclé, O., Le Foll, D., et Cabagno, G. (2021). Faut-il se confronter à meilleur que soi? Effets de l'intensité de la comparaison sociale ascendante sur l'évaluation de soi et la performance motrice. *Mouvement & Sport Sciences*, 112(2), 1-9.
- Chen, S., Snyder, S., et Magner, M. (2010). The effects of sport participation on student-athletes' and non-athlete students' social life and identity. *Journal of issues in intercollegiate athletics*, 3(1), 10.
- Chénard-Poirier, L. A., Vallerand, R. J., Verner-Filion, J., Houlfort, N., Forest, J., et Rinfret, N. (2023). Optimal functioning in society : A conceptualization, a measure, and a look at determinants. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 857-892.
<https://doi.org/10.1007/s10902-023-00617-7>
- Chrétien, A., Hayotte, M., Vuillemin, A., et Longueville, F. d'Arripe. (2024). Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance : A latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 102689.
- de la Sablonnière, R., Hénault, A.-M., et Huberdeau, M.-É. (2009). Comparaisons sociales et comparaisons temporelles : Vers une approche séquentielle et fonction de la situation unique. *Les Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 83(3), 3-24.
- Diel, K., Broeker, L., Raab, M., et Hofmann, W. (2021). Motivational and emotional effects of social comparison in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102048.
- Dyer, L., et Curchod, J. La retraite chez les sportifs de haut niveau: enjeux corporels et conséquences pour le suivi en physiothérapie: Liam Dyer, Julie Curchod:[Ressource électronique]: fre.
- Endrawan, I. B., Aliriad, H., Apriyanto, R., Da'i, M., et Cahyani, O. D. (2023). The relationship between sports and mental health : literature analysis and empirical study. *Health Education and Health Promotion*, 11(2), 215-222.
- Fenton, C. (2025, février 5). D'hier à aujourd'hui : Les Jeux olympiques d'hiver s'apprêtent à retourner à Cortina 70 ans plus tard. *Équipe Canada | Site officiel de l'équipe olympique*.
<https://olympique.ca/2025/02/05/dhier-a-aujourd'hui-les-jeux-olympiques-dhiver-sappretent-a-retourner-a-cortina-70-ans-plus-tard/>
- Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16(401), 3.

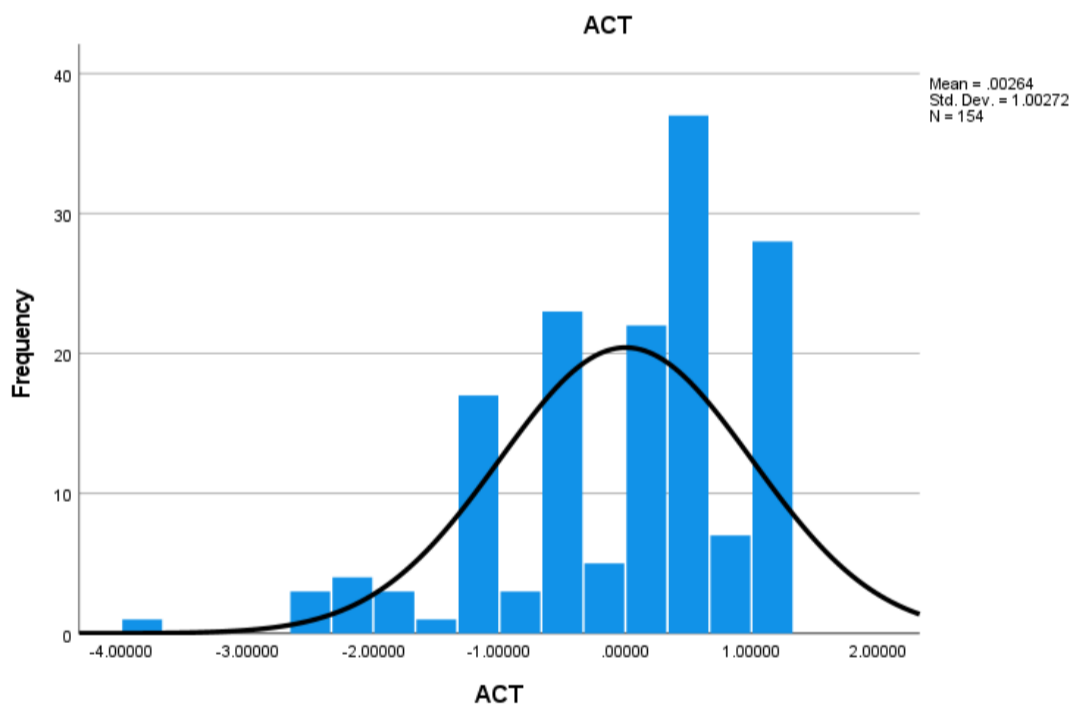
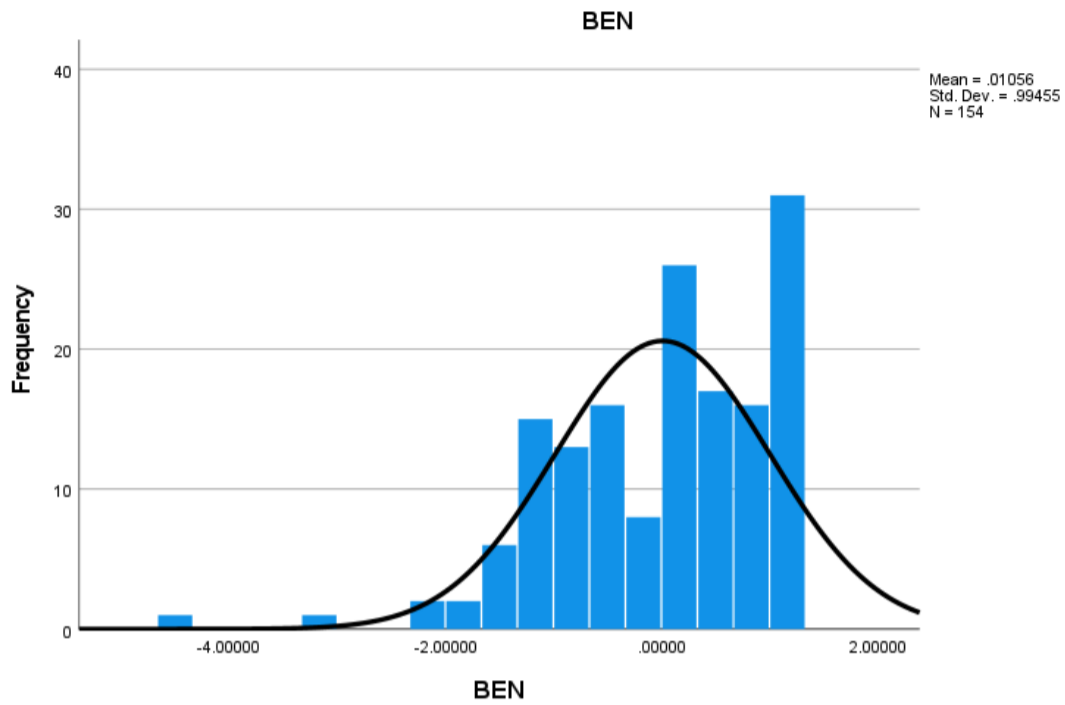
- Gasparini, W., et Koebel, M. (2015). Pratiques et organisations sportives : pour un comparatisme réflexif. *Sciences sociales et sport*, (1), 9-19.
- Gernigon, C. (1998). Motivation et préparation à la performance sportive. *Entraînement mental et sport de haute performance*.
- Gilibert, D., Gillet, I., et Perrin, C. (2008). Les aspects intrinsèques de la motivation et de la satisfaction au travail et leur lien supposé avec la performance au travail. *Carriérologie*, 11(3/4), 523-538.
- Gillet, N., Berjot 2, S., et Paty 3, E. (2010). Profils motivationnels et ajustement au travail : vers une approche intra-individuelle de la motivation. *Le travail humain*, 73(2), 141-162.
- Gillet, N., Berjot, S., et Paty, B. (2009). Profil motivationnel et performance sportive. *Psychologie française*, 54(2), 173-190.
- Gillet, N., Lafrenière, M. K., Vallerand, R. J., Huart, I., et Fouquereau, E. (2014). The effects of autonomous and controlled regulation of performance-approach goals on well-being : A process model. *British Journal of Social Psychology*, 53(1), 154-174.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., et Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33(1), 49-62.
- Gouvernement du Canada, (2016). *Retraite de la personne de 55 ans ou plus*.
https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=247087
- Henchoz, K., Cavalli, S., et Girardin, M. (2008). Perception de la santé et comparaison sociale dans le grand âge. *Sciences sociales et santé*, 26(3), 47-72.
- International Business Machines Corporation. (2022). *SPSS* (version 28). [Computer Software].
- Ivantchev, N., et Stoyanova, S. (2019). Athletes and non-athletes' life satisfaction. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 45-60.
- Javerlhiac, S. (2010). *Pouvoir et vouloir se former Les Sportifs de Haut Niveau face au processus de reconversion: entre stratégies individuelles et contraintes institutionnelles, personnelles et systémiques* (Doctoral dissertation, Université Rennes 2).
- Julla-Marcy, M., Burlot, F., et Mancq, F. L. (2017). Socialisations temporelles dans le sport de haut niveau. De la maîtrise du chronomètre à la maîtrise du temps. *Temporalités. Revue de sciences sociales et humaines*, (25).
- Kahneman, D., et Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.

