



Année universitaire 2022-2023

Master 1^{ère} année

Master 2^{ème} année

Master STAPS mention : *Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive*

Parcours : *Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux*

MEMOIRE

TITRE : Impact d'un climat motivationnel de maîtrise sur le développement de la littératie physique de jeunes triathlètes (6-9ans).

Par : Fabien Prouvost

Sous la direction de : Aurore Huchez

Soutenu à la Faculté des Sciences du Sport et
de l'Éducation Physique le : 20/08/2023



« La Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les mémoires; celles-ci sont propres à leurs auteurs. »

Remerciements

Je remercie en premier lieu le Triathlon club de Liévin qui m'a embauché en alternance pour ces deux années de master. Ainsi que pour la confiance qu'il m'accorde.

Je remercie également mon tuteur d'apprentissage, Laurent Szewczyk, pour l'ensemble des précieux conseils apportés durant cette année.

Je n'oublie pas de remercier Aurore Huchez, ma directrice de mémoire, pour m'avoir guidé dans la recherche d'un sujet pour ce mémoire et répondu à toutes mes questions en lien avec ce mémoire.

Je remercie également Gauthier Savary, Lou-Ann Rogiez et Juliette Delrue pour m'avoir aidé dans la rédaction de mon mémoire.

Sommaire

Remerciements	4
Glossaire	7
Introduction	8
1. Revue de littérature	11
1.1. La littératie physique	11
1.1.1 Origine de la littératie physique	11
1.1.2 Les critères d'évaluation de la littératie physique	14
1.1.3 Multiplicité des sports et littératie physique	15
1.1.4 Les tests de littératie physique	15
1.1.5. Les bénéfices d'un niveau élevé de littératie physique	17
1.2. La motivation	18
1.2.1. Les buts d'accomplissement	18
1.2.2 Le climat motivationnel	20
1.2.2.1 Climat motivationnel de maîtrise et théorie de l'autodétermination	21
1.2.2.2 Climat motivationnel de maîtrise et buts d'accomplissement`	22
1.2.2.3. Liens entre littératie physique et climat motivationnel	23
1.2.2.4. Comment installer un climat motivationnel de maîtrise	24
2. Problématique	25
2.1. Objectif(s)	25
2.2. Hypothèse(s)	25
3. Stage	26
3.1. Milieu professionnel	26
3.2. Sujets	26
3.3. Matériel et technique de mesure	27
3.4. Protocole	27
3.5. Analyse statistique	28
4. Résultats	28
4.1. Variable évolution des scores de buts d'accomplissement	28
4.1.1. Statistique descriptive du questionnaire d'Elliot et al. (2011)	28
4.1.2. Vérification de la normalité	29
4.1.3. Résultats du U de Mann Whitney sur l'évolution des scores d'accomplissement	29
4.2. Variable évolution des scores de Littératie Physique	30
4.2.1. Statistique descriptive de l'évolution des scores au Test PLAY	30
4.2.2. Vérification de la normalité et d'homoscédasticité	31
4.2.3. Résultats des tests U de Mann-Whitney et T de Student sur l'évolution des scores de littératie physique (Test PLAY jeune).	31
5. Discussion	32
5.1. Interprétation	32
5.2. Limites	34

5.3. Application sur le terrain	35
5.4. Perspectives	36
6. Conclusion	37
7. Références bibliographiques	38
7.1 Articles :	38
8. Annexes	43
8.1. Triathlon club de Liévin	43
8.2. Multiplicité des sports et littératie physique	44
8.3. Questionnaire d'Elliot	47
8.4. Test PLAY Jeune	48
8.5. Exemple d'une même séance mise en place avec un climat de maîtrise ou bien de compétition	51
Résumé et mots clés	55
Abstract and keywords	56
Compétences acquises	57

Glossaire

ASM : Modèle des habiletés sportives

CAPL : Canadian Assessment of Physical Literacy

F.F.TRI : Fédération Française de triathlon

PLAY : L'acronyme PLAY signifie « Physical Literacy Assessment for Youth », c'est-à-dire « évaluation de la littératie physique des jeunes ».

VMA : Vitesse maximale aérobie

Introduction

Dans le cadre de l'obtention du MASTER 1 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive, j'ai eu l'opportunité de réaliser mon alternance au sein du Triathlon club de Liévin.

Cette structure a de multiples objectifs : briller au niveau national avec ses équipes de division 1 (plus haut niveau national) ainsi qu'avec les jeunes présents en section sportive scolaire collège et lycée, ou encore donner la possibilité aux jeunes enfants d'apprendre et de découvrir le sport par le triathlon. Cette volonté d'engager les jeunes le plus longtemps possible dans la pratique du triathlon est liée à un premier objectif du club, qui est de permettre aux jeunes formés au club de poursuivre leur pratique une fois qu'ils seront devenus adultes sur des formats de courses plus diversifiés (duathlon, aquathlon, swimrun, super-league...) voire plus longs (formats half-Ironman et Ironman) ou encore sur des formats S et Olympiques sur lequel se disputent les championnats du monde de triathlon. En effet, le triathlon est une activité sportive qui peut être pratiquée jusqu'à un âge avancé. Les triathlètes atteignent leur plein potentiel entre 25 et 35 ans, mais les caractéristiques d'endurance de cette discipline permettent d'atteindre des niveaux de performance importants à 40 ans et au delà, et de repousser certaines limites hors du commun, comme des records de réalisation d'ironman d'affilée à l'image du français Ludovic Chorgnon avec ses 41 Ironman en 41 jours à l'âge de 44 ans. La volonté de permettre à un maximum de jeunes de l'école de triathlon d'intégrer la section sportive collège puis lycée est liée à un deuxième objectif du club qui est de tenter d'intégrer des jeunes formés au club dans les équipes masculine et féminine évoluant en Grand Prix de D1 de triathlon (plus haut niveau de compétition nationale).

C'est ici auprès des plus jeunes que j'interviens par l'intermédiaire de cette alternance et dans le prolongement d'une intervention débutée il y a 2 ans en tant que bénévole. Ma mission est de structurer et d'organiser l'école de Triathlon qui accueille 61 jeunes de 6 à 12 ans afin qu'ils s'engagent le plus longtemps possible dans la pratique du triathlon. L'objectif est qu'un maximum d'entre eux intègre la section sportive du collège Jean Vilar à Angres, encadrée par le président du club Laurent Szewczyk, et la section du lycée Henri Darras encadrée par Laurent Philippe, Vice-président du club.

Le tableau N°1 : présente les effectifs et la répartition par sexe en fonction des catégories d'âge au Triathlon club de Liévin.

Catégories d'âge	Effectifs	Filles	Garçons
Mini-poussin (6 ans)	2	100%	0%
Poussin (7-8 ans)	15	53%	47%
Pupille (9-10 ans)	23	48%	52%
Benjamin (11-12 ans)	21	57%	43%
Minime (13-14 ans)	9	44%	56%
Cadet (15-16 ans)	15	40%	60%
Junior (17-18 ans)	11	45%	55%
Totaux	96	50%	50%

On observe qu'au sein du club il y a une perte importante d'effectif à la fin de l'école de triathlon, c'est-à-dire au passage de la catégorie benjamin à minime. Cela confirme une tendance générale, où classiquement, dans l'ensemble des activités sportives, il y a un décrochage vers 12 ans. Cependant les chiffres remontent en catégorie cadet, là où classiquement, il y a une deuxième perte d'effectif. Mais cela s'explique par l'attractivité de la section sportive du lycée qui ramène chaque année de nouveaux licenciés formés dans d'autres clubs. La catégorie cadet correspond à l'année de seconde et de première. En junior, il y a une légère perte qui peut s'expliquer par le départ des jeunes en junior 2 pour poursuivre leurs études.

Il apparaît qu'avant d'avoir un sportif de haut niveau il faut le construire, et c'est ce processus, cette base à laquelle nous allons nous intéresser. Cette construction démarre dès l'enfance. Si l'enfant n'est

pas sensibilisé à certaines pratiques et qualités physiques durant ses jeunes années, il diminue fortement ses chances de devenir performant à l'âge adulte. A cela s'ajoute l'engagement du sportif dans sa pratique, c'est-à-dire tout faire pour atteindre ses objectifs. « L'engagement est le lien qui unit un individu à ses actes comportementaux » (Kiesler et Sakumura, 1966). Selon Reeve (2012), l'engagement est un concept incluant diverses dimensions : la dimension comportementale (l'effort, la concentration et l'attention), émotionnelle (la présence d'émotions facilitatrices comme l'intérêt, la curiosité... ou l'absence d'émotions associées à l'abandon de la tâche telles que la colère, l'anxiété, la peur ou la frustration), cognitive (l'utilisation de stratégies d'apprentissage élaborées, le traitement de l'information) et enfin agentique (prendre une part de responsabilité dans ses apprentissage). Cet engagement doit idéalement être présent sur le long terme si l'on veut atteindre de haut niveau de performance. L'engagement est d'ailleurs l'une des données mesurées en préparation mentale. Il est considéré comme une habileté de base, indispensable à l'épanouissement et à la réussite du sportif.

“Le concept de littératie physique fait référence à la motivation, à la confiance, à la compétence physique, aux connaissances et à la compréhension permettant de valoriser et de prendre la responsabilité de s'engager dans des activités physiques pour la vie.” (Whitehead, 2001; Whitehead, 2010).

Ce concept de littératie physique reprend donc un ensemble d'éléments propices, voire indispensables à la performance, comme la confiance, la compétence physique ou encore la connaissance et la compréhension de l'activité. Il reprend aussi des éléments comme la motivation qui est le moteur de l'engagement.

Nous retrouvons donc ici un concept intéressant qui pourrait me permettre de travailler sur l'engagement des jeunes de mon école de triathlon pour qu'ils puissent poursuivre leur pratique sur le long terme et éventuellement atteindre un haut niveau de performance à l'âge adulte au sein des équipes élite du club.

Je me suis alors concentré sur la littératie physique chez les jeunes triathlètes de 6-9 ans comme sujet pour ce mémoire. Il s'articulera autour des liens entre climat motivationnel instauré par l'entraîneur et littératie physique afin d'engager nos jeunes dans une pratique à long terme.

1. Revue de littérature

Le développement physique et psychologique des jeunes athlètes constitue un enjeu majeur dans le domaine du sport et de l'éducation. Parmi les nombreux facteurs qui influencent leur engagement, leur persévérance et leurs performances, le climat motivationnel dans lequel ils évoluent joue un rôle essentiel. Le climat motivationnel se réfère à l'environnement social et psychologique créé par les entraîneurs et les pairs, qui influe sur les comportements et la motivation des athlètes. Une meilleure compréhension de l'impact du climat motivationnel sur la littératie physique, définie comme la capacité à comprendre, communiquer et appliquer les compétences motrices fondamentales est donc d'une importance primordiale pour l'optimisation du développement des jeunes athlètes.

Cette revue de littérature vise à examiner les différentes dimensions du climat motivationnel, plus particulièrement le climat de maîtrise et le climat de performance et leurs liens avec la motivation autodéterminée, les buts d'accomplissement et finalement, la littératie physique chez les jeunes triathlètes âgés de 6 à 9 ans. L'âge ciblé pour cette étude est crucial car c'est pendant cette période que les bases fondamentales de la littératie physique sont établies, et que les jeunes athlètes commencent à développer leurs préférences motivationnelles.

La revue de littérature va s'organiser en 2 axes principaux, la littératie physique, la motivation et l'interaction entre motivation et littératie physique.

