
Etude qualitative et quantitative des effets d'un protocole d'accompagnement des activités récréatives (OLT3A) chez un public de jeunes nageurs en centre d'entraînement intensif

Philippe Vacher*¹, Quentin Merlin², Julien Pellet², Guillaume Levillain¹, and Michel Nicolas²

¹Université de Brest – Center for Education, Learning, Didactics Research (EA 3875) – France

²Université Bourgogne Europe – Laboratoire de Psychologie - Psy-DREPI (Dynamiques Relationnelles et Processus Identitaires) – France

Résumé

Introduction : La santé mentale des athlètes adolescents en centre d'entraînement intensif constitue un enjeu majeur en sciences du sport. Notre étude évalue l'efficacité d'un protocole d'activités de loisir organisées (OLT3A) sur l'estime de soi et les états émotionnels de jeunes nageurs en centre d'entraînement, tout en vérifiant sa compatibilité avec les périodes de repos.

Méthode : L'étude est basé sur un essai contrôlé randomisé incluant 25 nageurs adolescents (13-15 ans), répartis en un groupe intervention (n=14) et en un groupe contrôle (n=11). Les critères d'inclusion comprennent : plus de 18 heures d'entraînement hebdomadaire et minimum 6 ans d'expérience compétitive. Le protocole de six semaines inclut une phase diagnostique individuelle et un accompagnement personnalisé. Les évaluations hebdomadaires combinent des mesures psychométriques (PSI6-b pour l'estime de soi, RESTQ-36-R-Sport pour les perturbations des temps de repos) et des entretiens semi-structurés.

Résultats : Les analyses quantitatives révèlent des effets positifs significatifs sur l'estime de soi globale ($\beta=0,85$), l'estime de soi physique ($\beta=0,88$), la condition physique ($\beta=0,92$), et les états émotionnels positifs : bonheur ($\beta=0,77$) et excitation ($\beta=0,87$). Des effets d'interactions temps*OLT3A significatifs ($p < .05$) sont observés pour la valeur de soi physique ($\beta=-2,40$), la condition physique ($\beta=-2,59$) et la réduction de la colère ($\beta=-4,25$).

L'analyse qualitative identifie deux thèmes principaux. Les bénéfices perçus incluent l'amélioration des états positifs, une meilleure concentration, une gestion optimisée du temps, une réduction du stress et une récupération d'énergie améliorée. Les limites concernent les difficultés liées à la planification des activités récréatives, la variabilité des effets selon les individus et la nécessité d'adaptation contextuelle. Aucune détérioration n'est constatée dans la perception des périodes de repos, confirmant la compatibilité du programme avec les exigences de l'entraînement en centre d'entraînement intensif. Les participants soulignent l'importance d'une adaptation individualisée du programme pour maximiser ses effets.

*Intervenant

Conclusion : Le protocole OLT3A démontre son efficacité pour améliorer plusieurs variables cibles liées à la santé mentale des jeunes athlètes en centre d'entraînement intensif. L'intervention favorise le développement de compétences de vie essentielles tout en préservant l'équilibre entre performance et bien-être. Ces résultats ouvrent des perspectives pour l'implémentation de programmes de loisirs adaptés aux athlètes adolescents, population particulièrement vulnérable aux risques psychosociaux. Les futures applications devront considérer l'importance de l'autonomie dans la gestion du temps et l'intégration d'activités non structurées pour optimiser les bénéfices du programme.

Références :

Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2007). Not just idle time: Adolescents' developmental experiences provided by structured and unstructured leisure activities. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 24(1), 59-81.

Boelens, M., Smit, M. S., Windhorst, D. A., Jonkman, H. J., Hosman, C. M. H., & Raat, H. (2022). Associations between organised leisure-time activities and mental health problems in children. *European Journal of Pediatrics*.

Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. D. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427-434.

Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., & Vopat, B. (2020). Comparing burnout in sport-specializing versus sport-sampling adolescent athletes: A systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3), 1-7.

Jones, M. I., & Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 159-167.

Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents - level and stability during a school year. *Norwegian Journal of Epidemiology*, 28(1-2), 59-67.

Badura, P. (2018). Healthy adolescence in the context of leisure time: The role of organized and unstructured leisure-time activities (Doctoral dissertation, University of Groningen). University of Groningen Research Database