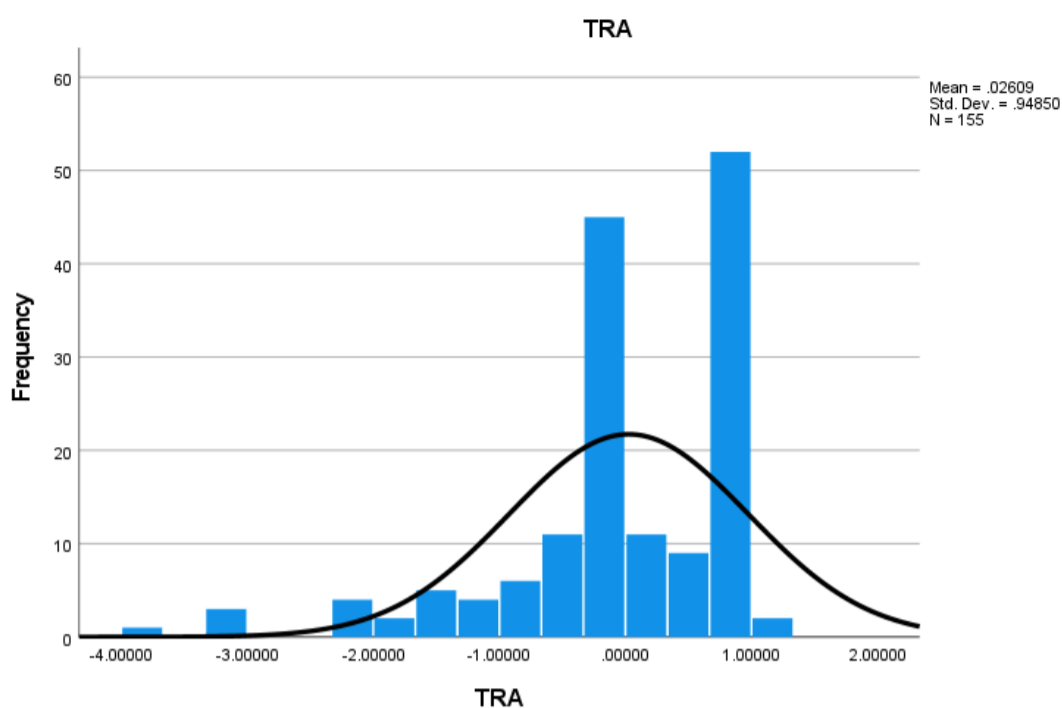
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., et Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), 261.
- Louche, C., Bartolotti, C., et Papet, J. (2006). Motivation intrinsèque et présentation de soi à différentes instances dans une organisation. *Bulletin de psychologie*, 484(4), 351-357.
- Maffulli, N., Longo, U. G., Gougoulias, N., Loppini, M., et Denaro, V. (2010). Long-term health outcomes of youth sports injuries. *British journal of sports medicine*, 44(1), 21-25.
- Medvec, V. H., Madey, S. F., et Gilovich, T. (1995). When less is more : counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 603.
- Moussa, I., et Sedeaud, A. (2022). Du monitoring au suivi individualisé. In A. Sedeaud & C. Colombo (éds.), *Individualisation de l'entraînement* (1-). INSEP-Éditions.
<https://doi.org/10.4000/books.insep.3111>.
- Muthén, et Muthén. (2017). *Mplus* (8.8) [Computer Software].
- Navel, A., et De Tychev, C. (2011). Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive : revue de littérature. *Bulletin de psychologie*, 513(3), 275-286.
- Ng, C. (2013). La retraite à 30 ans. *Équipe Canada*. <https://olympique.ca/2013/11/14/la-retraite-a-30-ans/>
- Organisation Mondiale de la Santé 2014. (2014). *Constitution*.
<https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., et Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147-164.
- Prouteau, L. (2001). Les figures du bénévolat. *Revue des politiques sociales et familiales*, 63(1), 19-32.
- Rebelo, A., Martinho, D. V., Valente-dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., et Teixeira, D. S. (2023). From data to action: a scoping review of wearable technologies and biomechanical assessments informing injury prevention strategies in sport. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 15(1), 169.

- Redersdorff, S., et Martinot, D. (2003). Impact des comparaisons ascendantes et descendantes sur l'estime de soi : Importance de l'identité mise enjeu. *L'année psychologique*, 103(3), 411-443.
- Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited : Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.
- Statistique Canada. (2024). *Étude : Suivre l'évolution du bien-être au sein de la population canadienne grâce aux données de séries chronologiques*.
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2024001/article/00007-fra.htm>
- Stephan, Y. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being : A one-year study. *Journal of applied sport psychology*, 15(4), 354-371.
- Stephoe, A., Deaton, A., et Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The lancet*, 385(9968), 640-648.
- Till, K., Lloyd, R. S., McCormack, S., Williams, G., Baker, J., et Eisenmann, J. C. (2022). Optimising long-term athletic development : An investigation of practitioners' knowledge, adherence, practices and challenges. *PloS one*, 17(1), e0262995.
- Vallerand, R. J., Carbonneau, N., et Lafreniere, M.-A. K. (2019). La théorie de l'autodétermination et le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque : perspectives intégratives. In *Traité de psychologie de la motivation* (p. 47-66). Dunod.
- Wright, V. J., et Perricelli, B. C. (2008). Age-related rates of decline in performance among elite senior athletes. *The American journal of sports medicine*, 36(3), 443-450.

Annexe 1

Retrait du participant 100061 du groupe athlète en raison de plusieurs valeurs aberrantes qui ne s'insèrent pas dans la distribution normale des données.





Annexe 2 : Questionnaire

ÉTUDE SUR LE SPORT, LA MOTIVATION ET LE BIEN-ÊTRE (Q1)

Bonjour, nous vous remercions de rendre ce projet possible grâce à votre participation.

SECTION 1. VOUS AVEZ ÉTÉ CHOISIE PARCE QUE VOUS AVEZ FAIT UN SPORT INTENSIF DANS VOTRE JEUNESSE. LES QUESTIONS SUIVANTES SE RAPPORTENT À CE SPORT.

1. Quel était votre sport?

2. Était-ce un sport individuel ou d'équipe?

3. À quel âge avez-vous commencé votre sport?

_____ ans

4. Lorsque vous pratiquiez votre **sport de manière intensive** combien de jours par semaine consacriez-vous à la pratique de votre sport?

_____ jours par semaine

5. Lorsque vous pratiquiez votre **sport de manière intensive** combien d'heures par jour consacriez-vous à la pratique de votre sport?

_____ heures par jour

6. Pendant combien d'années avez-vous pratiqué votre sport de manière intensive?

_____ ans

7. Avez-vous participé à des compétitions dans votre sport?

Oui ____ Non ____ (de manière récréationnelle seulement, jamais fait de compétitions)

1.1. LES QUESTIONS SUIVANTES SE RAPPORTENT À VOS EXPÉRIENCES ATHLÉTIQUE

Dans votre carrière sportive, indiquez le nombre (EN CHIFFRES) de compétitions que vous avez effectuées à chacun des niveaux suivants :

1. Compétitions universitaires/collégiales/scolaires (____)
 2. Compétitions **provinciales/régionales** (____)
 3. Compétitions **nationales** (____)
 4. Compétitions **internationales autres** que les olympiques (____)
 5. **Jeux Olympiques** (____)
8. Êtes-vous retraité(e) de votre sport?
Oui _____ Non _____
9. Si oui, à quel âge avez-vous pris votre retraite sportive ?
_____ ans
10. Avez-vous participé à des compétitions liées à votre sport depuis votre retraite sportive?
Oui ____ Non _____

1.2. LES QUESTIONS SUIVANTES SE RAPPORTENT À VOTRE EXPÉRIENCE LORSQUE VOUS PRATIQUÉZ VOTRE SPORT DE MANIÈRE INTENSIVE

En pensant à lorsque vous pratiquiez votre sport, indiquez à quel point vous êtes en accord avec chaque énoncé suivants :

Pas du tout vrai	Très peu vrai	Un peu vrai	Moyennement vrai	Assez vrai	Fortement vrai	Totalement vrai
1	2	3	4	5	6	7

1. Mon sport s'harmonisait bien avec les autres activités de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
2. J'éprouvais de la difficulté à contrôler mon besoin de faire mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
3. Les choses nouvelles que je découvrais dans le cadre de mon sport me permettaient de l'apprécier davantage.	1	2	3	4	5	6	7
4. J'avais un sentiment qui était presque obsessionnel pour mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mon sport reflétait les qualités que j'aime de ma personne.	1	2	3	4	5	6	7
6. C'était un sport qui me permettait de vivre des expériences variées.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mon sport était la seule chose qui me faisait vraiment «tripper».	1	2	3	4	5	6	7
8. Mon sport s'intégrait bien dans ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
9. Si j'avais pu, j'aurais fait seulement mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mon sport était en harmonie avec les choses qui faisaient partie de moi.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mon sport était tellement excitant que parfois j'en perdais le contrôle.	1	2	3	4	5	6	7
12. J'avais l'impression que mon sport me contrôlait.	1	2	3	4	5	6	7
13. Je consacrais beaucoup de temps à faire mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
14. J'aimais ce sport.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ce sport était important pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
16. Ce sport représentait une passion pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
17. Ce sport faisait partie de qui j'étais.	1	2	3	4	5	6	7

1.3. LES QUESTIONS SUIVANTES PORTENT SUR LA POURSUITE DE VOTRE SPORT DEPUIS VOTRE RETRAITE SPORTIVE.

Indiquez votre degré d'accord avec les affirmations suivantes. L'échelle de mesure pour les énoncés suivants est :

Oui	Parfois (quelques fois par année)	Non
1	2	3

1. Je poursuis mon sport de manière compétitive, en m'entraînant et en faisant des compétitions.	1	2	3
2. Je poursuis mon sport de manière récréative, sans faire de compétitions.	1	2	3
3. Je suis entraîneur(euse) sportif.	1	2	3
4. Je suis analyste sportif.	1	2	3
5. Je suis commentateur(trice) sportif.	1	2	3
6. Je suis podcasteur(euse) sportif.	1	2	3
7. Je suis administrateur(trice) d'une association sportive.	1	2	3
8. Je suis bénévole dans des associations, clubs ou événements sportifs.	1	2	3

9. J'ai complètement arrêté mon sport.

1 2 3

1.4 LES DIAGRAMMES SUIVANTS SE RAPPORTENT À L'IMPORTANCE DES ACTIVITÉS SPORTIVE MENTIONNÉES PLUS HAUT POUR VOTRE PERSONNE.

PLUS LES CERCLES SONT ALIGNÉS, PLUS L'ACTIVITÉ FAIT PARTIE DE QUI VOUS ÊTES DEPUIS VOTRE RETRAITE.

Pour chaque question, **encerclez seulement un des trois items.**

ITEM	1	2	3
1 À quel point je m'identifie à mon sport compétitif ?			
2 À quel point je m'identifie à mon sport récréatif ?			
3 À quel point je m'identifie comme entraîneur/euse ?			
4 À quel point je m'identifie comme analyste sportif ?			
5 À quel point je m'identifie comme commentateur/trice sportif ?			
6 À quel point je m'identifie comme animateur/euse de ballado sportif ?			
7 À quel point je m'identifie comme administrateur/trice sportif ?			