1.1. La littératie physique

1.1.1 Origine de la littératie physique

La toute première définition de la littératie physique : "la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour valoriser et assumer la responsabilité de l'engagement dans des activités physiques pour la vie" (Whitehead, 2001; Whitehead, 2010; Mark.S Tremblay et al, 2018) se base sur les fondements philosophiques monistes. En effet, elle vient à rejeter la vision dualiste séparant le corps et l'esprit pour se baser sur une vision plus moniste qui vient à représenter une vision holistique de l'individu, une vision entière dont le corps et l'esprit sont indissociables. L'esprit étant représenté ici par les notions de motivation, confiance, connaissances et compréhension et le corps par les compétences physiques et l'activité physique. Cela peut nous amener

à l'alliance de la préparation mentale et physique dans le sport de haut niveau ou l'assemblage des deux est souvent vecteur de performance. Néanmoins, au fur et à mesure des années et de la reprise de ce concept, la vision moniste a peu à peu disparu pour des raisons pragmatiques. En effet, pour pouvoir développer un concept tel que la Littérature Physique, s'est posée la question de l'évaluation de cette dernière pour renseigner une certaine évolution de l'individu. Cette vision moniste combinée du corps et de l'esprit est difficile à dissocier dans son évaluation. Une seconde conception définit la littérature physique comme l'acquisition de : "compétences, connaissances et comportements qui nous donnent la confiance et la motivation nécessaire pour mener une vie active" (Keegan et al, 2018). Comme on peut le constater, leur catégorisation des domaines est similaire à celle de Whitehead (2010) et Tremblay et al (2018) concernant les domaines physiques, cognitifs et affectifs/psychologiques. Keegan & al (2018) vont amener une nuance qui stipule que les compétences, connaissances et les comportements sont en partie à l'origine de la confiance et de la motivation qui amènent l'engagement sur le long terme. Néanmoins, ces conceptions partagent la même volonté : amener l'individu vers un engagement dans l'activité physique. Pour cela, l'individu a besoin d'être outillé de différents domaines de compétences, qui sont entrelacés. Ces domaines représentent les 4 dimensions du concept :

- Compétences motrices
- Compétences sociales
- Compétences cognitives
- Compétences psychologiques

Chacun de ces domaines est donc essentiel.

C'est pourquoi en tant qu'entraîneur de l'activité physique, nous devons participer à cette formation holistique des enfants pour les amener vers une vie saine, active et surtout performante. Comme le montre Dudley (2019), c'est bien l'interaction de ces 4 domaines et leurs valeurs équilibrées les uns par rapport aux autres qui font la force de ce concept.

Les enjeux au sein de l'école du triathlon club de Liévin sont le développement de qualités physiques et motrices utiles en triathlon mais aussi des qualités cognitives et psychologiques nécessaires dans la pratique du triathlon et encore un savoir être relevant de différentes qualités sociales. En effet, certains jeunes du club peuvent parfois manquer de certaines de ces qualités même en fin de formation. Ces jeunes auraient donc un manque de littérature physique, à l'image de certains adultes qui développent une conception de la pratique du triathlon caricaturale, et pensent par exemple qu'il faut s'entraîner beaucoup, faire du volume, ou qu'on a pas besoin de savoir nager avec les jambes

en triathlon... Or, changer ces conceptions auprès d'un public adulte est extrêmement compliqué, et cela plafonne fortement les possibilités de progression de ce public. D'où l'importance d'apporter aux jeunes un haut niveau de compréhension de l'activité afin qu'il puissent, une fois à l'âge adulte, être autonomes et critiques dans la gestion de leur entraînement afin d'obtenir un haut niveau de performance. Ici, être autonome ne signifie pas que l'athlète ne puisse pas avoir d'entraîneur, mais qu'il soit conscient de ce qu'il met en place pour performer. En triathlon, le volume d'entraînement étant très important (25 à 35 heures/semaine à haut niveau), la gestion de soi est donc essentielle. Le surentraînement et les blessures en cas d'excès de pratique sont extrêmement présents. L'ensemble de ces qualités physiques, motrices, cognitives et sociales sont au service de la construction d'un engagement sur le long terme pour continuer à pratiquer longtemps à l'âge adulte. Afin de pouvoir influencer sur le niveau général de littératie physique d'un individu, il est donc important de bien développer uniformément les 4 dimensions. Pour ce faire, on peut se baser sur la déclinaison claire qu'en ont fait Keegan et al (2018). Ainsi, au regard de chaque contexte particulier, l'individu pourra sélectionner les éléments pertinents pour répondre à la situation et ainsi développer et/ou maintenir sa littératie physique. Toutefois, cette vie active (engagement) est influencée par de nombreux facteurs intervenant à plusieurs échelles. C'est ce qu'explique Berghmans (2009). A un premier niveau, on retrouve les facteurs individuels : le sexe, les particularités génétiques, les comportements alimentaires, le mode de vie ou les valeurs de l'individu,... A une échelle un peu plus large, nous avons le milieu de vie dans lequel on peut retrouver : le milieu familial, le climat scolaire ou de travail ou l'accès à des services de proximité.

Enfin à une échelle beaucoup plus large, l'environnement global, qui contient les politiques de santé publique nationale, les programmes d'intégration sociale, la qualité des services ou l'économie globale.

Dans ce modèle, notre club de triathlon intervient directement dans le milieu de vie du jeune triathlète en essayant de proposer le meilleur climat d'entraînement et de pratique au service du développement du premier niveau individuel. Le club s'inscrit également dans une dynamique plus large, la politique nationale pour le sport étant extrêmement importante pour le développement de ces structures associatives, dépendantes du financement public, ainsi que des infrastructures sportives publiques. Les choix du club se font également dans une dynamique de valorisation du triathlon et du sport poussée par la Fédération Française de Triathlon, mais encore de mise en valeur de la ville de Liévin au niveau national avec les équipes de D1 fortement soutenues par la municipalité. L'ensemble

de ces déterminants présentés par Berghmans (2009) évoluent dans le temps mais également dans l'espace et peuvent influencer de manière positive ou négative la santé des populations. En résumé, la littératie physique est donc un concept au cœur des déterminants de la performance puisqu'elle s'exprime et se développe à l'interface de l'ensemble de ces niveaux.

1.1.2 Les critères d'évaluation de la littératie physique

Dans l'optique d'évaluer la littératie physique il est intéressant de trouver des critères d'évaluation de cette dernière. C'est ce qu'ont fait Savelsbergh et Wormhoudt (2019). D'après eux, la personne physiquement alphabétisée est celle qui "poursuit toute sa vie une activité physique saine " et qui répond à cinq normes (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019) :

- Acquérir les compétences nécessaires pour participer à diverses activités physiques.
- Connaître les implications et les avantages de la participation à divers types d'activités physiques.
- Pratiquer régulièrement une activité physique.
- Être en bonne forme physique.
- Valoriser l'activité physique et ses contributions à un mode de vie sain.

Ces cinq normes reprennent les compétences fondamentales nécessaires à la pratique du sport et qui sont donc un enjeu prioritaire auprès des plus jeunes pour des structures comme le Triathlon club de Liévin. La deuxième norme vient développer un esprit critique sur les avantages apportés par la pratique d'une activité ou une autre. En triathlon, la complémentarité des sports rentre complètement dans cette norme. La pratique régulière d'une activité physique est au cœur de la construction d'un sportif performant. La forme physique est tout l'enjeu principal pour le du triathlète qui cherche à avoir un pic de forme le jour de sa compétition. Il va donc au-delà d'une simple forme physique, il cherche à maximiser celle-ci dans une temporalité et faire d'une activité physique un élément central de son mode de vie lui permettant de rendre l'entraînement naturel et facile, la motivation intrinsèque.

Le second critère, "connaître les implications et les avantages de la participation à divers types d'activités physiques" est un élément important dans la littératie physique. En effet, les différentes pratiques physiques viennent se compléter entre elles en triathlon, sport basé entièrement sur ce

principe de complémentarité et de multiplicité des sports. Il est intéressant de porter un œil sur l'impact que cela a sur le développement de la littératie physique.

1.1.3 Multiplicité des sports et littératie physique

La pratique de divers sports influence la littératie physique par le développement des habiletés sportives. Le triathlon (natation, vélo, course à pied) est un bon exemple pour étudier cela via le "Modèle des habiletés sportives, ASM" (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019). Voir l'Annexe 8.2 pour plus d'informations sur ce modèle.

1.1.4 Les tests de littératie physique

Il est intéressant de mesurer le niveau de littératie physique des jeunes de 6-8 ans du triathlon club de Liévin car en effet les tests conventionnels comme l'estimation de la VMA ne sont pas pertinents à cet âge, voire même déconseillés. En effet, comme vu avec l'ASM la priorité est autre part, dans la construction d'un athlète avant d'en faire un spécialiste (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019). Un nombre important de variables est à prendre en compte chez des jeunes de cet âge : la coordination, la vitesse, la souplesse, la compréhension... Le but n'est pas qu'ils aient une VMA élevée à 6 ans mais qu'ils aient les meilleures dispositions pour la développer lorsqu'ils se spécialiseront. L'évaluation des jeunes de 6-8 ans en course à pied était d'ailleurs mon sujet de mémoire de licence "entraînement sportif" et j'avais fait le choix de créer ma propre grille d'observation qui présentait pour limite de comporter une part de subjectivité importante. Un modèle comme la littératie physique vient donc répondre à ce problème d'évaluation en permettant d'évaluer des jeunes avec un niveau de maturation encore faible sur l'ensemble des qualités travaillées. Il est également possible d'établir des tests d'évaluation de la performance (temps de réaction, temps sur 20m, 50m... par exemple) pour compléter l'évaluation de la littératie physique, spécifier l'entraînement et suivre la progression. Il n'existe pas encore d'étude dans la littérature scientifique mêlant littératie physique et triathlon, cela représente l'originalité de cette étude.

Whitehead (2010) et Keegan et al (2018) proposent d'établir une conception pragmatique de la littératie physique que l'on pourrait évaluer. Des auteurs proposent différents tests afin de quantifier la potentialité à s'engager durablement dans l'activité physique. Gandrieau et al (2021), se sont intéressés

à la façon d'évaluer la littératie physique. Actuellement, l'évaluation de la littératie physique constitue un axe de recherche majeur dans la littérature du concept (Lundvall, 2015).

“La littérature internationale envisage de nombreuses propositions d'évaluation de la littératie physique (Edwards et al, 2018). Nous pouvons lister huit outils d'évaluation explicitement reliés à la LP : le PLAY (CSL, 2013) ; le PLOT (Early Years Physical Literacy Research Team, 2017) ; le PPLI (Sum et al., 2016) ; le PFL (PHE Canada, 2018) ; le CAPL (Longmuir et al, 2015) - et ses déclinaisons CAPL-2 (Gunnell et al, 2018) et CAPL-789 (Blanchard et al, 2020) et le CAEPL en cours de construction en Chine (S.-T. Chen et al, 2020). De même, un groupe de chercheurs Européens (PL4L) s'engage actuellement dans la création d'un outil de mesure auto-reporté de la littératie physique (tableau 1). Ces outils se différencient dans leur mise en œuvre, principe de notation, durée, par le public cible et par leur prise en compte de l'aspect holistique de la littératie physique.” (Gandrieau et al, 2021).

Tableau N°2 : liste des outils d'évaluation de la littératie physique

Test	PLAY	PLOT	PPLI	PFL	CAPL	CAPL-2	CAPL-789	CAEPL	PL4L
Pays	Canada	Canada	Chine	Canada	Canada	Canada	Canada	Chine	Europe
Validation	Non	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Pré-validé	En cours	En cours
Population	>7ans	0-6 ans	12-18 ans	10-15 ans	8-12 ans	8-12 ans	12-16 ans	N. D	N. D
Modalités	Q & T	O	Q	Q & T	Q & T	Q & T	Q & T	Q & T	Q
Durée	N. D	N. D	10 min	3 leçons	4 leçons	90min	90min	N. D	N. D
Approche	Réductrice	Réductrice	Holistique	Réductrice	Holistique	Holistique	Holistique	Holistique	Holistique
Evaluation	Linéaire	N. D	N. D						

Q = questionnaire(s) / T= test(s) physiques(s) / O = Observation / Approche réductrice : prend en compte moins de 4 dimensions / Approche holistique : prend en compte 4 dimensions différentes /

Evaluation linéaire : le score n'est pas représentatif de l'aspect holistique / N. D : non défini / leçons : leçon d'EPS

Gandrieau et al (2021) présentent dans ce tableau les huit tests actuels présents dans la littérature mais seuls trois d'entre eux ont été validés dont deux qui concernent des âges proches de la population étudiée : ce sont les tests CAPL (*Canadian Assessment of Physical Literacy*) et CAPL-2. Les premiers, les tests CAPL ne concernent que les enfants ayant au moins 8 ans. Le test Play prend quant à lui en compte les enfants ayant plus de 7 ans ce qui est plus adapté à notre population ayant 6 à 9 ans. L'inconvénient de ce test est qu'il n'est pas encore validé.

Le PLAY (Physical Literacy Assessment for Youth) offre une évaluation complète de l'expérience physique, des compétences, de la motivation et de la compréhension chez les enfants âgés de 7 ans et plus. Il se divise en plusieurs tests :

PLAY Habiletés : évalue 18 compétences physiques telles que la course, les lancers, les bottés et l'équilibre. Destiné aux professionnels de l'entraînement.

PLAY Jeune : permet aux enfants et jeunes d'évaluer leur propre littératie physique.

PLAY Parent : permet aux parents d'évaluer la littératie physique de leur enfant.

PLAY Entraîneur : permet aux entraîneurs et professionnels de consigner leurs observations sur la littératie physique d'un enfant.

PLAY Registre : un formulaire pour suivre les activités physiques de l'enfant tout au long de l'année.

Nous utiliserons la version PLAY Jeune, plus simple et rapide pour évaluer la littératie physique de nos sujets. Le score total (2700 points) est calculé en pondérant de manière égale l'expérience physique, les compétences, la motivation et la confiance (600 points chacun) ainsi qu'en accordant une pondération plus élevée à la connaissance et à la compréhension (900 points).

1.1.5. Les bénéfices d'un niveau élevé de littératie physique

Des preuves initiales émergent dans la littérature soulignant les avantages d'une solide littératie physique. Les découvertes initiales suggèrent plusieurs liens importants :

- **Activité physique** : les recherches de Belanger et al (2018) indiquent qu'un enfant ayant un score élevé de littératie physique selon le test CAPL a plus de probabilité de respecter les recommandations en matière d'activité physique (des conclusions similaires sont rapportées par Travis J et al (2018)).
- **Résultats scolaires** : une corrélation entre les résultats scolaires et la littératie physique est observée. Les enfants dotés d'une bonne littératie physique semblent obtenir de meilleurs résultats dans les tests cognitifs et comportementaux à l'école ainsi que dans les évaluations scolaires (Xiangli Gu et al, 2019).
- **Forme physique** : une relation entre la forme cardio-respiratoire et la littératie physique est également perceptible. Les enfants qui montrent une littératie physique solide sur le test CAPL ont tendance à performer mieux lors d'épreuves d'endurance (Xiangli Gu et al, 2019).

Ces constatations préliminaires mettent en évidence le rôle du test CAPL dans l'évaluation de la littératie physique et sa capacité à révéler des liens significatifs entre cette littératie et l'activité physique, les performances scolaires et la forme physique, ce qui est particulièrement pertinent dans le contexte du triathlon.

1.2. La motivation

La motivation est définie par Vallerand et Thill (1993) comme « le concept de motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement ». La motivation est un élément important dans la capacité à s'engager, nous allons donc nous intéresser à comment l'entraîneur peut, par l'utilisation de différents outils, installer un climat motivationnel favorable à l'engagement. Notre étude vise à examiner si le climat motivationnel établi peut influencer le niveau de littératie physique.

1.2.1. Les buts d'accomplissement

Pour Nicholls (1984), il existe deux types de buts d'accomplissements. Le premier est appelé le but d'implication dans la tâche, ou plus communément le but de maîtrise. Le second est qualifié de but d'implication dans l'ego ou plus communément le but de performance (Ames, 1992). Le but de maîtrise implique une évaluation des compétences basée sur l'amélioration de la maîtrise de la tâche,

reflétant le désir d'apprendre, de comprendre et d'acquérir de nouvelles connaissances. En revanche, le but de performance repose sur la comparaison des compétences avec celles des autres traduisant ainsi le désir de surpasser les autres. Selon Darnon et al. (2006), "ces buts sont à la fois influencés par les dispositions personnelles (certains individus privilégient le but de maîtrise, tandis que d'autres favorisent le but de performance) et les facteurs situationnels (certaines situations encouragent l'adoption du but de maîtrise, d'autres du but de performance)."

La fixation d'objectifs occupe une place centrale dans la démarche sportive. L'athlète commence par se fixer un ou plusieurs objectifs à atteindre et s'entraîne en conséquence. De son côté, l'entraîneur doit tenir compte des buts d'accomplissement de chaque athlète, en observant d'abord s'ils privilégient la maîtrise de l'activité ou une approche compétitive, voire les deux en combinaison. Ensuite, il doit concevoir des situations qui sollicitent ces différents aspects. La fixation d'objectifs joue un rôle déterminant dans l'engagement de l'athlète dans l'activité physique, ce qui, à son tour, influe sur la littératie physique (Jiling Liu et al, 2017).

Il est important de noter que ces divers buts d'accomplissement ont été affinés dans un modèle bidimensionnel (Elliot et McGregor, 2001). En effet, ils ont été subdivisés en but de maîtrise approche et but de performance approche. Ici, "approche" signifie la volonté de démontrer sa compétence en progressant dans un but de maîtrise ou en surpassant les autres dans un but de performance. La seconde subdivision inclut les buts de maîtrise évitement et les buts de performance évitement. Le terme "évitement" reflète la volonté d'éviter de montrer son incompetence. Le but de maîtrise évitement vise à éviter les erreurs et les régressions, tandis que le but de performance évitement cherche à éviter de montrer son incompetence aux autres, par exemple en évitant d'être le moins performant (Tessier et Masclet, 2016).

Elliot et al (2011) ont récemment élargi le modèle 2x2 des objectifs d'accomplissement en un modèle 3x2 en distinguant les objectifs basés sur la maîtrise en deux catégories distinctes : les objectifs basés sur la tâche et les objectifs basés sur l'autonomie. Les objectifs basés sur la tâche se focalisent sur la manière dont l'individu se comporte par rapport aux exigences intrinsèques de la tâche ou de l'activité (par exemple, le degré d'accomplissement de l'activité), tandis que les objectifs basés sur l'autonomie se concentrent sur la manière dont l'individu se comporte par rapport à sa propre trajectoire de développement (par exemple, l'amélioration personnelle ou la stagnation). Dans ce cadre, les

objectifs basés sur la performance sont renommés objectifs basés sur d'autres critères afin d'établir un lien plus explicite avec la norme utilisée pour évaluer la compétence.

Elliot et al. (2011) ont étendu le modèle 2x2 des objectifs d'accomplissement en un modèle 3x2 distinguant les objectifs basés sur la tâche et sur l'autonomie en plus des objectifs basés sur la performance. Ce modèle croise la compétence (tâche/soi/autre) avec sa valence (positive/négative), créant six types d'objectifs :

- Approche de la tâche : viser la compétence basée sur la tâche (par exemple, "faire beaucoup de lancers francs").
- Évitement de la tâche : éviter l'incompétence basée sur la tâche (par exemple, "ne pas manquer de lancers francs").
- Approche de soi : chercher à surpasser soi-même (par exemple, "faire mieux qu'avant").
- Évitement de soi : éviter de faire moins bien que d'habitude (par exemple, "ne pas faire pire qu'avant").
- Approche des autres : viser la compétence par rapport aux autres (par exemple, "faire mieux que mes coéquipiers").
- Évitement des autres : éviter l'incompétence par rapport aux autres (par exemple, "ne pas faire moins bien que mes coéquipiers").

Ce modèle aide à comprendre les objectifs selon différentes normes et valences de compétences. Bien développé pour l'éducation, il s'applique aussi au sport pour expliquer les orientations d'objectifs des athlètes (Mascret et al., 2015).

La préférence de buts d'accomplissement dans le modèle 3x2 peut être déterminée à l'aide du questionnaire d'Elliot et al. (2011 ; Annexe 8.3).

1.2.2 Le climat motivationnel

Le climat motivationnel se réfère à l'environnement social et psychologique dans lequel évoluent les individus. "On doit à Ames et al (1992) les premiers travaux sur les pratiques d'intervention

susceptibles de créer un climat motivationnel particulier. Ils ont décrit les différentes dimensions du processus d'intervention pouvant créer un « climat de maîtrise » ou bien un « climat de compétition ». L'entraîneur instaure un climat de maîtrise lorsque ses interventions sont principalement orientées vers l'apprentissage, le progrès personnel ainsi que la valorisation du travail et de l'effort. Par contraste, il peut instaurer un climat de compétition quand la comparaison sociale, la compétition interpersonnelle, et le résultat final sont valorisés" (Sarrazin, 2006).

1.2.2.1 Climat motivationnel de maîtrise et théorie de l'autodétermination

“La satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux, issue de la théorie de l'autodétermination, postule que les humains ont trois besoins psychologiques fondamentaux, à savoir les besoins innés d'autonomie, de compétence et de relation, qui sont essentiels à une croissance humaine positive et à un fonctionnement optimal” (Deci & Ryan, 2002 ; Fong-Jia Wang et al, 2020).

La satisfaction de ces trois besoins psychologiques d'autonomie, d'appartenance et de compétence représente un levier motivationnel important pour l'athlète. Si l'un de ces trois besoins n'est pas satisfait alors son engagement dans sa pratique (et donc sa littératie physique) dans la pratique sera compromis. L'entraîneur doit donc essayer de jouer sur ces besoins en favorisant l'autonomie du pratiquant, l'insertion et l'identification à un groupe ou encore en valorisant les compétences du sportif par exemple pour permettre à l'athlète de développer une motivation autodéterminée.

Selon Sarrazin (2006), le climat motivationnel de maîtrise favorise le développement d'une motivation autodéterminée. Dans ce contexte, les comportements de l'entraîneur qui offrent des choix aux athlètes, qui justifient l'utilité des activités pratiquées et qui reconnaissent les émotions des athlètes peuvent encourager un climat motivationnel autodéterminé.

Les premières études sur les comportements influençant la motivation autodéterminée ont identifié deux styles de supervision : un style "soutenant l'autonomie" et un style "contrôlant". Le premier style, qui nourrit les besoins des athlètes, favorise la motivation autodéterminée, tandis que le second style, qui restreint l'expression des besoins individuels, tend à engendrer une motivation non-autodéterminée (Sarrazin, 2006).

“Une motivation est dite « autodéterminée » lorsque l’activité est réalisée spontanément ainsi que par choix. Alors que, la motivation est « non autodéterminée » lorsque la personne réalise une activité pour répondre à une pression soit externe soit interne, et qu’il cesse toute implication dès que celle-ci diminue” (Deci et Ryan, 2002).

Dans le cadre de cette étude, le climat motivationnel instauré sera la variable indépendante. L’entraîneur contrôlera cette variable et évaluera les effets sur la variable dépendante, à savoir la littératie physique. Les deux climats motivationnels envisagés dans cette étude seront un climat de maîtrise pour le groupe “maîtrise” et un climat de performance pour le groupe “performance”. Après le protocole, les rôles des groupes seront inversés pour respecter les principes éthiques de la recherche.