1.5. LES QUESTIONS SUIVANTES SE RAPPORTENT À VOS **EXPÉRIENCES DE RETRAITE SPORTIVE**.
En pensant à votre retraite sportive, indiquez à quel point vous êtes en accord avec les énoncés suivants :

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en accord ni en désaccord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

J'AI PRIS MA RETRAITE SPORTIVE PARCE QUE...

1.	À mon âge, il était temps de prendre ma retraite.	1	2	3	4	5	6	7
2.	J'avais atteint mes objectifs dans mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Je n'étais plus intéressé par la compétition.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Je voulais prendre plus de temps pour mes relations personnelles et familiales.	1	2	3	4	5	6	7
5.	J'avais souffert des blessures ou de la douleur.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ma performance était en déclin.	1	2	3	4	5	6	7
7.	J'avais des problèmes relationnels avec mon club ou ma fédération.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Je voulais poursuivre une autre carrière ou études.	1	2	3	4	5	6	7
9.	J'avais des problèmes financiers.	1	2	3	4	5	6	7
10.	J'étais rarement sélectionné.e pour les compétitions ou parties.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Je voulais explorer autre chose.	1	2	3	4	5	6	7
12.	J'avais choisi d'arrêter.	1	2	3	4	5	6	7
13.	À quel point avez-vous senti que c'était votre propre choix/désir de prendre votre retraite sportive ?	1	2	3	4	5	6	7
14.	À quel point avez-vous senti de la pression et de l'obligation de prendre votre retraite sportive ?	1	2	3	4	5	6	7
15.	À quel point avez-vous cessé votre sport graduellement?	1	2	3	4	5	6	7

SECTION 2. LES QUESTIONS SUIVANTES

SE RAPPORTENT À VOTRE VIE EN GÉNÉRALE.

2.1. Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite, en utilisant l'échelle ci-dessus, indiquez comment vous vous comparez par rapport aux autres personnes de votre âge dans les domaines suivants :

Extrêmement mauvais	Assez mauvais	Très mauvais	Modérément mauvais	Un peu moins mauvais	Similaire	Un peu mieux	Modérément mieux	Beaucoup mieux	Assez bien mieux	Extrêmement mieux
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

1.	Ma performance dans les divers sphères de vie (bénévolat, travail, loisir, participation communautaire) est...	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
2.	Mon sentiment de m'accomplir dans les divers sphères de vie (bénévolat, travail, loisir, participation communautaire) est...	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
3.	Ma santé est...	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

4. Ma **vie sociale** (couple, famille, amis) est... -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

PAR RAPPORT AUX AUTRES PERSONNES DE MON ÂGE...

2.2. Indiquez à quel point vous êtes en accord avec les énoncés suivants:

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en accord ni en désaccord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

EN GÉNÉRAL, JE FAIS LES CHOSES...

1.	Parce que j'ai l'impression de m'accomplir de façon personnelle et unique.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Pour la satisfaction que je ressens alors que je relève des défis intéressants.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Pour la satisfaction que je vis lorsque je réussis des tâches difficiles.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Pour le plaisir que j'éprouve à être créatif-ve dans ma façon de me réaliser.	1	2	3	4	5	6	7

2.3. EN GÉNÉRAL...

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en accord ni en désaccord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord		
1	2	3	4	5	6	7		
1.	Il m'est facile de réduire mes efforts pour atteindre l'objectif	1	2	3	4	5	6	7
2.	J'ai du mal à arrêter d'essayer d'atteindre l'objectif.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Je reste engagé(e) envers l'objectif pendant longtemps; je ne peux l'abandonner.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Il m'est facile d'arrêter de penser à l'objectif et de l'abandonner.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Je pense à d'autres nouveaux objectifs à poursuivre.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Je cherche d'autres objectifs significatifs.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Je me convaincs que j'ai d'autres nouveaux objectifs à poursuivre.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Je me dis que j'ai plusieurs autres objectifs significatifs sur lesquels m'appuyer.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Je commence à travailler sur d'autres nouveaux objectifs.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Je mets des efforts dans d'autres objectifs significatifs.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Je suis satisfait(e) de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Si je pouvais recommencer ma vie, je n' y changerais presque rien.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Mes conditions de vie sont excellentes.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.	1	2	3	4	5	6	7
15.	En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.	1	2	3	4	5	6	7
16.	J'aime faire des projets pour l'avenir et travailler pour les concrétiser.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Je suis une personne active dans la réalisation des projets que je me suis fixés	1	2	3	4	5	6	7
18.	Mes activités quotidiennes me semblent souvent banales et sans importance.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Certaines personnes errent sans but dans la vie, mais je ne suis pas l'une d'entre elles.	1	2	3	4	5	6	7

2.4. Indiquez à quel point vous êtes en accord avec les énoncés suivants portant sur votre performance dans vos activités actuelles (bénévolat, loisirs)

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en accord ni en désaccord	Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord
------------------------	--------------	-------------------------	------------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

EN GÉNÉRAL...

1. J'ai accompli adéquatement les tâches qui m'ont été assignées.	1	2	3	4	5	6	7
2. J'ai dépassé les exigences de performance qui m'ont été attribuées.	1	2	3	4	5	6	7
3. J'ai dépassé généralement les attentes afin d'atteindre un niveau élevé de performance .	1	2	3	4	5	6	7
4. J'ai atteint les exigences de performance officielles de mon poste.	1	2	3	4	5	6	7

2.5. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord avec les énoncés suivants portant sur votre contribution à votre communauté ou à la société en général par l'intermédiaire de votre implication au travail ou dans toutes autres activités hors de votre travail (p.ex. : bénévolat, loisir, etc.).

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en accord ni en désaccord	Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord
1	2	3	4	5	6	7

À TRAVERS MES ACTIVITÉS...

1. J'ai un impact positif sur ma communauté ou la société.	1	2	3	4	5	6	7
2. J'ai quelque chose de valeur à apporter à ma communauté ou à la société.	1	2	3	4	5	6	7
3. Je crois contribuer de manière importante à ma communauté ou à la société.	1	2	3	4	5	6	7
4. Je crois que ce que je fais apporte quelque chose d'important à ma communauté ou à la société	1	2	3	4	5	6	7

2.6. Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous.

Nous aimerions que vous pensez à votre travail actuel ou passé, Pourquoi faisiez-vous différentes choses (bénévolat, loisirs, culture) avant votre retraite professionnelle?

1. Parce que j'avais l'impression de m'accomplir de façon personnelle et unique.	1	2	3	4	5	6	7
2. Pour la satisfaction que je ressentais alors que je relevais des défis intéressants.	1	2	3	4	5	6	7
3. Pour la satisfaction que je vivais lorsque je réussissais des tâches difficiles.	1	2	3	4	5	6	7
4. Pour le plaisir que j'éprouvais à être créatif-ve dans ma façon de me réaliser.	1	2	3	4	5	6	7

Quel est(était) votre travail?

2.6. Les questions suivantes se rapportent à votre santé :

Médiocre											Excellente
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

EN GÉNÉRAL...

1. Comment évalueriez-vous votre état de santé mentale?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Comment vous évaluez votre santé physique?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.7. Veuillez indiquer votre niveau d'accord avec chacun des items suivants portant sur la qualité des relations familiales et sociales que vous avez en général avec les gens avec qui vous interagissez sur une base régulière.

EN GÉNÉRAL, MES RELATIONS AVEC LES AUTRES ...

1. ...sont enrichissantes.	1	2	3	4	5	6	7
2. ... sont satisfaisantes.	1	2	3	4	5	6	7
3. ... m'amènent à leur faire confiance.	1	2	3	4	5	6	7
4. ... sont valorisantes.	1	2	3	4	5	6	7

SECTION 3. POUR FINIR, CETTE SECTION COMPORTE DES QUESTIONS SUR VOS RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX.

1. Quel est votre âge ? _____ ans
2. Quel est votre sexe ? Féminin Masculin Autre, précisez :

3. Quel est votre dernier niveau de scolarité atteint ?
 - Études secondaires non complétées
 - Études secondaires complétées (ou DEP)
 - Études collégiales complétées (techniques ou préuniversitaires)
 - Études universitaires 1^{er} cycle complété(e) (baccalauréat)
 - Études universitaires 2^e cycle complété(e) (maîtrise)
 - Études universitaires 3^e cycle complété(e) (doctorat)
4. Quelle est votre occupation actuelle?
 - Présentement en emploi à temps plein
 - Présentement en emploi à temps partiel
 - Présentement sans emploi
 - Présentement aux études
 - Présentement à la retraite depuis moins de 12 mois
 - Présentement à la retraite depuis plus de 12 mois
5. Quel est votre revenu annuel personnel avant impôts ?

<input type="checkbox"/> Moins de \$20 000	<input type="checkbox"/> Entre \$50 000 et \$59 999	<input type="checkbox"/> Entre \$90 000 et \$99 999
<input type="checkbox"/> Entre \$20 000 et \$29 999	<input type="checkbox"/> Entre \$60 000 et \$69 999	<input type="checkbox"/> \$100 000 et plus
<input type="checkbox"/> Entre \$30 000 et \$39 999	<input type="checkbox"/> Entre \$70 000 et \$79 999	
<input type="checkbox"/> Entre \$40 000 et \$49 999	<input type="checkbox"/> Entre \$80 000 et \$89 999	

Merci beaucoup de votre participation!



Ceci termine le questionnaire. Si vous avez des questions, veuillez contacter :

Evelyne Latreille, Étudiante au baccalauréat en psychologie (latreille.evelyne@courrier.uqam.ca),

Maude Fortin, Doctorante en psychologie (fortin.maude.4@courrier.uqam.ca) ou

Arielle Bonneville-Roussy, Ph.D., Directrice du projet (bonneville-roussy.arielle@uqam.ca)

Annexe 3: Copie de la lettre d'approbation du comité d'éthique



CIEREH Primaire Modification

Titre du protocole : Développement et maintien de l'expertise à l'âge adulte et la vieillesse

Numéro(s) de projet : 2022-4224

Formulaire : FCIE-M-Pri-SG-20473

Identifiant Nagano : grace_expertise

Date de dépôt initial du formulaire : 2024-06-13

Chercheur principal (au CER Éval) : Arielle Bonneville-Roussy

Date de dépôt final du formulaire : 2024-06-13

Date d'approbation du projet par le CER : 2021-12-03

Statut du formulaire : Formulaire approuvé

Résumé des modifications

1. **Veillez décrire sommairement les modifications que vous souhaitez apporter au projet de recherche**

Ajout des étudiantes Sophie-Rochette-Bragg, Maude Thivierge, Évelyne Latreille, et Laurence Latreille-Gagné.. Retrait des étudiants Dominic Guilbault et Jérôme Comptois.