1.2.2.2 Climat motivationnel de maîtrise et buts d’accomplissement

Les études fondées sur le modèle dichotomique (but de maîtrise / but de performance) montrent que les individus ont tendance à adopter des objectifs de tâche dans un climat de maîtrise et des objectifs d’ego dans un climat de performance (Xiang et al, 2005 ; Xiang et al, 2003). Des observations similaires sont faites dans une étude de (Wang et al 2010). Les auteurs ont examiné les effets différentiels du climat de maîtrise et du climat de performance sur les objectifs de réussite d’un groupe d’individus sur la base du modèle 2 × 2 (but de maîtrise approche / évitement et but de performance approche / évitement). Ils ont observé que dans un climat de maîtrise, les individus étaient plus susceptibles de s’orienter vers des objectifs d’approche de la maîtrise et d’évitement de la maîtrise. Ils constatent également que dans un climat de performance, les individus ont tendance à adopter des objectifs d’approche de la performance et d’évitement de la performance. (Jiling Liu et al, 2017)

“Halvari et al (2011) ont en outre révélé que dans un climat de performance où un retour d’information positif était fourni, les individus avaient tendance à adopter des objectifs d’approche de la performance, tandis que lorsqu’un sentiment émotionnel négatif était communiqué, les individus étaient susceptibles d’adopter des objectifs d’évitement de la performance.” (Jiling Liu et al, 2017)

L’ensemble de ces résultats montre que les individus se concentrent sur leur propre apprentissage et leur propre amélioration dans un climat de maîtrise, alors qu’ils se concentrent sur la compétition avec les autres dans un climat de performance. (Jiling Liu et al, 2017)

Xiang et al (2004) ont étudié les interactions entre les différents objectifs d'accomplissement et les climats motivationnels. Ils ont constaté que lorsque les buts de maîtrise étaient accompagnés d'un climat de maîtrise perçue, les sujets réalisaient les meilleures performances sur une course à pied d'un kilomètre. (Jiling Liu et al, 2017)

En résumé, le climat motivationnel instauré par l'entraîneur semble influencer les préférences des individus en matière de buts d'accomplissement. Les réactions de l'entraîneur, positives ou négatives, ont tendance à orienter les choix entre objectifs d'approche et d'évitement. La concordance entre les buts d'accomplissement et le climat motivationnel semble favoriser une meilleure implication dans l'activité. Cependant, lorsque cette concordance se produit dans un contexte de maîtrise, les résultats de la tâche semblent meilleurs que lorsque les objectifs de performance sont associés à un climat de performance (Jiling Liu et al, 2017).

1.2.2.3. Liens entre littératie physique et climat motivationnel

Le développement de la littératie physique requiert une connexion entre la théorie et la pratique. La théorie des buts d'accomplissement offre une conceptualisation motivationnelle des buts. Cependant, l'efficacité de cette théorie dans la pratique dépend de la manière dont les objectifs sont présentés aux jeunes. Les objectifs centrés sur la maîtrise d'approche sont propices au développement de la littératie physique, tandis que les objectifs d'évitement ont souvent des résultats moins satisfaisants. De plus, bien que les objectifs liés à la performance puissent parfois avoir des effets positifs sur les apprentissages, ils peuvent également avoir des conséquences négatives à long terme. Par conséquent, il est recommandé aux encadrants de privilégier l'adoption d'objectifs orientés vers la maîtrise et de minimiser les objectifs d'évitement chez les jeunes de moins de 12 ans (Jiling Liu et al, 2017).

Il semble que la mise en place d'un climat de maîtrise favorise le développement de la littératie physique, notamment lorsque les situations d'apprentissage sont présentées avec une mise en évidence de la volonté d'atteindre des objectifs de maîtrise d'approche. Cela permet aux jeunes de faire des liens entre la pratique et leurs fonctionnements internes liés à la fixation d'objectifs.

1.2.2.4. Comment installer un climat motivationnel de maîtrise

Les chercheurs Epstein et al (1988, 1989) ont examiné les climats motivationnels en utilisant les principes TARGET (Tâche, Autorité, Récompense, Regroupement, Evaluation et Temps). En manipulant ces composantes, il est possible de créer des climats de maîtrise ou de performance qui influencent ensuite l'adoption d'objectifs par les individus (Ames, 1992). Barkoukis et al (2008) ont comparé l'effet d'une intervention basée sur le TARGET et des styles d'intervention traditionnels auprès de 374 jeunes. Après un protocole de 7 mois, le groupe TARGET a obtenu des résultats significativement plus élevés en termes d'objectifs de tâches (maîtrise) que le groupe de contrôle, tandis que leurs objectifs d'égo n'étaient pas différents. Ces études confirment que le climat de maîtrise favorise les objectifs de tâche (Jiling Liu et al, 2017).

Nicholls (1984) a étudié les choix différents des individus en matière d'objectifs de réussite. Il observe que les croyances incrémentales (aptitude/compétence/intelligence malléable) conduisent les élèves à adopter des objectifs orientés vers la maîtrise, tandis que les croyances d'entité (aptitude/compétence/intelligence fixe) les orientent vers des objectifs de performance.

Des études basées sur le modèle dichotomique montrent que les croyances incrémentales des étudiants influencent positivement l'adoption d'objectifs de tâche, tandis que les croyances d'entité influencent positivement l'adoption d'objectifs d'ego (Ommundsen, 2001a, 2001b).

Selon Jiling Liu et al (2017), les stratégies suivantes peuvent faciliter l'adoption d'objectifs axés sur la maîtrise dans la pratique :

- Proposer des activités adaptées pour que les jeunes se sentent compétents et réussissent.
- Rendre les activités ludiques et intéressantes pour susciter l'enthousiasme des jeunes.
- Fixer des objectifs stimulants et réalisables pour inciter à donner le meilleur.
- Inviter les jeunes à prendre des décisions sur ce qu'ils doivent faire et comment le faire pour favoriser leur autonomie.
- Valoriser le processus d'apprentissage et l'effort plutôt que le résultat.
- Encourager spécifiquement l'effort et les progrès des jeunes.

Pour instaurer un climat de maîtrise à l'entraînement, il est pertinent d'utiliser le modèle TARGET ainsi que les stratégies proposées par Jiling Liu et al (2017). L'adoption de croyances incrémentales plutôt que d'entité par les jeunes favoriserait également la création d'un climat de maîtrise.

2. Problématique

2.1. Objectif(s)

L'objectif de notre étude est de comparer les effets sur les niveaux de littératie physique de jeunes triathlètes âgés de 6 à 9 ans soumis à un même programme d'entraînement comprenant une charge et des exercices identiques. La différence réside dans l'intervention de l'entraîneur, qui induira soit un climat motivationnel de maîtrise (pour le groupe “maîtrise”), soit un climat motivationnel de performance (pour le groupe “performance”). Selon le climat motivationnel instauré par l'entraîneur, ses triathlètes seront encouragés à poursuivre des objectifs de maîtrise dirigés à la fois vers la tâche et sur soi ou bien des objectifs de performance orientés vers la comparaison aux autres.

2.2. Hypothèse(s)

H0 : pas de différence de progrès concernant les niveaux de littératie physique entre les groupes selon le climat motivationnel mis en œuvre

H1 : différence de progrès concernant les niveaux de littératie physique entre les groupes selon le climat motivationnel mis en œuvre.

3. Stage

3.1. Milieu professionnel

Le Triathlon Club Liévin est composé de 247 licenciés en 2023, dont 97 dans les catégories jeunes de mini-poussin à junior.

Côté sportif le club est organisé avec :

- Une école de triathlon comprenant 61 enfants de 6 à 12 ans chapeauté par moi-même avec l'aide de 7 entraîneurs bénévoles
- Une section sportive collège de 10 à 14 ans encadrée par le président Laurent Szewczyk
- Une section sportive lycée comprenant 13 jeunes de 14 à 18 ans encadrée par le vice-président Laurent Philippe
- Les équipes espoirs et élites sont managées par le président Laurent Szewczyk avec l'aide du vice-président Laurent Philippe.

Plus de détails sur le triathlon club de Liévin sont disponibles Annexe 8.1.

3.2. Sujets

Le tableau N°3 présente les caractéristiques du groupe de 20 jeunes de 6-8ans avec lequel je travaille 2 fois par semaine en course à pied me paraît primordiale.

Tableau N°3 : Présentation de la population étudiée

	Nombre	Moyenne / Ecart type
Agés (ans)	20	7,75 ± 1
Filles	10	
Garçons	10	
Expérience en triathlon (mois)	20	15,3 ± 10
A déjà participé à au moins une compétition	12	
A au moins un membre de sa famille Triathlète	15	
Pratique également un autre sport en plus du triathlon	8	

3.3. Matériel et technique de mesure

Pour assurer le bon déroulement de cette étude et mettre en place le protocole, l'utilisation du questionnaire d'Elliot et al. (2011) sur les buts d'accomplissement sera essentiel pour évaluer les préférences des participants. De plus, le test du PLAY sera un outil indispensable pour évaluer le niveau de littératie physique des sujets.

3.4. Protocole

Pour examiner ces hypothèses, nous instaurerons un dispositif d'entraînement uniforme pour les deux groupes de jeunes triathlètes. Le groupe "maîtrise" sera soumis à un climat motivationnel de maîtrise, tandis que le groupe de "performance" sera exposé à un climat de performance. Nous analyserons les progrès en termes de littératie physique au sein de chaque groupe.

La méthodologie appliquée dans ce protocole de recherche se décompose en trois phases distinctes : une phase initiale de test, une phase d'entraînement et enfin une phase finale de test. La phase de test initiale et celle de fin seront espacées de huit semaines, comprenant 16 séances d'entraînement.

La première phase de test comportera l'évaluation des préférences de buts d'accomplissement au moyen du test d'Elliot et al. (2011), ainsi que l'évaluation de la littératie physique via le test PLAY jeune.

La phase de programmation s'étalera sur 8 semaines d'entraînement, avec deux séances par semaine. Durant cette période, le groupe "performance" (10 participants) évoluera dans un climat motivationnel de performance, tandis que le groupe "maîtrise" (10 participants) sera immergé dans un climat motivationnel de maîtrise.

Enfin, la dernière phase de test consistera en l'administration du test PLAY pour évaluer l'évolution de la littératie physique, ainsi que du test d'Elliot et al. (2011) pour les buts d'accomplissement.

3.5. Analyse statistique

L'étude est une étude expérimentale avec un plan pré-post-test car l'on recueille des données avant et après l'intervention (dans notre cas, l'entraînement dans des climats motivationnels différents) pour évaluer les changements induits par cette intervention sur les niveaux de littératie physique.

Nous avons calculé l'évolution des scores aux questionnaires de buts d'accomplissement et scores de littératie physique, en soustrayant au score de la séance 16 le score de la séance 1. Pour chaque variable ainsi obtenue (évolution du score d'accomplissement et évolution du score de littératie physique), nous voulions identifier s'il y avait des différences entre le groupe « performance » et le groupe « maîtrise ». Nous avons donc mené une comparaison entre groupes indépendants, en utilisant le logiciel Statistica® pour effectuer les tests statistiques. Nous avons d'abord testé la normalité grâce au test de Shapiro-Wilk et l'homoscédasticité grâce au test de Levene. Une valeur de p inférieure à 0.05 au Shapiro-Wilk nous a conduit à effectuer un test U de Mann-Whitney. Une valeur de p supérieure à 0.05 au Shapiro-Wilk nous a conduit à effectuer un test d'homoscédasticité grâce au test de Levene. Une valeur de p supérieure à 0.05 au test de Levene nous a conduit à effectuer un T de Student pour échantillons indépendants, alors qu'une valeur de p inférieure à 0.05 au test de Levene nous a conduit à effectuer un test U de Mann-Whitney. Le seuil de confiance de p -value a été défini à 0.05 pour le T de Student pour échantillons indépendants et pour le U de Mann-Whitney.

4. Résultats

4.1. Variable évolution des scores de buts d'accomplissement

4.1.1. Statistique descriptive du questionnaire d'Elliot et al. (2011)

Les tableaux N°4, 5 et 6 présentent, respectivement, les statistiques descriptives de cette variable pour les deux groupes, pour le groupe « performance » et pour le groupe « maîtrise ».

Tableau N°4 : Statistique descriptive de l'évolution des scores d'accomplissement comprenant les deux groupes..

Variable	All Groups Descriptive Statistics (Spreadsheet1)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Score tâche approche	20	-0,650000	-12,0000	6,00000	3,528456
Score tâche évitement	20	-0,650000	-12,0000	3,00000	3,133436
Score soi approche	20	0,450000	-9,0000	9,00000	3,677456
Score soi évitement	20	0,300000	-15,0000	12,00000	5,058604
Score autres approche	20	-0,150000	-15,0000	3,00000	3,703128
Score autres évitement	20	-0,450000	-15,0000	3,00000	3,845366

Tableau N°5 : Statistique descriptive de l'évolution des scores d'accomplissement du groupe performance.