Description de la demande

1. **Veillez indiquer le titre complet du projet de recherche.**

Développement et maintien de l'expertise à l'âge adulte et la vieillesse

2. **Informations sur le projet**

Cette étude est-elle liée à un projet existant pour lequel un certificat a déjà été accordé par le CIEREH de l'UQAM ?

Non

La recherche a-t-elle fait ou fait-elle présentement l'objet d'une évaluation scientifique par un comité de pairs ou d'experts reconnu (comités du CRSH, des IRSC, du CRSNG, du FRQSC, comité facultaire, sous-comité de la recherche du Service aux collectivités, etc.)?

Non

Cette recherche nécessite-t-elle une approbation d'un comité d'éthique externe à l'UQAM ? (par exemple: CER universitaire, CER d'un CIUSSS, approbation d'un centre de services scolaire)

Non

Le milieu où sera réalisé le projet impose-t-il des échéances particulières pour la collecte de données ?

Non

3. Financement du projet Projet non financé Projet financé**Nom de l'organisme**

UQAM, Faculté des Sciences Humaines

Nom du programme

Programme d'appui aux nouvelles professeures

 Source de financement complémentaire

4. Indiquez la date à laquelle vous prévoyez terminer le projet de recherche

1 janvier 2026

5. Nom, prénom

Bonneville-Roussy, Arielle

6. Identification de la chercheuse, du chercheur principal (suite)**Statut**

Professeur régulier

Institution

UQAM

Téléphone

514-987-3000

Département

Psychologie

Courriel(s)

bonneville-roussy.arielle@uqam.ca

7. En plus du chercheur principal, y a-t-il d'autres chercheurs, collaborateurs ou partenaires dans votre équipe de recherche?

Non

8. **En plus du chercheur principal, y a-t-il d'autres chercheurs, collaborateurs ou partenaires dans votre équipe de recherche?**

Oui

Détails cochercheurs	Type de cochercheur
Vallerand, Robert J.	Professeur régulier Établissement UQAM Département co-chercheur Psychologie Fonction du co-chercheur Collaborateur
De Chantal, Pier-Luc	Professeur régulier Établissement UQAM Département co-chercheur Psychologie Fonction du co-chercheur Co-chercheur

9. L'équipe de recherche inclut-elle des étudiants ou auxiliaires de recherche? Si les auxiliaires ne sont pas encore embauchés, veuillez répondre "Non" et présenter une demande de modifications lors de leur embauche.

Oui

Nom étudiant	Programme	Établissement
Chantal Eden	Baccalauréat en Psychologie	UQAM
Laurence Perrier	Baccalauréat en Psychologie	UQAM
Maude Fortin	Baccalauréat en Psychologie	UQAM
Laurence Latreille-Gagné	Doctorat en Psychologie	UQAM
Florence Khoriaty	Psychologie	UQAM
Francois Laberge	Psychologie	UQAM
Évelyne Latreille	Baccalauréat en Psychologie	UQAM
Maude Thivierge	Baccalauréat en Psychologie	UQAM
Sophie Rochette-Bragg	Doctorat en Psychologie	UQAM

[Accédez au didacticiel en cliquant ici](#)

Afin d'attester de leur participation à la formation :

- Les certificats d'accomplissement de la formation en ligne sur l'ÉPTC2 sont annexés à la demande
 Les certificats des étudiantes, étudiants n'ayant pas encore complété la formation seront transmis avant que les étudiants rejoignent officiellement l'équipe de recherche

Les certificats d'accomplissement ÉPTC2

[Laurence Attestation de formation déthique à la recherche \(EPTC 2 FER\).pdf](#)

[EPTC 2 FER 2022 Dominic Gullbault .pdf](#)

[W - COMJ22089907.pdf](#)

[tcps2_core_certificate_Fortin.pdf](#)

[Certificat EPTC 2 - LLG.pdf](#)

[Certificat CER .pdf](#)

[Certificat ETPC2 Francois Laberge.pdf](#)

[tcps2-eptc2-certificate.pdf](#)

[Attestation formation éthique - ROCS09608209 - Rochette Bragg Sophie.pdf](#)

[EPTC2_Maude_Thivierge.pdf](#)

10. L'équipe de recherche inclut-elle des étudiants réalisant un projet de mémoire ou de thèse?

Non

11. L'équipe de recherche inclut-elle des étudiants réalisant un projet de mémoire ou de thèse?

Oui

Étudiantes, étudiants qui réaliseront leur projet de mémoire, de thèse ou leur recherche postdoctorale dans le cadre de la présente demande

Nom étudiant	Titre du projet	Programme	Établissement
Francois Laberge	Passion et bien-être psychologique chez les experts en jeu de stratégie	Doctorat Psychologie	UQAM
Florence Khoriaty	Variations de l'humeur et potentiel créatif chez les musiciens	Doctorat Psychologie	UQAM
Laurence Latreille-Gagné	Liens entre les blessures et le bien-être psychologique chez les musiciens	Doctorat en Psychologie	UQAM
Maude Fortin	Corrélat du bien-être psychologique chez les athlètes retraités	Doctorat en Psychologie	UQAM
Évelyne Latreille	Liens entre la passion et le bien-être en transition vers la retraite des athlètes	Baccalauréat en psychologie	UQAM

[Accédez au didacticiel en cliquant ici](#)

Afin d'attester de leur participation à la formation :

- Les certificats d'accomplissement de la formation en ligne sur l'ÉPTC2 sont annexés à la demande
 Les certificats des étudiantes, étudiants n'ayant pas encore complété la formation seront transmis avant que les étudiants rejoignent officiellement l'équipe de recherche

Les certificats d'accomplissement ÉPTC2

[Certificat ETPC2_Francois Laberge.pdf](#)

[Certificat CER_Khoriaty.pdf](#)

[tcps2-eptc2-certificate.pdf](#)

[Certificat EPTC 2 - LLG.pdf](#)

[tcps2_core_certificate_Fortin.pdf](#)

12. Indiquez le contexte de la recherche en présentant brièvement l'état des connaissances sur le sujet et la problématique examinée dans la recherche à venir (150 mots maximum)

La problématique du développement et du maintien de l'expertise des personnes durant la vie adulte et la vieillesse a fait l'objet de peu d'études. Ce projet vise à examiner comment les expertises se développent et se maintiennent à l'âge adulte et leur rôle sur le fonctionnement optimal des adultes et des aînés. Il examinera les liens entre les divers domaines d'expertise, et le niveau d'expertise, et la santé mentale et le fonctionnement psychologique des personnes.

13. **Précisez les objectifs (généraux et spécifiques) de la recherche (100 mots maximum)**

Ce projet de recherche vise à mieux comprendre l'influence relative des processus motivationnels sur le développement et le maintien de l'expertise, et le bien-être psychologique durant la vie adulte et la vieillesse.

1. Examiner les processus motivationnels liés aux domaines d'expertise chez les adultes et les aînés.
2. Examiner comment l'expertise change et évolue avec l'âge.
3. Examiner les conséquences psychologiques du maintien ou de l'abandon de l'expertise (par choix ou non), ou du développement d'une nouvelle expertise, dans le fonctionnement optimal des adultes et des aînés.

14. **Décrivez la contribution de cette recherche à l'avancement des connaissances et de la société (75 mots maximum)**

Cette étude permettra d'identifier les principaux facteurs liés au maintien de l'expertise chez les adultes, comment celui-ci est lié au bien-être des adultes en fonction de leur âge, et les motivations qui les poussent dans le domaine d'expertise.

15. **Conflit d'intérêts**

Un conflit d'intérêts est une situation dans laquelle l'intégrité ou l'impartialité du jugement (professionnel, scientifique, etc.) d'une personne ou d'un groupe peut être affaiblie par la présence d'intérêts concurrents (intérêts financiers, liens d'amitié ou de parenté, rôles multiples au sein d'une organisation, etc.). Dans le cadre d'une recherche, le conflit d'intérêts peut toucher la chercheuse principale, le chercheur principal, mais aussi d'autres parties prenantes, comme une cochercheuse, un cochercheur, une ou un auxiliaire de recherche, un ou des partenaires, un ou des commanditaires, etc.

Le conflit d'intérêts peut être réel, apparent ou potentiel. Le conflit est dit réel (ou actuel) quand il est survenu ou est en cours. Il est apparent quand une situation peut être raisonnablement perçue comme favorisant un conflit réel. Enfin, le conflit est dit potentiel lorsqu'il y a présence d'intérêts qui, pour l'heure, ne sont pas conflictuels mais pourraient le devenir.

Y a-t-il, dans ce projet, des sources de conflits d'intérêts réels, apparents ou potentiels pouvant toucher l'une ou l'autre des parties prenantes de la recherche ?

Non

16. **Combien de catégories différentes de participants seront recrutées dans votre projet**

3 catégories de participants majeurs

Participants majeurs catégorie #1

1. **Identifiez le type de participants dont il est question dans cette section et donner toutes les informations s'y rapportant**

Catégorie de participants majeurs #1 : Adultes travailleurs

Identifiez les critères d'inclusion (ex. : statut socio-professionnel, statut autochtone, conditions de santé physique et mentale, etc.) (50 mots maximum)

Adultes hommes et femmes de toutes nationalités étant en emploi à temps plein

Identifiez les critères d'exclusion, si applicable

Retraités ou non-travailleurs ou à temps partiel depuis plus de 12 mois.

Indiquez le nombre de personnes participantes recherchées

300

Existe-t-il une possibilité que les personnes sollicitées pour participer à la recherche ne soient pas retenues (atteinte du nombre de participants visés, par exemple) ?

Oui

RAPPEL : Veuillez prévoir un message de refus

Genre

- Masculin
- Féminin
- Non-binaire
- Autre

peu importe

Autonomie ou aptitude à consentir

[Glossaire EPTC-2](#)

Aptes à consentir

Langue de communication avec les personnes participantes

- Français
- Anglais
- Autre

2. **Veuillez indiquer comment les personnes participantes de la présente catégorie seront sollicitées.**

Veuillez indiquer qui sera responsable de solliciter les participants.

- Chercheuse principal, chercheur principal
- Cochercheuse, Cochercheur
- Auxiliaire de recherche
- Collaboratrice, collaborateur ou partenaire
- Autre (clinicien, intervenant, etc.)

Méthode de sollicitation

- Sollicitation directe par l'équipe de recherche (par courriel, par téléphone, dans des lieux physiques, etc.)