Variable	Groupe=Groupe "performance" Descriptive Statistics (Spreadsheet1)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Score tâche approche	10	-0,100000	-3,00000	3,00000	1,791957
Score tâche évitement	10	0,600000	-1,00000	3,00000	1,349897
Score soi approche	10	0,000000	-3,00000	3,00000	2,000000
Score soi évitement	10	2,000000	-1,00000	12,00000	4,082483
Score autres approche	10	0,000000	0,00000	0,00000	0,000000
Score autres évitement	10	0,500000	0,00000	3,00000	0,971825

Tableau N°6 : Statistique descriptive de l'évolution des scores d'accomplissement du groupe maîtrise.

Variable	Groupe=Groupe "maîtrise" Descriptive Statistics (Spreadsheet1)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Score tâche approche	10	-1,20000	-12,0000	6,000000	4,732864
Score tâche évitement	10	-1,90000	-12,0000	2,000000	3,928528
Score soi approche	10	0,90000	-9,0000	9,000000	4,909175
Score soi évitement	10	-1,40000	-15,0000	3,000000	5,561774
Score autres approche	10	-0,30000	-15,0000	3,000000	5,375872
Score autres évitement	10	-1,40000	-15,0000	3,000000	5,316641

4.1.2. Vérification de la normalité

La première étape de nos analyses est de vérifier la normalité de la distribution. Pour cela, le test de Shapiro Wilk a été appliqué. La distribution n'est pas normale (p n'est pas supérieur à 0.05). Nous avons donc effectué un test U de Mann Whitney.

4.1.3. Résultats du U de Mann Whitney sur l'évolution des scores d'accomplissement

Les valeurs de p pour les tests U de Mann Whitney sont supérieures à 0,05 pour l'évolution des scores de tâche approche et évitement, soi approche et évitement, et autres approche et évitement

(Tableau N°7). Il n'y a donc pas de différence significative entre les groupes "performance" et "maîtrise" concernant ces variables.

Tableau N°7 : Valeurs de p des tests U de Mann Whitney pour l'évolution des scores d'accomplissement

variable	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (Spreadsheet1)									
	Rank Sum Groupe "performance"	Rank Sum Groupe "maîtrise"	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N Groupe "performance"	Valid N Groupe "maîtrise"	2*1sided exact p
Score tâche approche	114,5000	95,5000	40,50000	0,68034	0,496292	0,71985	0,471619	10	10	0,481251
Score tâche évitement	127,0000	83,0000	28,00000	1,62525	0,104111	1,78305	0,074579	10	10	0,105122
Score soi approche	96,0000	114,0000	41,00000	-0,64254	0,520523	-0,69070	0,489756	10	10	0,528849
Score soi évitement	113,5000	96,5000	41,50000	0,60474	0,545350	0,63666	0,524348	10	10	0,528849
Score autres approche	90,0000	120,0000	35,00000	-1,09610	0,273037	-1,45000	0,147059	10	10	0,279861
Score autres évitement	116,0000	94,0000	39,00000	0,79373	0,427356	0,85247	0,393951	10	10	0,435872

4.2. Variable évolution des scores de Littératie Physique

4.2.1. Statistique descriptive de l'évolution des scores au Test PLAY

Les tableaux N°8, 9 et 10 présentent, respectivement, les statistiques descriptives de cette variable pour les deux groupes, pour le groupe « performance » et pour le groupe « maîtrise ».

Tableau N°8 : Statistique descriptive de l'évolution des scores au Test PLAY jeune comprenant les deux groupes.

Variable	All Groups Descriptive Statistics (Spreadsheet17)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Environnement	20	26,65000	-50,000	225,0000	67,6230
Autoévaluation LP	20	31,70000	-166,000	202,0000	75,5124
Littératie	20	0,00000	-66,000	33,0000	21,4966
Arithmétique	20	-8,35000	-99,000	66,0000	33,7238
Littératie physique	20	9,90000	-67,000	100,0000	34,2820
TOTAL	20	59,90000	-216,000	410,0000	153,0858

Tableau N°9 : Statistique descriptive de l'évolution des scores au test PLAY jeune pour le groupe performance.

Variable	Groupe=Groupe "performance" Descriptive Statistics (Spreadsheet17)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Environnement	10	7,50000	-50,000	75,0000	44,1745
Autoévaluation LP	10	26,60000	-166,000	135,0000	81,2379
Littératie	10	6,60000	0,000	33,0000	13,9140
Arithmétique	10	-9,90000	-99,000	0,0000	31,3065
Littératie physique	10	0,00000	-33,000	33,0000	15,5563
TOTAL	10	30,80000	-216,000	243,0000	128,5913

Tableau N°10 : Statistique descriptive de l'évolution des scores au test PLAY jeune pour le groupe maîtrise.

Variable	Groupe=Groupe "maîtrise" Descriptive Statistics (Spreadsheet17)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Environnement	10	45,80000	0,000	225,0000	82,9910
Autoévaluation LP	10	36,80000	-35,000	202,0000	73,3512
Littératie	10	-6,60000	-66,000	33,0000	26,1755
Arithmétique	10	-6,80000	-66,000	66,0000	37,6233
Littératie physique	10	19,80000	-67,000	100,0000	44,9587
TOTAL	10	89,00000	-169,000	410,0000	176,2296

4.2.2. Vérification de la normalité et d'homoscédasticité

La première étape de nos analyses est de vérifier la normalité de la distribution. Pour cela, le test de Shapiro Wilk a été appliqué. La distribution n'est pas normale (p n'est pas supérieur à 0.05) pour l'évolution des scores « environnement », « littératie », « arithmétique » et « littératie physique ». Nous avons donc effectué un test U de Mann Whitney pour ces variables. La distribution est normale pour les variables évolution des scores "d'auto-évaluation" et "Total" (p est supérieur à 0.05, avec des valeurs de 0.27 et 0.935, respectivement). Nous avons donc effectué un test de Levene pour ces variables. Pour ces deux variables, p était supérieur à 0.05 (Tableau N°11), ce qui nous a permis de réaliser un test T de Student pour échantillons indépendants.

Tableau N°11 : valeurs de p pour les tests de Levene réalisés sur les évolutions de scores « auto-évaluation » et « total » du test PLAY jeune.

Variable	Valid N		Std.Dev.		F-ratio Variances	p Variances	Levene F(1,df)	df Levene	p Levene
	Groupe "performance"	Groupe "maîtrise"	Groupe "performance"	Groupe "maîtrise"					
Autoévaluation LP	10	10	81,2379	73,3512	1,226600	0,765900	0,015283	18	0,902983
TOTAL	10	10	128,5913	176,2296	1,878168	0,361575	1,249766	18	0,278296

4.2.3. Résultats des tests U de Mann-Whitney et T de Student sur l'évolution des scores de littératie physique (Test PLAY jeune).

Comme le montre le tableau N°12, les valeurs de p pour les tests T de Student pour échantillons indépendants réalisés sur les évolutions de scores « auto-évaluation » et « total » du test PLAY jeune

sont supérieures à 0.05, ce qui signifie qu'il n'y a pas de différence significative entre le groupe « performance » et le groupe « maîtrise ».

Tableau N°12 : valeurs de p pour les tests T de Student pour échantillons indépendants réalisés sur les évolutions de scores « auto-évaluation » et « total » du test PLAY jeune.

T-tests; Grouping: Groupe (Spreadsheet17)					
Group 1: Groupe "performance"					
Group 2: Groupe "maîtrise"					
Variable	Mean Groupe "performance"	Mean Groupe "maîtrise"	t-value	df	p
Autoévaluation LP	26,60000	36,80000	-0,294694	18	0,771599
TOTAL	30,80000	89,00000	-0,843632	18	0,409947

Enfin, les valeurs de p étant supérieures à 0.05 pour les tests U de Mann-Whitney réalisés sur les évolutions de scores « environnement », « Littératie », « Arithmétique » et « Littératie Physique » du test PLAY jeune (tableau N°13), il n'y a pas non plus de différence significative entre le groupe « performance » et le groupe « maîtrise » concernant ces variables.

Tableau N°13 : valeurs de p pour les tests U de Mann-Whitney réalisés sur les évolutions de scores « environnement », « Littératie », « Arithmétique » et « Littératie Physique » du test PLAY jeune.

Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (Spreadsheet17)									
By variable Groupe									
Marked tests are significant at $p < .05000$									
variable	Rank Sum Groupe "performance"	Rank Sum Groupe "maîtrise"	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N Groupe "performance"	Valid N Groupe "maîtrise"
Environnement	93,0000	117,0000	38,00000	-0,86932	0,384674	-0,91367	0,360889	10	10
Littératie	114,0000	96,0000	41,00000	0,64254	0,520523	0,79399	0,427200	10	10
Arithmétique	109,0000	101,0000	46,00000	0,26458	0,791337	0,31061	0,756100	10	10
Littératie physique	86,5000	123,5000	31,50000	-1,38067	0,173618	-1,54319	0,122786	10	10

5. Discussion

5.1. Interprétation

Les résultats des comparaisons entre les groupes « performance » et « maîtrise » mettent en évidence qu'il n'y a pas de différence significative entre les groupes concernant l'évolution des scores d'accomplissement et des scores de littératie physique, mesurés grâce au test PLAY jeune. La mise en œuvre d'un climat motivationnel de maîtrise lors des 16 séances d'entraînement n'a donc pas contribué à améliorer la littératie physique du groupe « maîtrise » et n'a pas modifié significativement les buts d'accomplissement poursuivis par les triathlètes de ce groupe.

- Il est possible que les méthodes utilisées pour instaurer un climat motivationnel de maîtrise pendant les entraînements n'aient pas été totalement efficaces. Pour améliorer cette instauration, l'utilisation d'un carnet de suivi orienté vers le climat motivationnel ou d'autres approches similaires auraient pu être envisagées. De plus, la proximité des groupes, notamment les deux séances hebdomadaires de vélo et de natation ayant un climat motivationnel plus mixte entre maîtrise et performance, peut avoir influencé la perception des jeunes envers les climats de maîtrise et de performance.
- La durée relativement courte du protocole d'entraînement pourrait expliquer l'absence d'effets significatifs sur la littératie physique. Selon Whitehead (2019), la littératie physique se développe sur le long terme, suggérant qu'une période plus étendue pourrait être nécessaire pour observer des améliorations significatives. Une approche de développement continu de la littératie physique pourrait ainsi mieux saisir les évolutions graduelles résultant du climat motivationnel de maîtrise. Une étude à plus long terme pourrait fournir des aperçus plus complets sur l'impact de ce climat motivationnel sur la littératie physique des jeunes triathlètes.
- Il convient de prendre en considération les conditions de passation des tests, notamment le fait que les enfants ont été évalués en groupe avec seulement deux adultes pour répondre à leurs questions, y compris celles concernant la compréhension des termes et des questions. Étant donné leur jeune âge, la compréhension précise des termes et des questions peut être compromise. De plus, les interactions entre les enfants pendant les tests pourraient également avoir influencé leurs réponses. Ces éléments pourraient avoir un impact sur la validité et la fiabilité des données recueillies. Une approche plus individualisée ou des consignes plus adaptées pourraient potentiellement améliorer la qualité des résultats obtenus dans de futures études.
- L'exclusivité de l'utilisation du PLAY jeune, qui repose sur l'auto-évaluation de la littératie physique par les enfants eux-mêmes, met en évidence certaines limites liées à la capacité d'auto-évaluation à leur âge ainsi qu'aux limites générales de l'auto-évaluation. Dans cette perspective, l'intégration du PLAY entraîneur, parent ou habileté aurait pu être bénéfique pour compléter l'évaluation. Cela aurait permis de recueillir des perspectives plus diversifiées et potentiellement plus objectives sur la littératie physique des jeunes triathlètes, en prenant en compte différents points de vue et sources d'information.
- Les scores autres approches stagnent en moyenne pour le groupe perf (0) et diminuent pour le groupe maîtrise (-0,3). Les scores autres évitement augmentent pour le groupe perf (+0,5) et diminuent (-1,4) pour le groupe maîtrise. Bien que les différences entre les groupes ne soient pas statistiquement

significatives, une tendance se dégage dans le groupe "maîtrise" montrant une moindre focalisation sur les autres, une plus grande orientation vers soi et l'approche, sous l'influence du climat motivationnel de maîtrise instauré. Il est possible que l'effet de ce dispositif nécessite une période plus étendue pour que ces tendances se transforment en des écarts significatifs. Une mise en œuvre prolongée, comme sur toute une saison, pourrait permettre de rendre les progrès des enfants plus objectifs, favorisant ainsi l'augmentation de leur motivation intrinsèque. Par exemple, l'introduction de dispositifs tels que des bracelets FFTRI, similaires aux niveaux de ski, pourrait constituer une manière de renforcer cet aspect. Ces dispositifs pourraient non seulement aider à suivre les progrès individuels, mais également à rendre les objectifs plus tangibles, contribuant potentiellement à une plus grande implication des jeunes triathlètes dans leur développement physique et leur littératie sportive.