Précisez (100 mots max.)

Les participants seront recrutés directement par l'équipe de recherche dans leur lieu de travail, avec le consentement de ces lieux. Des exemple de lieu de travail sont des compagnies privées (par ex. des

firmes comptables) et des organismes publics (par ex. des universités). Un(e) chercheur(e) ira sur le lieu de travail dans un endroit public prédéfini avec les dirigeants de ces lieux (p. ex. cafétéria, lobby...). Les chercheurs remettront le feuillet explicatif aux employés (voir annexe Le matériel de recrutement). Les participants intéressés pourront par la suite répondre au premier questionnaire sur-le-champ en format papier, ou auront la possibilité de remplir le questionnaire en format électronique plus tard à l'aide de l'adresse web fournie sur le dépliant.

- Sollicitation indirecte (par affiche, site internet, etc.)

Précisez (100 mots max.)

Les participants seront recrutés indirectement sur le site internet du laboratoire (présentement en construction) dans la section 'participer à des études'. L'affichage est attaché en annexe.

- Sollicitation par courriel ou par téléphone avec l'aide d'un intermédiaire (partenaire, firme de sondage, etc...), qui transmet les coordonnées de l'équipe de recherche et/ou recrute les personnes participantes pour l'équipe de recherche. Les personnes participantes communiquent ensuite leur réponse directement à l'équipe de recherche

Précisez (100 mots max.)

Nous recruterons les participants par le biais de leurs associations professionnelles, comme l'Ordre des médecins du Québec. Lors du premier contact avec les ordres professionnels, les auxiliaires de recherche et chercheur(e)s demanderont à ces entreprises leurs propres politiques de recrutement et l'existence d'un comité d'éthique dans leur institution. L'équipe de recherche s'engage à respecter ces politiques.

- Invitation à se rendre sur une plateforme numérique (pour s'inscrire ou pour remplir un sondage en ligne)

Précisez (100 mots max.)

Le questionnaire sera disponible en mode "en ligne" et format papier. Les personnes qui voudront faire le questionnaire en ligne seront invitées à se rendre sur une plateforme numérique (Qualtrics) afin de remplir le questionnaire. Les chercheurs remettront le feuillet explicatif aux employés (voir annexe Le matériel de recrutement). La promotion de la recherche se fera aussi sur le site et du laboratoire de recherche et sur des réseaux sociaux (par ex. Facebook, Twitter). Le meilleur moyen de contacter les participants sera discuté avec les entreprises participantes tout en respectant le droit à la vie privée (par ex. courriel envoyé par l'entreprise directement), affichage dans un forum ou site-web de l'entreprise, site Facebook ou Twitter de l'entreprise, etc. Les participants intéressés pourront par la suite répondre au premier questionnaire sur-le-champ en format papier, ou auront la possibilité de remplir le questionnaire en format électronique plus tard à l'aide de l'adresse web fournie sur le dépliant.

- Technique « boule de neige », par bouche-à-oreille ou par réseaux

- Autre

Décrivez sommairement le processus de recrutement (150 mots maximum)

Étant donné la pandémie, le recrutement se fera principalement en ligne, via les courriels institutionnels (envoyés par les institutions elles-mêmes), listes d'envoi, ou forums en ligne des entreprises concernées. Des exemples de lieux de travail concernés sont les universités et l'Ordre des médecins du Québec. Lors du premier contact avec les ordres professionnels, les auxiliaires de recherche et chercheur(e)s demanderont à ces entreprises leurs propres politiques de recrutement et l'existence d'un comité d'éthique dans leur institution. L'équipe de recherche s'engage à respecter ces politiques.

3. **À votre avis, les personnes responsables du recrutement et/ou de l'obtention du consentement peuvent-elles avoir un rapport d'autorité ou d'influence sur la personne participante, le parent ou la tutrice légale, le tuteur légal ?**

Non

4. **Le consentement écrit sera-t-il obtenu ?**

Oui

Si oui, expliquez comment et à quel moment le consentement écrit sera obtenu (50 mots maximum)

Le consentement éclairé de tous les participants sera demandé par écrit ou en ligne. Ils seront aussi informés de la nature du projet, de leur droit de retrait en tout temps, de la confidentialité, des risques et bénéfices. Les formulaires de consentement sont disponibles en annexe.

5. **Veillez fournir les informations concernant le mode de collecte des données pour la présente catégorie.**

Technique de collecte

Participation anonyme

Non

- Questionnaire au format papier

Fréquence

Soit papier ou en ligne 4 fois, environ aux six mois

Durée

30 minutes

Endroit

À la maison ou sur le lieu de travail

Moment

Durant les heures de travail ou sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels (ex. motivation, buts)
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise (e.g. en formation, nouvellement formé, milieu de carrière, fin de carrière, nouvellement retraité)
- Qualité de l'expertise (perception d'efficacité de la prise de décision dans le domaine d'expertise)
- Bien-être psychologique (par ex. émotions positives et négatives, satisfaction de vie, bien-être, humeur positive ou négative)

Seuil minimal de questions répondues pour que les données soient retenues aux fins d'analyse

80 % au temps 1

- Questionnaire en ligne

Fréquence

Soit papier ou en ligne 4 fois, environ aux six mois

Durée

30 minutes

Logiciel ou plateforme

À la maison ou sur le lieu de travail, ou dans tout autre lieu approprié pour la personne

Moment

Durant les heures de travail ou sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels (ex. motivation, buts)
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise (e.g. en formation, nouvellement formé, milieu de carrière, fin de carrière, nouvellement retraité)
- Qualité de l'expertise (perception d'efficacité de la prise de décision dans le domaine d'expertise)
- Bien-être psychologique (par ex. émotions positives et négatives, satisfaction de vie, bien-être, humeur positive ou négative)

Seuil minimal de questions répondues pour que les données soient retenues aux fins d'analyse

80% au temps 1

Entrevue individuelle

Fréquence

1

Durée

60 minutes, un sous-échantillon de 30 personnes

Endroit

En ligne (e.g. Zoom) au téléphone ou en personne, selon les préférences de la personnes et les mesures sanitaires en cours

Moment

Durant les heures de travail ou sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise perçu
- Maintien ou déclin de l'expertise
- Développement ou découverte d'un nouveau domaine d'expertise à l'âge adulte

Les entrevues seront-elles enregistrées?

Oui

Comment les données seront-elles enregistrées?

Audio seulement

Entrevue de groupe

Observation directe

- Tests ou épreuves écrites
- Tests physiques ou mesures biométriques
- Matières biologiques
- Traitement expérimental (interventions, nouvelles approches pédagogiques, etc.)
- Autre

Décrivez sommairement la collecte de données (i.e. conditions expérimentales, type de tests réalisés par les participants, matière biologique prélevée, etc...) en prenant soin de préciser la chronologie si la collecte de données implique plusieurs modalités (ex. questionnaire en ligne suivi d'une entrevue de groupe) (200 mots max.)

Un devis longitudinal de deux (2) ans sera établi. La méthode de collecte sera l'enquête par questionnaire quantitatif en ligne ou en format papier. Les participants répondront à une batterie de questionnaires portant sur les processus motivationnels liés à l'expertise, ainsi que leur niveau d'expertise actuel, ainsi que leur bien-être psychologique et leurs intentions futures par rapport à leur expertise (continuer l'activité ou arrêter de pratiquer l'activité). Un sous-échantillon de 30 personnes sera invité à participer à une entrevue semi-structurée de 60 minutes pour approfondir les thèmes.

6. La recherche recourt-elle à un incitatif (ex. : tirage) ou à une compensation (ex. : remboursement des frais) ?

Oui

Veillez décrire la nature de l'incitatif ou de la compensation

La possibilité de participer à un tirage de quatre prix de 200\$ (une chance sur 133 de gagner) pour les questionnaires. Le tirage se fera lorsque l'ensemble des participants de ce groupe auront été recruté. Pour les entrevues, une compensation nominale de 20\$.

Les participants recevront-ils l'indemnité ou la compensation même s'ils se retirent de la recherche ?

Non

Veillez justifier

Les participants doivent compléter les quatre temps de mesure afin d'être éligibles au tirage au sort. PAR CONTRE, les participants à l'entrevue recevront quand même leur compensation même s'ils se retirent avant la fin de l'entrevue.

7. Divulgence partielle ou tromperie. Votre recherche nécessite-t-elle de ne divulguer que des renseignements partiels aux participants ou de les induire temporairement en erreur ?

Non

8. La recherche comporte-t-elle des risques ou des inconvénients significatifs pour les personnes participantes ?

Non

Participants majeurs catégorie #2

1. **Identifiez le type de participants dont il est question dans cette section et donner toutes les informations s'y rapportant**

Catégorie de participants majeurs #2: Adultes experts dans les domaines suivants: Sports, Musique, Échecs, Poker

Identifiez les critères d'inclusion (ex. : statut socio-professionnel, statut autochtone, conditions de santé physique et mentale, etc.) (50 mots maximum)

Adultes hommes et femmes de toutes nationalités étant présentement experts dans les domaines de la musique, du sport, les jeux de stratégies (p. ex. échecs ou jeux de cartes). Sont considérées expertes les personnes qui ont soit reçu un diplôme d'études supérieures dans le domaine, sont reconnues par les pairs comme experts, ou dans le cas du sport ou des échecs, ont une cote ou un niveau en compétition amateur ou professionnel.

Identifiez les critères d'exclusion, si applicable

Ne sont pas experts ou ne sont plus considérés comme experts dans ce domaine depuis plus de 12 mois (par exemple, retraités).

Indiquez le nombre de personnes participantes recherchées

300

Existe-t-il une possibilité que les personnes sollicitées pour participer à la recherche ne soient pas retenues (atteinte du nombre de participants visés, par exemple) ?

Oui

RAPPEL : Veuillez prévoir un message de refus

Autonomie ou aptitude à consentir

[Glossaire EPTC-2](#)

Aptes à consentir

Genre

- Masculin
 Féminin
 Non-binaire
 Autre

Peu importe

Langue de communication avec les personnes participantes

- Français
 Anglais
 Autre

2. **Veuillez indiquer comment les personnes participantes de la présente catégorie seront sollicitées.**

Veuillez indiquer qui sera responsable de solliciter les participants.

- Chercheuse principal, chercheur principal
 Cochercheuse, Cochercheur
 Auxiliaire de recherche
 Collaboratrice, collaborateur ou partenaire
 Autre (clinicien, intervenant, etc.)