5.2. Limites

Notre étude comporte certaines limites méthodologiques qui nécessitent une certaine prudence dans l'interprétation des résultats. Tout d'abord, la taille relativement modeste de l'échantillon (10 triathlètes par groupe) limite la généralisation des conclusions. De plus, les participants proviennent d'un seul club de triathlon, ce qui confère une certaine spécificité au contexte. Bien que les résultats soient représentatifs de ce contexte, ils ne peuvent être extrapolés à d'autres environnements. Pour obtenir une généralisation plus solide, une étude à plus grande échelle, incluant des participants issus de divers clubs et contextes, serait nécessaire.

Par ailleurs, il est important de noter que le test PLAY n'est pas spécifiquement validé pour les enfants de 6 ans (nous avons deux participants dans cette tranche d'âge). Face à l'absence d'un test parfaitement adapté à la tranche d'âge de nos triathlètes (6-9 ans), nous avons opté pour le test le plus adéquat pour la majorité d'entre eux. Cependant, l'utilisation exclusive du test PLAY jeune apporte une limite liée à l'auto-évaluation, particulièrement complexe pour les enfants de 6 à 9 ans. La compréhension des questions ainsi que du système de réponse s'avère une tâche ardue pour cette tranche d'âge. De plus, les conditions de passation des tests, marquées par la présence des camarades et des interactions possibles, ainsi que les facteurs environnementaux tels que la chaleur et l'emplacement inadéquat pourraient avoir influencé les résultats.

L'évaluation des évolutions de la littératie physique des triathlètes se heurte aux débats actuels dans la littérature scientifique concernant cette évaluation (Grandrieu et al., 2023), ainsi qu'aux réflexions

sur la pertinence et les limites des outils. Whitehead (2019) souligne que la littératie physique n'est ni une destination finale ni un processus unique, mais plutôt une disposition ou une attitude qui doit être entretenue tout au long de la vie. Elle décrit cela comme un « parcours de littératie physique ». La proximité entre les groupes, en particulier lors des séances de vélo et de natation en dehors du protocole établi pendant les séances de course à pied, pourrait avoir influencé la perception des climats de maîtrise et de performance par les jeunes. De plus, l'influence de l'environnement social, y compris les parents et l'école, sur la motivation des jeunes doit également être prise en compte (Carr et Weigand, 2001). Enfin, il est important de noter que les séances de course à pied ne constituent qu'une petite fraction du temps que les enfants passent à apprendre. Une autre limite significative à considérer est l'interaction entre les préférences des buts et le climat motivationnel instauré, connue sous l'hypothèse « d'ajustement climat-motivation ». Selon cette hypothèse, lorsque le climat environnemental correspond aux préférences motivationnelles des individus, cela peut impacter positivement leur motivation (et donc leur littératie physique). Par exemple, les individus ayant des objectifs de maîtrise pourraient être davantage motivés dans un climat de maîtrise plutôt que de compétition. Bien que cette interaction soit pertinente, il convient de noter que les recherches dans ce domaine sont limitées (Duda, 2001 ; Sarrazin, 2006).

5.3. Application sur le terrain

Mon travail sur la littératie physique m'a offert une perspective holistique sur les jeunes triathlètes. J'ai réalisé que l'engagement dans cette discipline ne repose pas uniquement sur la compétence individuelle, mais plutôt sur une combinaison complexe de facteurs. Une découverte majeure a été la compréhension de l'impact crucial du climat motivationnel instauré par l'entraîneur, et je soulignerai l'importance de contextualiser ce climat. Plutôt que de choisir entre les approches de maîtrise et de performance, il s'agit d'intégrer harmonieusement les deux pour maximiser la motivation des jeunes athlètes et les former en triathlètes complets, conscients de leur propre motivation.

Une autre réalisation importante a été de sensibiliser les jeunes à la signification de la compétition et à ses enjeux. Dans le contexte de notre club, la compétition est une finalité essentielle. Comprendre ce que la compétition apporte non seulement à leur pratique sportive, mais aussi à leur vie globale, est fondamental. Cette conscience s'étend également à d'autres domaines où l'adversité et la compétition sont présentes. Il est primordial d'apprendre à gérer les effets négatifs tels que le stress et l'anxiété pour ne pas être submergé.

Mon expérience m'a en fait permis une prise de conscience profonde, et cela a inspiré un projet futur au sein du club. Nous envisageons la mise en place d'un suivi à long terme, aligné sur la littératie physique, en utilisant des bracelets de niveau pour renforcer la conscience des progrès individuels. De plus, nous planifions d'introduire des tests chronométriques annuels appelés "class tri" pour évaluer les améliorations de performance. Cela aidera à stimuler des motivations axées sur la compétition et la performance tout en préservant l'équilibre avec d'autres motivations.

5.4. Perspectives

Si l'étude devait être poursuivie, plusieurs pistes d'approfondissement pourraient être envisagées. Une extension du protocole pourrait inclure un troisième groupe de contrôle, qui ne serait pas soumis à un climat motivationnel orienté vers la maîtrise ou la performance. De plus, la prise en compte des préférences initiales des triathlètes en matière d'objectifs (performance ou maîtrise) pourrait guider le choix du type de climat motivationnel dans lequel ils évoluent. L'objectif serait d'explorer si cette prise en compte des profils individuels pourrait favoriser le développement de la littératie physique.

Cette démarche devrait tenir compte de l'hypothèse de l'ajustement climat-motivation, proposée par des chercheurs tels que Dweck (1986) et Linnenbrink (2005). Selon cette hypothèse, l'adéquation entre les objectifs prédominants d'un individu et le climat motivationnel dans lequel il évolue pourrait avoir des conséquences positives. Par exemple, un individu orienté vers l'apprentissage et la progression serait davantage motivé dans un contexte de maîtrise plutôt que dans un environnement compétitif. De manière symétrique, un individu enclin à la comparaison sociale pourrait être plus stimulé dans un climat de compétition. Bien que ces idées ne soient pas encore largement étudiées, certains travaux (Duda, 2001 ; Sarrazin, 2006) soutiennent partiellement cette hypothèse.

En considérant ces éléments, il est essentiel de prendre en compte l'interaction entre les préférences en matière d'objectifs et le climat motivationnel instauré. Cela est crucial pour comprendre les dynamiques complexes qui influencent la littératie physique. De plus, il est important de reconnaître le rôle significatif de l'environnement social, y compris les parents et les pairs, dans l'adoption des objectifs individuels. Des études comme celle menée par Carr et Weigand (2001) soulignent comment l'orientation vers la maîtrise ou la compétition peut être influencée par les interactions avec ces acteurs sociaux.

En somme, une continuation de cette recherche pourrait fournir des perspectives plus approfondies sur l'impact de l'interaction entre les objectifs individuels et le climat motivationnel sur la littératie

physique. En prenant en compte ces facteurs complexes, il serait possible d'affiner notre compréhension des mécanismes qui sous-tendent la motivation des jeunes triathlètes.

6. Conclusion

Cette étude a contribué à notre compréhension de la manière dont les aspects motivationnels influencent le développement de la littératie physique chez les jeunes triathlètes. Elle souligne l'importance de créer un environnement d'apprentissage stimulant, adapté aux besoins individuels, pour favoriser une motivation durable et une croissance holistique au sein de ces jeunes athlètes. Ces enseignements trouveront leur écho dans les pratiques d'entraînement, les programmes sportifs et les interventions visant à cultiver une génération de triathlètes motivés, confiants et compétents sur le plan physique.

Sur un plan personnel, conclure ce mémoire est empreint d'un profond honneur et d'une grande satisfaction. L'exploration approfondie de ce sujet a été une expérience enrichissante, façonnée par des heures passées sur le terrain et imprégnées de passion. Collaborer avec le Triathlon Club de Liévin, en compagnie de mon tuteur, des membres de l'équipe et des athlètes, a été source d'apprentissage professionnel et de croissance personnelle. Cette expérience a été véritablement formatrice, tant sur le plan de ma carrière que sur celui de mon développement humain. Je ressens une profonde gratitude envers cette opportunité et suis emplie de joie à l'idée de poursuivre mon rôle en tant que chargée de l'entraînement au sein du club pour la saison à venir.

7. Références bibliographiques

7.1 Articles :

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and students' motivation. Journal of Educational Psychology, 84, 261-271.

Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom climate. In Student Perceptions in the Classroom (pp. 327-308). Hillsdale, NJ: L. Erlbaum.

Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2008). Manipulation of motivational climate in physical education: Effects of a seven-month intervention. European Physical Education Review, 14, 367-387.

Belanger, M., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., & Anderson, K. D. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behavior guidelines. BMC Public Health, 18.

Darnon, C., & al. (2006). Buts de performance et de maîtrise et interactions sociales entre étudiants: la situation particulière du désaccord avec autrui. Revue française de pédagogie, 155, 35-44.

Deci, E. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 18, 105-115.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). Handbook of Self-Determination Research. University of Rochester Press.

Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. Sport and Exercise Psychology Measurement, 21-48.

- Dudley, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49, 371-383.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' Physical Literacy and Related Constructs: A Systematic Review of Empirical Findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659-682.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 x 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632-648.
- Fong-Jia Wang, Chih-Fu Cheng, Mei-Yen Chen, & Kim-Wai Raymond Sum. (2020). Temporal Precedence of Physical Literacy and Basic Psychological Needs Satisfaction: A Cross-Lagged Longitudinal Analysis of University Students. *Public Health*, 2020.
- Gandrieau, G., & al. (2021). Évaluation de la littératie physique: création d'un outil de mesure pour les jeunes adultes.
- Gunnell, K. E., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., & Tremblay, M. S. (2018). Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1044.
- Halvari, H., Skjesol, K., & Bagøien, T. E. (2011). Motivational climates, achievement goals, and physical education outcomes: A longitudinal test of achievement goal theory. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 55, 79-104.
- Hill, G. M., McConnell, S. R., Forster, J. L., & Moore, M. P. (2002). The path to excellence: A comprehensive view of the development of U.S. Olympians who competed from 1984–1998. USOC, Performance Services Department, United States Olympic Committee, Colorado Springs, CO.
- Horning, M. A., Aust, F., & Gullich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*, 16, 96-105.

Jiling Liu & al. (2017). Developing Physically Literate Adolescents in K-12 Physical Education Through Achievement Goal Theory. Journal of Teaching in Physical Education, 36, 292-302.

Keegan, R. J., & al. (2018). Defining Physical Literacy for Application in Australia: A Modified Delphi Method. Journal of Teaching in Physical Education, 38, 105-118.

Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC Public Health, 15(1), 767.

Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. Journal of Sport and Health Science, 4(2), 113-118.

Mascret, N., Elliot, A., et Curry, F. (2015). Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. Psychology of Sport and Exercise, 17, 7-14.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological Review, 91, 328-346.

Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education.

Ommundsen, Y. (2001a). Pupils' affective responses in physical education classes: The association of implicit theories of the nature of ability and achievement goals. European Physical Education Review, 7, 219-242.

Ommundsen, Y. (2001b). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. Psychology of Sport and Exercise, 2, 139-156.

Sarrazin, P. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe: l'état des recherches. *Revue française de pédagogie*, 157, 147-177.

Savelsbergh, G. J., & Wormhoudt, R. (2019). Creating adaptive athletes: the athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Movement & Sport Sciences*, 102.

Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016). Construction and Validation of a Perceived Physical Literacy Instrument for Physical Education Teachers.