Méthode de sollicitation

- Sollicitation directe par l'équipe de recherche (par courriel, par téléphone, dans des lieux physiques, etc.)

Précisez (100 mots max.)

Les participants seront recrutés directement par l'équipe de recherche dans leur lieu de pratique de l'expertise (e.g. club sportif, orchestres, compétition d'échecs), avec le consentement de ces lieux. Un(e) chercheur(e) ira sur le lieu de pratique de l'expertise dans un endroit public prédéfini avec les dirigeants de ces lieux (p. ex. cafétéria, lobby...). Les chercheurs remettront le feuillet explicatif aux participants (voir annexe Le matériel de recrutement). Les participants intéressés pourront par la suite répondre au premier questionnaire sur-le-champ en format papier, ou auront la possibilité de remplir le questionnaire en format électronique plus tard à l'aide de l'adresse web fournie sur le dépliant. Le meilleur moyen de contacter les participants en ligne sera discuté avec les entreprises participantes tout en respectant le droit à la vie privée (par ex. courriel envoyé par l'entreprise directement), affichage dans un forum ou site-web de l'entreprise, site Facebook ou Twitter de l'entreprise, etc.

- Sollicitation indirecte (par affiche, site internet, etc.)

Précisez (100 mots max.)

Les participants seront recrutés indirectement sur le site internet du laboratoire (présentement en construction) dans la section 'participer à des études'. L'affichage est attaché en annexe.

- Sollicitation par courriel ou par téléphone avec l'aide d'un intermédiaire (partenaire, firme de sondage, etc...), qui transmet les coordonnées de l'équipe de recherche et/ou recrute les personnes participantes pour l'équipe de recherche. Les personnes participantes communiquent ensuite leur réponse directement à l'équipe de recherche

Précisez (100 mots max.)

Nous recruterons les participants par le biais de leurs associations, comme la Guilde des musiciens du Québec, la Fédération Québécoise des Échecs et les clubs sportifs de la grande région de Montréal. Le meilleur moyen de contacter les participants sera discuté avec les entreprises participantes tout en respectant le droit à la vie privée (par ex. courriel envoyé par l'entreprise directement), affichage dans un forum ou site-web de l'entreprise, site Facebook ou Twitter de l'entreprise, etc. Lors du premier contact avec les ordres professionnels, les auxiliaires de recherche et chercheur(e)s demanderont à ces entreprises leurs propres politiques de recrutement et l'existence d'un comité d'éthique dans leur institution. L'équipe de recherche s'engage à respecter ces politiques.

- Invitation à se rendre sur une plateforme numérique (pour s'inscrire ou pour remplir un sondage en ligne)

Précisez (100 mots max.)

Le questionnaire sera disponible en mode "en ligne" et format papier. Les personnes qui voudront faire le questionnaire en ligne seront invitées à se rendre sur une plateforme numérique (par ex. Qualtrics) afin de remplir le questionnaire. Le meilleur moyen de contacter les participants sera discuté avec les entreprises participantes tout en respectant le droit à la vie privée (par ex. courriel envoyé par l'entreprise directement), par exemple à l'aide d'affichage dans un forum ou site-web de l'entreprise, site Facebook ou Twitter de l'entreprise, etc.

- Technique « boule de neige », par bouche-à-oreille ou par réseaux

- Autre

Décrivez sommairement le processus de recrutement (150 mots maximum)

Étant donné la pandémie, le recrutement se fera principalement en ligne, via les courriels envoyés par les clubs et organisations ayant préalablement accepté de participer. Lors du premier contact avec les ordres professionnels, les auxiliaires de recherche et chercheur(e)s demanderont à ces entreprises leurs propres politiques de recrutement et l'existence d'un comité d'éthique dans leur institution. L'équipe de recherche s'engage à respecter ces politiques.

3. **À votre avis, les personnes responsables du recrutement et/ou de l'obtention du consentement peuvent-elles avoir un rapport d'autorité ou d'influence sur la personne participante, le parent ou la tutrice légale, le tuteur légal ?**

Non

4. **Le consentement écrit sera-t-il obtenu ?**

Oui

Si oui, expliquez comment et à quel moment le consentement écrit sera obtenu (50 mots maximum)

Le consentement éclairé de tous les participants sera demandé par écrit ou en ligne. Ils seront aussi informés de la nature du projet, de leur droit de retrait en tout temps, de la confidentialité, des risques et bénéfices. Les formulaires de consentement sont disponibles en annexe.

5. **Veillez fournir les informations concernant le mode de collecte des données pour la présente catégorie.**

Technique de collecte

Participation anonyme

Non

- Questionnaire au format papier

Fréquence

Soit papier ou en ligne 4 fois, environ aux six mois

Durée

30 minutes, soit format papier ou en ligne

Endroit

À la maison (par la poste) ou dans les lieux de pratique de l'activité (par ex. clubs sportifs ou compétitions d'échecs).

Moment

Sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels (ex. motivation, buts)
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise (e.g. en formation, nouvellement formé, milieu de carrière, fin de carrière, nouvellement retraité)
- Qualité de l'expertise (perception d'efficacité de la prise de décision dans le domaine d'expertise)
- Bien-être psychologique (par ex. émotions positives et négatives, satisfaction de vie, bien-être, humeur positive ou négative)

Seuil minimal de questions répondues pour que les données soient retenues aux fins d'analyse

80% au temps 1

- Questionnaire en ligne

Fréquence

Soit papier ou en ligne 4 fois, environ aux six mois

Durée

30 minutes, soit format papier ou en ligne

Logiciel ou plateforme

Survey Monkey

Moment

Sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels (ex. motivation, buts)
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise (e.g. en formation, nouvellement formé, milieu de carrière, fin de carrière, nouvellement retraité)
- Qualité de l'expertise (perception d'efficacité de la prise de décision dans le domaine d'expertise)
- Bien-être psychologique (par ex. émotions positives et négatives, satisfaction de vie, bien-être, humeur positive ou négative)

Seuil minimal de questions répondues pour que les données soient retenues aux fins d'analyse

80% au temps 1

 Entrevue individuelle**Fréquence**

1

Durée

60 minutes, un sous échantillon de 30 participants

Endroit

Sur Zoom ou dans un endroit public qui assure la confidentialité

Moment

Sur le temps personnel

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise perçu
- Maintien ou déclin de l'expertise
- Développement ou découverte d'un nouveau domaine d'expertise à l'âge adulte

Les entrevues seront-elles enregistrées?

Oui

Comment les données seront-elles enregistrées?

Audio seulement

- Entrevue de groupe
- Observation directe
- Tests ou épreuves écrites
- Tests physiques ou mesures biométriques
- Matières biologiques
- Traitement expérimental (interventions, nouvelles approches pédagogiques, etc.)
- Autre

Décrivez sommairement la collecte de données (i.e. conditions expérimentales, type de tests réalisés par les participants, matière biologique prélevée, etc...) en prenant soin de préciser la chronologie si la collecte de données implique plusieurs modalités (ex. questionnaire en ligne suivi d'une entrevue de groupe) (200 mots max.)

Un devis longitudinal de deux (2) ans sera établi. La méthode de collecte sera l'enquête par questionnaire quantitatif en ligne ou en format papier. Les participants répondront à une batterie de questionnaires portant sur les processus motivationnels liés à l'expertise, ainsi que leur niveau d'expertise actuel, ainsi que leur bien-être psychologique et leurs intentions futures par rapport à leur expertise (continuer l'activité ou arrêter de pratiquer l'activité). Un sous-échantillon de 30 personnes sera invité à participer à une entrevue semi-structurée de 60 minutes pour approfondir les thèmes. Les participants recevront les questionnaires en chaque temps de mesure soit par courriel, téléphone par texto.

6. La recherche recourt-elle à un incitatif (ex. : tirage) ou à une compensation (ex. : remboursement des frais) ?

Oui

Veillez décrire la nature de l'incitatif ou de la compensation

La possibilité de participer à un tirage de quatre prix de 200\$ (une chance sur 133 de gagner) pour les questionnaires. Le tirage se fera lorsque l'ensemble des participants de ce groupe auront été recruté.

Pour les entrevues, une compensation nominale de 20\$.

Les participants recevront-ils l'indemnité ou la compensation même s'ils se retirent de la recherche ?

Non

Justifiez

Les participants doivent compléter les quatre temps de mesure afin d'être éligible au tirage au sort. PAR CONTRE, les participants à l'entrevue recevront quand même leur compensation même s'ils se retirent avant la fin de l'entrevue.

7. Divulgence partielle ou tromperie. Votre recherche nécessite-t-elle de ne divulguer que des renseignements partiels aux participants ou de les induire temporairement en erreur ?

Non

8. La recherche comporte-t-elle des risques ou des inconvénients significatifs pour les personnes participantes ?

Non

Participants majeurs catégorie #3

1. **Identifiez le type de participants dont il est question dans cette section et donner toutes les informations s'y rapportant**

Catégorie de participants majeurs #3: Adultes retraités

Identifiez les critères d'inclusion (ex. : statut socio-professionnel, statut autochtone, conditions de santé physique et mentale, etc.) (50 mots maximum)

Personnes retraitées depuis plus de 12 mois âgée entre 40 et 90 ans

Identifiez les critères d'exclusion, si applicable

Personnes autrement incapables à consentir (le consentement par proxy, c'est à dire par une personne tierce) ne sera pas autorisé)

Indiquez le nombre de personnes participantes recherchées

300

Existe-t-il une possibilité que les personnes sollicitées pour participer à la recherche ne soient pas retenues (atteinte du nombre de participants visés, par exemple) ?

Non

Autonomie ou aptitude à consentir

[Glossaire EPTC-2](#)

Aptes à consentir

Genre

- Masculin
 Féminin
 Non-binaire
 Autre

Peu importe

Langue de communication avec les personnes participantes

- Français
 Anglais
 Autre

2. **Veillez indiquer comment les personnes participantes de la présente catégorie seront sollicitées.**

Veillez indiquer qui sera responsable de solliciter les participants.

- Chercheuse principal, chercheur principal
 Cochercheuse, Cochercheur
 Auxiliaire de recherche
 Collaboratrice, collaborateur ou partenaire
 Autre (clinicien, intervenant, etc.)

Méthode de sollicitation

- Sollicitation directe par l'équipe de recherche (par courriel, par téléphone, dans des lieux physiques, etc.)

Précisez (100 mots max.)

Les participants seront recrutés directement par l'équipe de recherche dans des colloques ou réunions d'associations de retraités, avec le consentement de ces associations. Des exemple de lieu de d'associations sont la FADOC (Associations l'âge d'or du Québec), l'Association des retraités de

l'Université de Montréal. Un(e) chercheur(e) ira dans les colloques ou les lieux de rencontre, dans un endroit public prédéfini avec les dirigeants de ces lieux et de l'association (p. ex. cafétéria, lobby...). Les chercheurs remettront le feuillet explicatif aux personnes intéressées (voir annexe Le matériel de recrutement). Les participants intéressés pourront par la suite répondre au premier questionnaire sur-le-champ en format papier, ou auront la possibilité de remplir le questionnaire en format électronique plus tard à l'aide de l'adresse web fournie sur le dépliant.

- Sollicitation indirecte (par affiche, site internet, etc.)

Précisez (100 mots max.)

Les participants seront recrutés indirectement sur le site internet du laboratoire (présentement en construction) dans la section 'participer à des études'. L'affichage est attaché en annexe. Lors du premier contact avec les ordres professionnels, les auxiliaires de recherche et chercheur(e)s demanderont à ces entreprises leurs propres politiques de recrutement et l'existence d'un comité d'éthique dans leur institution. L'équipe de recherche s'engage à respecter ces politiques.

- Sollicitation par courriel ou par téléphone avec l'aide d'un intermédiaire (partenaire, firme de sondage, etc...), qui transmet les coordonnées de l'équipe de recherche et/ou recrute les personnes participantes pour l'équipe de recherche. Les personnes participantes communiquent ensuite leur réponse directement à l'équipe de recherche

Précisez (100 mots max.)

Nous recruterons les participants par le biais de leurs associations de retraités ou de l'âge d'or, comme la FADOC (Associations l'âge d'or du Québec), l'Association des retraités de l'Université de Montréal. Lors du premier contact avec les entreprises, les auxiliaires de recherche et chercheur(e)s demanderont à ces entreprises leurs propres politiques de recrutement et l'existence d'un comité d'éthique dans leur institution. L'équipe de recherche s'engage à respecter ces politiques.

- Invitation à se rendre sur une plateforme numérique (pour s'inscrire ou pour remplir un sondage en ligne)

- Technique « boule de neige », par bouche-à-oreille ou par réseaux

- Autre

Décrivez sommairement le processus de recrutement (150 mots maximum)

Des colloques ou réunions d'associations (un maximum de 10), selon les mesures sanitaires en cours. Étant donné la pandémie, le recrutement se fera principalement en ligne. Les participants seront invités à communiquer par courriel avec les membres de l'équipe afin de participer à l'entrevue.

3. **À votre avis, les personnes responsables du recrutement et/ou de l'obtention du consentement peuvent-elles avoir un rapport d'autorité ou d'influence sur la personne participante, le parent ou la tutrice légale, le tuteur légal ?**

Non

4. **Le consentement écrit sera-t-il obtenu ?**

Oui

Si oui, expliquez comment et à quel moment le consentement écrit sera obtenu (50 mots maximum)

Le consentement éclairé de tous les participants sera demandé par écrit ou en ligne. Ils seront aussi informés de la nature du projet, de leur droit de retrait en tout temps, de la confidentialité, des risques et bénéfices. Les formulaires de consentement sont disponibles en annexe.

z

- ☐ Veuillez fournir les informations concernant le mode de collecte des données pour la présente catégorie.

Technique de collecte

Participation anonyme

Non

- Questionnaire au format papier

Fréquence

Soit papier ou en ligne 4 fois, environ aux six mois

Durée

30 minutes, soit en ligne ou format papier

Endroit

Dans les associations ou club, ou tout autre endroit jugé approprié pour la personne

Moment

Sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels (ex. motivation, buts)
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise (e.g. en formation, nouvellement formé, milieu de carrière, fin de carrière, nouvellement retraité)
- Qualité de l'expertise (perception d'efficacité de la prise de décision dans le domaine d'expertise)
- Bien-être psychologique (par ex. émotions positives et négatives, satisfaction de vie, bien-être, humeur positive ou négative)

Seuil minimal de questions répondues pour que les données soient retenues aux fins d'analyse

80 % au temps 1

- Questionnaire en ligne

Fréquence

Soit papier ou en ligne 4 fois, environ aux six mois

Durée

30 minutes, soit papier ou en ligne

Logiciel ou plateforme

Survey Monkey

Moment

sur le temps personnel de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

- Processus motivationnels (ex. motivation, buts)
- Domaine d'expertise
- Niveau d'expertise (e.g. en formation, nouvellement formé, milieu de carrière, fin de carrière,

nouvellement retraité)
 -Qualité de l'expertise (perception d'efficacité de la prise de décision dans le domaine d'expertise)
 -Bien-être psychologique (par ex. émotions positives et négatives, satisfaction de vie, bien-être, humeur positive ou négative)

Seuil minimal de questions répondues pour que les données soient retenues aux fins d'analyse

80 % au temps 1

Entrevue individuelle

Fréquence

1

Durée

60 minutes, un sous échantillon de 30 participants

Endroit

En ligne (e.g. Zoom) au téléphone ou en personne, selon les préférences de la personnes et les mesures sanitaires en cours

Moment

Durant les heures libres de la personne

Thèmes abordés (50 mots max.)

-Processus motivationnels
 - Domaine d'expertise
 -Niveau d'expertise perçu
 -Maintien ou déclin de l'expertise
 -Développement ou découverte d'un nouveau domaine d'expertise à l'âge adulte

Les entrevues seront-elles enregistrées?

Oui

Comment les données seront-elles enregistrées?

Audio seulement

Entrevue de groupe

Observation directe

Tests ou épreuves écrites

Tests physiques ou mesures biométriques

Matières biologiques

Traitement expérimental (interventions, nouvelles approches pédagogiques, etc.)

Autre

Décrivez sommairement la collecte de données (i.e. conditions expérimentales, type de tests réalisés par les participants, matière biologique prélevée, etc...) en prenant soin de préciser la chronologie si la collecte de données implique plusieurs modalités (ex. questionnaire en ligne suivi d'une entrevue de groupe) (200 mots max.)

Un devis longitudinal de deux (2) ans sera établi. La méthode de collecte sera l'enquête par questionnaire

quantitatif en ligne ou en format papier. Les participants répondront à une batterie de questionnaires portant sur les processus motivationnels liés à l'expertise, ainsi que leur niveau d'expertise actuel, ainsi que leur bien-être psychologique et leurs intentions futures par rapport à leur expertise (continuer l'activité ou arrêter de pratiquer l'activité). Un sous-échantillon de 30 personnes sera invité à participer à une entrevue semi-structurée de 60 minutes pour approfondir les thèmes.

6. **La recherche recourt-elle à un incitatif (ex. : tirage) ou à une compensation (ex. : remboursement des frais) ?**

Oui

Veillez décrire la nature de l'incitatif ou de la compensation

La possibilité de participer à un tirage de quatre prix de 200\$ (une chance sur 133 de gagner) pour les questionnaires. Le tirage se fera lorsque l'ensemble des participants de ce groupe auront été recruté. Pour les entrevues, une compensation nominale de 20\$.

Les participants recevront-ils l'indemnité ou la compensation même s'ils se retirent de la recherche ?

Non

Justifiez

Les participants doivent compléter les quatre temps de mesure afin d'être éligible au tirage au sort. **PAR CONTRE**, les participants à l'entrevue recevront quand même leur compensation même s'ils se retirent avant la fin de l'entrevue.

7. **Divulgarion partielle ou tromperie. Votre recherche nécessite-t-elle de ne divulguer que des renseignements partiels aux participants ou de les induire temporairement en erreur ?**

Non

8. **La recherche comporte-t-elle des risques ou des inconvénients significatifs pour les personnes participantes ?**

Non

4. Utilisation secondaire de données et droit de retrait

1. **Utilisation secondaire des données. Les données collectées pourront-elles servir ultérieurement dans le cadre d'autres projets de recherche sous votre responsabilité ou celle d'autres chercheuses, chercheurs ?**

Oui

- Des renseignements d'identification directe seront mis à la disposition d'autres chercheuses, chercheurs (ex. nom, code permanent, courriel, coordonnées personnelles, photos, etc.)
- Des renseignements d'identification indirecte seront mis à la disposition d'autres chercheuses, chercheurs (ex. : sexe, âge, profession, lieu de résidence, caractéristiques distinctives, etc.)
- Seuls des renseignements codés, anonymisés ou anonymes seront mis à la disposition d'autres chercheuses, chercheurs
- Des renseignements d'identification directe seront conservés en vue d'une utilisation dans un autre projet réalisés sous la direction du chercheur principal (ex. nom, code permanent, courriel, coordonnées personnelles, photos, etc.)
- Des renseignements d'identification indirecte seront conservés en vue d'une utilisation dans un autre projet réalisés sous la direction du chercheur principal (ex. : sexe, âge, profession, lieu de résidence, caractéristiques distinctives, etc.)
- Seuls des renseignements codés, anonymisés ou anonymes seront conservés en vue d'une utilisation dans un autre projet réalisés sous la direction du chercheur principal

Si des renseignements identificatoires doivent être conservés et partagés, expliquez pourquoi: (50 mots maximum)

Le sexe, l'âge et le lieu de résidence, ainsi que d'autres informations démographiques, sont des données essentielles afin de pouvoir estimer leurs effets dans les analyses futures. Cependant, l'échantillon sera assez large et varié pour qu'il soit extrêmement difficile, voire impossible, de retracer les participants.

2. **Retrait des participants**

Les participants peuvent-ils se retirer du projet de recherche après la collecte de données?

Oui

Les données recueillies auprès d'un participant seront-elles détruites en cas de retrait ?

Oui

Les chercheuses, chercheurs ont le droit de retirer une personne participante au cours de la recherche, si les circonstances le justifient. Indiquez dans quelles circonstances vous pourriez retirer une personne participante.

- Si la personne participante ne respecte pas les consignes liées à sa participation (ex. : porter un appareil de mesure pendant un certain temps, remplir un journal de bord, etc.)
- Si les données recueillies auprès d'une personne participante sont incomplètes et risquent de compromettre la validité des résultats de la recherche (ex. : nombre insuffisant de questions répondues, etc.)
- Si les participants sont regroupés en vue des analyses et que l'une des autres personnes participantes constituant l'unité d'analyse se retire de la recherche
- Si le bien-être de la personne participante est compromis (émotions négatives, stress, anxiété, etc.)
- Si le bien-être des autres personnes participantes est compromis (risques de réaction agressive, etc.)
- Autre

Expliquez (25 mots maximum)

Un participant sera retiré et ses données exclues s'il est découvert que le participant n'a pas répondu de bonne foi.