Tessier, D., & Mascret, N. (2016). Buts d'accomplissement et émotions d'accomplissement en Éducation physique et sportive. In Campo, M., & Louvet, B. (Eds.), *Les Émotions en Sport et en EPS* (pp. 109-129). De Boeck.

Travis J. Saunders, Dany J. MacDonald, Jennifer L. Copeland, & Patricia E. Longmuir (2018). The relationship between sedentary behavior and physical literacy in Canadian children: a cross-sectional analysis from the RBC-CAPL Learn to Play study. *BMC Public Health*, 18.

Tremblay, M. S., & al. (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: process and outcome. *BMC Public Health*, 1034.

Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Éditions Études Vivantes.

Vaeyens, R., Gullich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programs of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1367-1380.

Wang, F. J., Liu, W. C., Chatisarantis, N. L. D., & Lim, C. B. S. (2010). Influence of perceived motivational climate on achievement goals in physical education: A structural equation mixture modeling analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 324-338.

Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy: throughout the life course. London: Routledge.

Whitehead, M. E. (2010). Physical literacy: throughout the life course. London: Routledge.

Wormhoudt, R., Teunissen, J. W., & Savelsbergh, G. J. (2012). Het athletic skills model voor een optimale talentontwikkeling [Athletic skills model for optimizing talent development]. London: Taylor Francis Group, Arko Sports Media.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J., Teunissen, J. W., & Davids, K. (2018). The athletic skills model for optimizing talent development through movement education. London: Routledge.

Xiang, P., Bruene, A., & Chen, A. (2005). Interactive impact of intrinsic motivators and extrinsic rewards on behavior and motivation outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 179-197.

Xiang, P., Bruene, A., & McBride, R. E. (2004). Using achievement goal theory to assess an elementary physical education running program. *The Journal of School Health*, 74, 220-225.

Xiang, P., McBride, R. E., & Solmon, M. A. (2003). Motivational climates in ten teachers' elementary physical education classes: An achievement goal theory approach. *The Elementary School Journal*, 104, 71-91.

Xiangli Gu, Tao Zhang, Tsz Lun Chu, & Xiaoxia Zhang. (2019). Do Physically Literate Adolescents Have Better Academic Performance? *Perceptual and Motor Skills*, 126, 585-602.

8. Annexes

8.1. Triathlon club de Liévin

Autrefois, la section triathlon du Stade nautique lensois, le Triathlon Club Liévin, a été fondée le 13/10/2003.

Affiliée à la F.F.TRI (Fédération Française de triathlon) cette association regroupe toutes personnes tant au niveau du loisir que de la compétition autour de la pratique de sports de multi enchaînements.

On peut noter les disciplines suivantes pratiquées au sein du club :

- Triathlon
- Duathlon (bike & run, swim & run)
- Paratriathlon
- Trail

Le Triathlon Club Liévin est composé de 247 licenciés en 2023, dont 97 dans les catégories jeunes de mini-poussin à junior.

L'association se compose d'un bureau exécutif et d'un conseil d'administration. En charge de la gestion financière ainsi que l'administration.

Le bureau exécutif est composé d'un président, d'un vice-président, d'un secrétaire et d'un trésorier - voir Figure 1.



Laurent SZEWCZYK

Président



Laurent PHILIPPE

Vice-Président



Eric GRISELAIN

Secrétaire



Jérôme LAMBERT

Trésorier

Figure 1

8.2. Multiplicité des sports et littératie physique

Il apparaît que la multiplicité des sports pratiqués a un impact sur le développement de la littératie physique par l'intermédiaire du développement d'habiletés sportives. Le triathlon mêlant natation, vélo et course à pied, il est pertinent de s'intéresser au « modèle des habiletés sportives » (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019).

“En effet, l'ASM englobe le bien-être, la santé et le développement des talents des enfants de l'adolescence à l'âge adulte ainsi que la recherche d'un équilibre entre la performance, la forme physique et la santé pour l'athlète récréatif, ainsi que pour l'athlète d'élite.” (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019)

Ce modèle présente donc un intérêt pour la formation de nos triathlètes car directement en lien avec le développement de la performance en gardant un équilibre de vie. De plus, Savelsbergh et Wormhoudt (2019) sont les mêmes chercheurs qui ont déterminé les critères de la littératie physique précédemment. Ce modèle ASM répond donc à ses critères.

“Une étude longitudinale menée aux États-Unis par Hill et al (2002) a conclu, entre autres, que les médaillés olympiques pratiquaient en moyenne 3,4 sports par personne à l'école et 3,1 sports en dehors de l'école. Cela pourrait signifier qu'il existe une relation entre la pratique de plusieurs sports (multiples) et le fait d'atteindre le sommet dans le sport cible.” (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019)

Cette étude reprend directement le critère numéro 1 de Savelsbergh et Wormhoudt (2019) soit acquérir les compétences nécessaires pour participer à diverses activités physiques en mettant ce critère directement en lien avec la performance et le haut niveau. Le modèle d'aptitudes sportives est basé sur l'approche selon laquelle le corps et l'esprit forment une unité, en tant que système complexe et adaptatif (Wormhoudt et al, 2012).

Cela rejoint la vision moniste de la littératie physique proposée par Whitehead (2001, 2010).

Les bases de ce modèle sont informées par la combinaison d'idées théoriques issues de la dynamique écologique, de découvertes scientifiques clés et de connaissances expérimentales issues d'une pratique extensive du sport de haut niveau (Wormhoudt et al, 2018). Le programme ASM introduit le cadre de développement suivant :

“L'enfant doit d'abord devenir polyvalent et associer le mouvement au plaisir. Ensuite, il se développera pour devenir un athlète. Pour finir en tant qu'athlète, l'enfant se spécialise dans un sport et se développera enfin pour devenir le spécialiste absolu de ce sport.” (Savelsbergh et Wormhoudt, 2019)

Ainsi, la clé de l'ASM est la suivante : devenir d'abord un athlète, puis seulement se spécialiser en tant qu'athlète.

Ceci permet à l'entraîneur de triathlon qui a de jeunes enfants de sortir un peu du cadre de sa pratique en proposant des situations sportives variées pour ensuite peu à peu spécialiser son approche vers du triathlon.

Cette séquence de développement n'est pas fixée par l'âge mais correspond plus ou moins aux compétences requises pour l'objectif futur qui peut consister à devenir un athlète d'élite. Le programme ASM cherche à créer une base stable pour la performance en développant une intelligence physique sur laquelle une carrière sportive saine peut être développée.

Ce modèle de développement permet également de favoriser un engagement sur le long terme. L'ASM s'efforce d'obtenir des individus plus en forme, plus adaptables, plus complets, qui établiront une carrière professionnelle plus longue en tant qu'athlète. En raison de la plus grande variation des exercices, par rapport aux programmes monotones, les risques de blessures sont considérablement réduits. Par conséquent, ils ont plus de possibilités de développement lié à la performance ce qui peut améliorer leur développement personnel. Ces objectifs correspondent parfaitement à la description de la littératie physique en particulier la première étape devenir un athlète qui devrait renforcer le savoir-faire physique dès le plus jeune âge. L'enfant n'est pas "forcé" à suivre une trajectoire de spécialisation précoce, mais acquiert toutes les compétences de base en matière de mouvement par l'éducation au mouvement.

Cette idée clé est étayée par des preuves claires. Par exemple, Vaeyens et al (2009) ont constaté que les athlètes de haut niveau pratiquaient des sports très variés, tels que le football, la lutte, le hockey sur gazon et le patinage artistique, lorsqu'ils étaient jeunes (Horning et al, 2016 ; Vaeyens, et al, 2009). Au contraire, il a été démontré que la spécialisation sportive précoce conduit au décrochage. Barynina et Vaitsekhovskiis (1992) ont montré que les nageurs de haut niveau qui se sont spécialisés en natation tôt dans leurs vies ont passé moins de temps dans l'équipe nationale de natation et ont arrêté leur carrière plus tôt que les nageurs de haut niveau qui se sont spécialisés en natation à un âge plus avancé (Côté et al, 2011).

Le triathlon présente par sa variété d'activités proposées (natation, vélo, course à pied, duathlon, bike and run, aquathlon, swim and run, vetathlon...) probablement un avantage dans l'engagement du sportif sur le long terme. La lassitude pourrait arriver moins vite.

8.3. Questionnaire d'Elliot

Questionnaire Elliot 3x2 : Version appliquée au sport

Instructions : Les affirmations suivantes représentent les types de buts que vous pouvez avoir en tant que sportif. Pour chaque item, cochez la case qui indique à quel point chaque affirmation est vraie pour vous. Toutes vos réponses seront anonymes et confidentielles. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, soyez par conséquent ouvert et honnête.

		1	2	3	4	5	6	7
Tas k- ap pro ach	1	Obtenir de bonnes performances dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	2	Avoir de bons résultats dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	3	Etre performant dans mon sport favori	nt	U	U	U	U	U
Tas k- av oid anc e	4	Eviter d'obtenir de mauvaises performances dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	5	Eviter d'avoir de mauvais résultats dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	6	Eviter de ne pas être performant dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
Sel f- ap pro cah	7	Faire mieux dans mon sport favori que ce que je fais d'habitude	U	U	U	U	U	U
	8	Avoir de meilleurs résultats dans mon sport favori que ceux que j'avais dans le passé	U	U	U	U	U	U
	9	Etre plus performant qu'avant dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
Sel f- av oid anc e	10	Eviter de faire pire que ce que je fais d'habitude dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	11	Eviter d'avoir de moins bons résultats que ceux que j'ai eu auparavant dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	12	Eviter d'être peu performant dans mon sport favori par rapport à mon niveau habituel de performance	U	U	U	U	U	U
Ot her - ap pro ach	13	Faire mieux que les autres dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	14	Avoir de meilleurs résultats que les autres dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	15	Etre plus performant que les autres dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
Ot her - av oid anc e	16	Eviter de faire moins bien que les autres dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	17	Eviter d'avoir de moins bons résultats que les autres dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U
	18	Eviter d'être moins performant que les autres dans mon sport favori	U	U	U	U	U	U

8.4. Test PLAY Jeune

PLAY *jeune*

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes

Votre nom _____ Sexe: M F Âge : _____

Je suis très actif: Au printemps En été En automne En hiver

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités...	Jamais essayé	Plus ou moins	Bon	Très bon	Excellent
1. Dans le gymnase?					
2. Sur l'eau et dans l'eau?					
3. Sur la glace?					
4. Sur la neige?					
5. À l'extérieur?					
6. Sur le terrain de jeu?					
Que penses-tu du fait de pratiquer des sports ou des activités?	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Vrai	Tout à fait vrai	
7. J'apprends rapidement de nouvelles habiletés, de nouveaux sports ou de nouvelles activités.					
8. Je pense avoir les habiletés nécessaires pour participer à n'importe quel sport ou activité si je le souhaite.					
9. Je crois qu'il est important d'être actif pour préserver ma santé et mon bien-être.					
10. Je crois que le fait d'être actif me met de bonne humeur.					
11. Je crois pouvoir participer à n'importe quel sport ou activité physique si je le souhaite.					
12. Mon corps me permet de participer à n'importe quelle activité si je le souhaite.					
13. J'angoisse à l'idée d'essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité.					
14. Je comprends les consignes donnés par les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique.					
15. J'ai confiance en mes capacités quand vient le temps de faire une activité.					
16. Je suis toujours impatient(e) d'essayer une nouvelle activité ou un nouveau sport.					
17. Je suis généralement le/la meilleur(e) de mon groupe quand il est question de faire une activité.					
18. Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer. Je suis naturellement bon(ne).					
19. La lecture et l'écriture sont très importantes.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
20. Les mathématiques sont très importantes.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
21. Les mouvements, les activités et les sports sont très importants.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
22. Ma condition physique est suffisamment bonne pour me permettre de faire toutes les	En désaccord	En accord			

Fiche de cotation

Environnement

Utilisez l'échelle suivante : Jamais essayé = 0 Plus ou moins bon = 25 Bon = 50 Très bon = 75 Excellent = 100

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités...

	Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
1. Dans le gymnase?						
2. Sur l'eau et dans l'eau?						
3. Sur la glace?						
4. Sur la neige?						
5. À l'extérieur?						
6. Sur le terrain de jeu?						
					Total	

Autoévaluation de la littératie physique

Utilisez l'échelle suivante pour toutes les questions, à l'exception de la question 13 :

Pas du tout vrai = 0 Rarement vrai = 33 Vrai = 67 Tout à fait vrai = 100

Utilisez l'échelle suivante pour la question 13 : Pas du tout vrai = 100 Rarement vrai = 67 Vrai = 33 Tout à fait vrai = 0

	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Vrai	Tout à fait vrai	Note
7. J'apprends rapidement de nouvelles habiletés, de nouveaux sports ou de nouvelles activités.					
8. Je pense avoir les habiletés nécessaires pour participer à n'importe quel sport ou activité si je le souhaite.					
9. Je crois qu'il est important d'être actif pour préserver ma santé et mon bien-être.					
10. Je crois que le fait d'être actif me met de bonne humeur.					
11. Je crois pouvoir participer à n'importe quel sport ou activité physique si je le souhaite.					
12. Mon corps me permet de participer à n'importe quelle activité si je le souhaite.					
14. Je comprends les consignes données par les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique.					
15. J'ai confiance en mes capacités quand vient le temps de faire une activité.					
16. Je suis toujours impatient(e) d'essayer une nouvelle activité ou un nouveau sport.					
17. Je suis généralement le/la meilleur(e) de mon groupe quand il est question de faire une activité.					
18. Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer. Je suis naturellement bon(ne).					
				Sous-total	
13. J'angoisse à l'idée d'essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité.					
				Total	

Fiche de cotation

canadiansportforlife.ca/fr
physicalliteracy.ca/PLAY/fr

Classement relatif des littératies

Utilisez l'échelle suivante : Tout à fait en désaccord = 0 En désaccord = 33 En accord = 67 Tout à fait en accord = 100

19. Littératie : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

La lecture et l'écriture sont très importantes	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
Total					

20. Arithmétique : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

Les mathématiques sont très importantes	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
Total					

21. Littératie physique : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

Les mouvements, les activités et les sports sont très importants	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
Total					

Additionnez les totaux de chaque parties du cahier pour obtenir le sous-total.

Ensuite, divisez le sous-total par 27 pour obtenir la note relative au littératie physique de **PLAYjeune**.

Note relative au littératie physique		
Environnement		
Autoévaluation de la littératie physique		
Classement relatif des littératies	Littératie	
	Arithmétique	
	Littératie physique	
Divisez le sous-total par 27 pour obtenir la note relative au littératie physique de PLAYjeune		Sous-total
		Total

8.5. Exemple d'une même séance mise en place avec un climat de maîtrise ou bien de compétition

Le contenu de la séance est exactement le même. Les différences entre le climat de maîtrise et le climat de compétition seront identifiées et expliquées.

Séance de coordination et de vitesse en course à pied pour les jeunes (6-8 ans)

Date : Mardi 6 Juin

Horaire : 18h30 - 20h00

Contexte : Pré-compétition pour le triathlon de Beauvais. La séance est donc axée sur l'allure de course. Le travail de motricité est central et prioritaire à cet âge. Il forme donc une grosse partie de la séance (gammes / parcours / jeux).

Introduction : Avant le début de la séance, l'entraîneur explique aux jeunes l'importance de l'entraînement pour améliorer leurs compétences en course à pied. Dans un climat de maîtrise, l'accent est mis sur le développement continu et l'amélioration personnelle, tandis que dans un climat de compétition, l'entraîneur se concentre sur l'entraînement lui-même.

Echauffement (20 minutes) - 18h40-19h00

Climat de Maîtrise : L'entraîneur explique en détail les raisons de l'échauffement. Il met l'accent sur les routines et les habitudes pour préparer le corps à l'effort. Il explique pourquoi il est important de maintenir une respiration régulière pendant l'échauffement pour éviter d'être essoufflé.

Climat de Compétition : L'entraîneur donne simplement les consignes sans entrer dans les détails de l'échauffement.

Activation : Les jeunes courent autour d'un carré délimité par des plots. Pendant la course, ils sont encouragés à partager des anecdotes de leur journée avec leurs amis tout en écoutant les histoires des autres.

Gammes : Les jeunes effectuent une série d'exercices de gammes pour améliorer leur coordination et leur motricité. Les exercices incluent :

- Marche claqué
- Marche avec montées de genoux et extensions de chevilles
- Marche sur les talons en position fusées
- Marche sur la pointe du pied (pied armé) en position fusée
- Jambes tendues (pieds armés)
- Montées de genoux
- Talons-fesse
- Pas chassés
- Pas croisés
- Foulées bondissantes

Climat de maîtrise : l'entraîneur adapte la complexité de chaque exercice en fonction des compétences des jeunes. Il explique l'objectif de chaque exercice et donne du temps aux jeunes pour les maîtriser. L'accent est mis sur l'effort et les progrès plutôt que sur la performance pure.

Climat de compétition : l'entraîneur donne directement les exercices et guide les jeunes dans leur exécution sans entrer dans les détails. Le temps et la réalisation des exercices sont gérés de manière directive.

Parcours de motricité (sauts et coordination) (20 minutes) - 19h02-19h22

Climat de maîtrise : Pendant les exercices de parcours de motricité, les jeunes ont une certaine liberté dans la manière dont ils les abordent. À mi-chemin de chaque exercice, l'entraîneur les laisse choisir l'ordre de réalisation favorisant ainsi leur autonomie. L'entraîneur encourage les efforts individuels et met en avant les progrès accomplis.

Climat de compétition : L'entraîneur valorise davantage les résultats et reste directif dans sa gestion des exercices laissant peu de place à l'adaptation individuelle.

Parcours de motricité : Les exercices de parcours de motricité comprennent :

- Cloches pieds et foulées décalées enchaînés avec une accélération
- Utilisation d'une échelle de rythme avec des mouvements spécifiques et des accélérations

Corps de Séance : Relais en Équipe de 3 (20 minutes) - 19h24-19h44

Climat de maîtrise : L'entraîneur encourage la collaboration et l'autonomie des jeunes dans la constitution des équipes. Il fixe des objectifs réalistes pour chaque équipe et explique en quoi consiste l'exercice. Il met en avant l'importance de l'entraide et de la coopération.

Climat de compétition : L'entraîneur constitue les équipes et met l'accent sur les résultats et la performance. Les objectifs sont centrés sur les résultats obtenus et les équipes sont imposées par l'entraîneur.

Relais en équipe : Les jeunes participent à un relais en équipe de 3, avec les détails suivants :

- Distance : 150m
- Volume total : 900m
- Chaque jeune est à chaque extrémité d'un parcours de 100m
- Un jeune court pour passer le relai au suivant
- Pendant la récupération, les autres jeunes parcourent 100m en trotinant (aller-retour de 50m) pendant que le coureur récupère
- La première équipe à avoir réalisé 900 mètres (2 passages chacun) gagne 1 point
- Trois manches sont prévues, avec une légère pénalité pour l'équipe gagnante afin d'introduire de l'enjeu

Retour au Calme (10 minutes) - 19h46-19h56

Jeux du poules, renards, vipères en équipe distincte (chasubles de couleurs)

Climat de maîtrise : Les jeunes sont encouragés à travailler en équipe de manière autonome. L'accent est mis sur l'entraide et l'approche ludique de l'activité. L'entraîneur met en avant l'effort individuel et collectif.

Climat de compétition : L'entraîneur réorganise les équipes et introduit un contexte compétitif. Les résultats sont davantage valorisés et l'accent est mis sur le jeu compétitif.

Jeux du poules, renards, vipères : Les règles du jeu incluent :

- Chaque équipe a un camp sécurisé
- En dehors de ces zones, les poules attrapent les vipères, les vipères attrapent les renards et les renards attrapent les poules
- Si un joueur est capturé, il est envoyé dans la base adverse
- Un joueur peut être libéré si un coéquipier le touche dans la base adverse
- Le jeu se termine lorsque l'une des équipes est entièrement capturé.

Résumé et mots clés

Ce mémoire se penche sur l'effet du climat motivationnel instauré par les entraîneurs sur la littératie physique de jeunes triathlètes âgés de 7 à 9 ans. L'objectif est d'analyser l'influence de deux types de climats, orientés vers la maîtrise et la performance, sur les préférences de buts d'accomplissement et la littératie physique des jeunes athlètes. Le modèle 3x2 d'Elliot, identifiant six types d'objectifs d'accomplissement, a été utilisé pour évaluer leur impact sur les résultats. L'étude a été menée avec un échantillon de 20 triathlètes répartis en deux groupes, chacun étant soumis à un climat motivationnel spécifique.

Les résultats montrent que le climat de maîtrise n'a pas eu d'effet significatif sur l'évolution des scores d'accomplissement et de littératie physique. Cependant, une tendance se dessine dans le groupe maîtrise, où l'orientation vers soi et la tâche semblent plus marquées, suggérant une possible influence du climat. Les limites de cette recherche incluent la taille modeste de l'échantillon et la non-validation du test PLAY pour les enfants de 6 ans.

Cette étude ouvre la voie à des investigations futures. La réplication du protocole avec un groupe témoin et la prise en compte des préférences de buts initiales des triathlètes pourraient mieux clarifier l'interaction entre les buts et le climat motivationnel. L'impact de l'environnement social, notamment des parents et des pairs, dans l'adoption des objectifs, mérite également attention. Cette recherche souligne la complexité de la motivation chez les jeunes athlètes et la nécessité d'approches contextuelles pour optimiser leur développement physique et psychologique. D'un point de vue personnel, cette expérience a enrichi ma compréhension en tant que chargé de l'entraînement au sein du Triathlon club de Liévin. Elle témoigne de l'importance de façonner des environnements adaptés pour soutenir la motivation et le développement holistique des jeunes sportifs.

Mots clés : Littératie physique ; Climat motivationnel ; Triathlètes jeunes ; Objectifs d'accomplissement ; Environnement social.

Abstract and keywords

This thesis delves into the impact of coach-instigated motivational climate on the physical literacy of young triathletes aged 7 to 9. The objective is to assess the influence of two motivational climates—mastery-oriented and performance-oriented—on achievement goal preferences and the physical literacy of these young athletes. Elliot's 3x2 model, which identifies six types of achievement goals, was employed to evaluate their impact on outcomes. The study was conducted with a sample of 20 triathletes divided into two groups, each exposed to a distinct motivational climate.

Results reveal that the mastery climate did not yield a significant effect on the evolution of achievement and physical literacy scores. Nonetheless, a trend is observable within the mastery group, where a self-oriented and task-oriented inclination appears more prominent, suggesting a potential influence of the climate. Limitations of this research include the modest sample size and the non-validation of the PLAY test for 6-year-olds.

This study paves the way for future investigations. Replicating the protocol with a control group and considering the triathletes' initial goal preferences could provide greater clarity on the interaction between goals and motivational climate. The impact of the social environment, including parents and peers, in goal adoption also warrants attention. This research underscores the complexity of motivation in young athletes and underscores the need for contextual approaches to optimize their physical and psychological development. On a personal note, this experience has enriched my understanding as a training coordinator within the Triathlon Club of Liévin. It underscores the importance of shaping appropriate environments to nurture motivation and the holistic development of young athletes.

Keywords : Physical literacy ; Motivational climate ; Young triathletes ; Achievement goals ; Social environment.

Compétences acquises

Ce mémoire m'a permis de développer les compétences suivantes :

- Conduite de recherches approfondies pour obtenir des informations précises sur des sujets spécifiques.
- Capacité à synthétiser des informations en établissant des connexions logiques tout en maintenant la pertinence et la concision.
- Élaboration d'un protocole scientifique robuste et rigoureux.
- Mise en œuvre du protocole, incluant la réalisation des tests et la création de climats motivationnels, de maîtrise ou de compétition.
- Compétences en traitement statistique et analyse des résultats obtenus.
- Esprit critique pour évaluer les informations recueillies et le travail accompli identifiant les limites du mémoire en vue d'améliorations futures.
- Rédaction d'un mémoire respectant les normes académiques, y compris la structure du sommaire, la bibliographie et les citations.