5. Protection de la vie privée, de la confidentialité et gestion des données

1. **Personnes qui auront accès aux données de recherche et aux renseignements identificatoires**

- Chercheuse principale, chercheur principal
- Cochercheuse, cochercheur
- Auxiliaire de recherche
- Collaboratrice, collaborateur
- Coordonnateur, coordonatrice ou agent, agente de recherche
- Autre (partenaire, commanditaire, etc.)

2. **Format des données de recherche collectées**

- Questionnaire au format numérique
- Questionnaire au format papier
- Notes manuscrites ou grille d'observation
- Enregistrement sonore
- Enregistrement audiovisuel
- Photos
- Base de données structurées
- Données fournies par un tiers (ex. Procès-verbal, entente, etc.)
- Matières biologiques
- Autre

Expliquez

Données publiques pour les participants catégorie 2, si disponible

Les enregistrements seront-ils détruits après la transcription des entrevues?

Oui

3. **Degré d'identification permis par les données de recherche (5 degrés d'identification sont possibles)**

1. Renseignements d'identification directe :

Renseignements permettant aux membres de l'équipe de recherche de connaître l'identité de la personne participante (nom, code permanent, courriel, coordonnées personnelles, photos, etc.)

2. Renseignements d'identification indirecte :

Renseignements pouvant permettre aux membres de l'équipe de recherche d'identifier une personne participante par une combinaison de renseignements (sexe, âge, profession, lieu de résidence, caractéristiques distinctives, etc.)

3. Renseignements codés :

Renseignements dont les identificateurs directs ont été remplacés par un code (ex. : code alphanumérique, etc.)

4. Renseignements anonymisés :

Renseignements dont tous les identificateurs directs ont été irrévocablement retirés de sorte qu'aucune identification ultérieure n'est possible.

5. Renseignements anonymes :

Aucun identificateur n'est associé aux données des participants (ex. sondage anonyme sans collecter les adresses courriel ou IP, etc.). La participation est anonyme lorsque les membres de l'équipe de recherche ne sont pas informés de l'identité des personnes qui ont répondu au questionnaire.

Indiquez le degré d'identification des données

Lors de la collecte des données

Mode de collecte	Précision autre mode de collecte	Choix degré d'identification
Questionnaire en ligne		Renseignements d'identification directe
Questionnaire au format papier		Renseignements d'identification directe
Entrevue individuelle		Renseignements d'identification directe

Lors de la conservation des données

Mode de collecte	Précision autre mode de collecte	Choix degré d'identification
Questionnaire en ligne		Renseignements codés Codification Les participants seront demandé de se créer eux-même un code alphanumérique de six caractères permettant de les identifier à l'aide des trois premières lettres de leur prénoms et des trois derniers chiffres de leur numéro de téléphone.
Questionnaire au format papier		Renseignements codés Codification Les participants seront demandé de se créer eux-même un code alphanumérique de six caractères permettant de les identifier à l'aide des trois premières lettres de leur prénoms et des trois derniers chiffres de leur numéro de téléphone.
Entrevue individuelle		Renseignements codés Codification Les participants seront demandé de se créer eux-même un code alphanumérique de six caractères permettant de les identifier à l'aide des trois premières lettres de leur prénoms et des trois derniers chiffres de leur numéro de téléphone.

Lors de la diffusion des résultats

Mode de collecte	Précision autre mode de collecte	Choix degré d'identification
Questionnaire en ligne		Renseignements anonymisés Anonymisation Les données codées seront remplacés par des chiffres de numéro de participant (de 1 à 400) et seul ce chiffre apparaîtra dans la base de donnée si les données sont diffusées.
Questionnaire au format papier		Renseignements anonymisés Anonymisation Les données codées seront remplacés par des chiffres de numéro de participant (de 1 à 400) et seul ce chiffre apparaîtra dans la base de donnée si les données sont diffusées.
Entrevue individuelle		Renseignements anonymisés Anonymisation Les données codées seront remplacés par des chiffres de numéro de participant (de 1 à 400) et seul ce chiffre apparaîtra dans la base de donnée si les données sont diffusées.

4. Conservation des données, des renseignements, mesures de sécurité et de protection

De quelle façon conserverez-vous les données collectées sous différentes formes ?

En format numérique

- Ordinateur du chercheur principal protégé par un mot de passe
- Ordinateur dans un laboratoire de recherche protégé par un mot de passe
- Ordinateur d'autres membres de l'équipe protégé par un mot de passe
- Service Mon espace (OwnCloud) ou One Drive de l'UQAM (solution infonuagique institutionnelle)
- Plateforme de sondage dont l'UQAM possède une licence institutionnelle (Lime Survey, Qualtrics)
- Serveur d'une institution publique autre que l'UQAM
- Serveur d'une entreprise privée (ex. : Survey Monkey, iCloud, etc.)
- Autre

En format papier

- Les documents seront conservés dans un classeur verrouillé situé dans un bureau verrouillé
- Aucune conservation de documents en format papier n'est prévue
- Autre

5. **Veillez indiquer la durée de conservation des données et des renseignements.**

Durée (en année) de conservation des renseignements identificatoires après la fin de la collecte de données

5

Durée (en année) de conservation des données de recherche à partir de la fin de la collecte des données (codées, anonymisées ou anonymes).

Indéfinie

Autre information

Les données des questionnaires et formulaires de consentement format papier seront entrés dans deux fichiers séparés. Le premier contiendra les renseignements d'identification directe (par exemple, nom, adresse courriel...) et sera encrypté à l'aide d'un mot de passe. Le deuxième contiendra les renseignements anonymisés avec un code chiffré de participants. Les questionnaires et formulaires de consentements au format papier seront par la suite détruits par le Service d'archivage et seuls les fichiers électroniques seront conservés dans un ordinateur du Laboratoire protégé par un mot de passe et dans le Cloud OneDrive de l'UQAM.

Les données des questionnaires et formulaires de consentement format électronique seront séparés entre les renseignements d'identification directe (par exemple, nom, adresse courriel...) et les données anonymisées. Le premier fichier créé (identification directe) sera encrypté à l'aide d'un mot de passe. Le deuxième contiendra les renseignements anonymisés avec un code chiffré de participants. Les questionnaires et formulaires de consentements électroniques bruts seront par la suite détruits dans Qualtrics et à l'aide d'un logiciel spécialisé (ex.: Eraser, Scrubit, CCleaner, etc.). Seuls les fichiers électroniques nouvellement créés seront conservés dans un ordinateur du Laboratoire protégé par un mot de passe et dans le Cloud OneDrive de l'UQAM.

Les données des entrevues et formulaires de consentement seront séparés entre les renseignements d'identification directe (par exemple, nom, adresse courriel...) et les données anonymisées. Puisque les renseignements d'identification directe auront été collectés préalablement, ces informations seront détruites. Les entrevues elles-mêmes seront transcrites en format électronique anonymisé (avec un numéro de participants). Le fichier d'entrevue contiendra les renseignements anonymisés avec un code chiffré de participants. Les entrevues enregistrées seront par la suite détruites à l'aide d'un logiciel spécialisé (ex.: Eraser, Scrubit, CCleaner, etc.). Seuls les fichiers électroniques de transcription d'entrevues anonymes seront conservés dans un ordinateur du Laboratoire protégé par un mot de passe et dans le Cloud OneDrive de l'UQAM.

6. **Les données seront détruites de la façon suivante :**

- Les données numériques seront détruites à l'aide d'un logiciel spécialisé (ex: Eraser, Scrubit, CCleaner, etc.)
- Les données en format papier seront déchetées par le Service d'archivage de l'UQAM
- Autre

7.

Les résultats de la recherche seront communiqués aux participants ?

Non

- Un rapport de recherche sera transmis à l'organisme partenaire
- Un rapport de recherche sera transmis à l'organisme subventionnaire
- Les résultats de la recherche seront rendus publics par l'intermédiaire d'un dépôt institutionnel (ex. Archipel)

6. Responsabilité légale et professionnelle

1. **Les membres de l'équipe de recherche sont-ils couverts par une assurance institutionnelle ou professionnelle?**
Oui
2. **Existe-t-il une entente préparée par le Service de partenariats et du soutien à l'innovation (SEPSI) entre la personne responsable de la recherche et l'organisme**
Non

7. Déclaration de la chercheuse principal, du chercheur principal

1. **Veillez joindre les documents suivants**

Le projet de recherche (Demande de subvention, projet soumis à un partenaire, résumé, etc...)

[Expertise - éthique_final.docx](#)

Les certificats d'accomplissement ÉPTC2

[Laurence_Attestation de formation déthique à la recherche \(EPTC 2 FER\).pdf](#)

[EPTC 2 FER 2022 Dominic Guilbault .pdf](#)

[W - COMJ22089907.pdf](#)

[Chantal Eden.jpg](#)

[lcps2_core_certificate_Fortin.pdf](#)

[Certificat EPTC 2 - LLG.pdf](#)

[Certificat CER .pdf](#)

Le matériel de recrutement (lettres d'invitation, affiches, etc.)

[Contenu du matériel de recrutement_final.docx](#)

La lettre de refus (si des personnes qui souhaitent participer ne sont pas retenues)

[Lettre de refus_final.docx](#)

Questionnaire

[Questionnaires_final.docx](#)

Guide d'entretien

[Grille d'entrevue_final.docx](#)

Formulaire d'information et de consentement

[Entrevue-Formulaire de consentement_final.docx](#)

[Questionnaires-Formulaire de consentement_final.docx](#)

2. **En soumettant cette demande, je m'engage:**

- à veiller à ce que cette recherche soit conduite dans le respect des normes et politiques de l'UQAM et en conformité avec les principes et recommandations de l'Énoncé de politique des trois Conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains (ÉPTC2).
- à m'assurer que le recrutement et la collecte de données de la recherche ne soient pas entrepris tant que l'approbation du comité n'aura pas été obtenue;
- à informer le comité de tout changement des conditions de participation des personnes au projet et à fournir des renseignements supplémentaires si le comité en fait la demande.
- à fournir les rapports d'avancement du projet selon les échéances fixées par le comité et confirme que tous les membres de l'équipe acceptent les conditions ci-dessus.

Signature

Arielle Bonneville-Roussy