

# BEESLEY, THERESA

Université York

J. Fraser-Thomas

Bourse de doctorat 2013

*En quête de réponses : étude du processus de développement des compétences de vie chez les jeunes athlètes qui pratiquent les arts martiaux mixtes, bourse de doctorat de Sport Canada 2016*

---

## Résumé

Les arts martiaux mixtes (AMM) sont un sport de combat plein contact qui intègre des techniques de frappe et de contrôle provenant d'une diversité d'autres sports de combat (arts martiaux, boxe, sumo, lutte, karaté, jiu-jitsu brésilien, boxe orientale et tae kwon do). Les AMM ont été légalisés en Ontario en 2013. Les journalistes des médias grand public et sociaux ont immédiatement commencé à souligner les résultats positifs et négatifs de la participation des jeunes aux AMM, laquelle était en grande partie anecdotique. Il n'est peut-être pas étonnant de constater que les gymnases d'AMM ont utilisé l'attention médiatique favorable seulement concernant la participation des jeunes aux AMM, et ils utilisent ces déclarations pour promouvoir leur inscription à ce sport.

Jusqu'à maintenant, peu d'études ont examiné l'efficacité des programmes d'AMM pour les jeunes dans la promotion des résultats développementaux chez ces derniers. Theeboom et collaborateurs (2009) ont déterminé que la participation aux AMM était associée à un accroissement de l'autoefficacité et de la confiance en soi, ainsi qu'à l'amélioration des aptitudes à la communication et à la gestion des conflits. De plus, ils ont constaté que les jeunes étaient capables de transposer ces compétences de vie dans des contextes non sportifs avec leurs pairs. Toutefois, une autre étude a permis de constater que des résultats négatifs préoccupants étaient associés aux AMM. Plus précisément, Endresen et Olweus (2005) ont examiné les conséquences de la participation aux arts martiaux, à la boxe, à la lutte et à l'haltérophilie (composants des AMM) par les garçons âgés de 11 à 13 ans. Ils ont constaté que ceux-ci ont manifesté un plus grand nombre de comportements antisociaux et violents dans des environnements non sportifs.

À l'heure actuelle, il n'y a aucun consensus parmi les chercheurs sur les résultats développementaux positifs associés à la pratique des AMM chez les jeunes. Les écarts dans les constatations de la recherche antérieure découlent de plusieurs limites méthodologiques au moment d'étudier la participation des jeunes aux AMM et le développement des compétences de vie. Premièrement, aucune étude n'a défini clairement les AMM pour les jeunes, ce qui a souvent mené à l'exploration des arts martiaux pour les jeunes, un terme générique pour toutes les formes d'arts martiaux. Deuxièmement, la recherche antérieure a eu recours à une approche fondée sur la réduction du déficit, en modifiant fortement les programmes d'arts martiaux afin de mettre davantage l'accent sur le développement de l'autoréflexion et des compétences de vie. Troisièmement, les jeunes participants ont souvent été identifiés comme étant délinquants ou difficiles et ont été placés dans des programmes d'arts martiaux à titre de programme de rééducation comportementale. Par conséquent, l'objectif global de la présente dissertation était d'étudier les avantages, les facteurs et les processus possibles associés au

développement des compétences de vie des jeunes qui pratiquent les AMM, dans l'optique du développement positif des jeunes.

---

### **Méthodes De Recherche**

Le présent projet de recherche comportait quatre études. Trois questions principales ont guidé les objectifs de notre étude : 1) Quelles compétences de vie les écoles d'AMM prétendent-elles développer? 2) Quelles compétences de vie les jeunes développent-ils réellement en pratiquant les AMM? 3) Comment la pratique des AMM permet-elle de développer ces compétences de vie? Comment facilite-t-elle le transfert des compétences de vie?

Afin de répondre à la première question, une analyse du contenu des sites Web de 18 gymnases d'AMM offrant des programmes pour les jeunes à Toronto (Ontario) a été effectuée. Un manuel de codage de 37 éléments a été élaboré en vue de catégoriser le contenu des sites Web. Les catégories comprenaient les suivantes : renseignements généraux; objectifs du gymnase d'AMM; 4 C des résultats développementaux (compétence, confiance, connexions, caractère; Lerner et coll., 2005); 4 C des processus de facilitation; sources d'information; messages non pertinents.

Afin de répondre à la deuxième question, 13 jeunes (n=11 garçons), âgés de 9 à 14 ans et inscrits à des programmes d'AMM pour les jeunes à Toronto, ont participé à des entrevues semi-structurées portant sur leurs antécédents, leur connaissance des compétences de vie, leurs expériences liées aux AMM, l'autoréflexion et le transfert.

Afin de répondre à la troisième question, nous avons mené deux études. Dans un premier temps, dix entraîneurs masculins, provenant de dix gymnases d'AMM à Toronto (Canada) et actifs dans des programmes d'AMM pour les jeunes âgés de 9 à 14 ans, ont participé à des entrevues semi-structurées. Les entrevues exploraient les expériences des entraîneurs en AMM, en tant qu'athlète et en tant qu'entraîneur, afin de définir leur rôle dans le processus de développement et de transfert des compétences de vie dans le cadre des AMM. Ensuite, neuf jeunes, provenant de gymnases d'AMM situés dans la région du Grand Toronto, ont rempli des journaux en ligne concernant leurs expériences liées au transfert des compétences de vie. Étant donné que la recherche antérieure sur le transfert des compétences de vie des jeunes se fondait sur des questions directes (l'usage d'un style directeur concernant le transfert), dans cette étude, la moitié des jeunes ont rempli des journaux qui comprenaient des questions directes et l'autre moitié, des journaux qui comprenaient des questions indirectes.

---

### **Résultats De Recherche**

- (1) Quelles compétences de vie les écoles d'AMM prétendent-elles développer?

Un quart du contenu des sites Web comportait des énoncés concernant les résultats positifs de la pratique des AMM chez les jeunes. Nous avons classifié ces résultats dans l'un des résultats « 4 C » (compétence, confiance, caractère, connexion; Little, 1993). Les résultats relatifs aux compétences représentaient le plus grand nombre d'énoncés liés aux résultats sur les sites Web des AMM (38,42 %), suivis des résultats relatifs au caractère (26,11 %), des résultats relatifs à la confiance (18,72 %) et des résultats relatifs à la connexion (16,75 %). Les résultats relatifs aux compétences mentionnés le plus souvent sont les suivants : forme physique, lutte contre l'intimidation et équilibre. En ce qui concerne le caractère, ce sont les

suivants : discipline accrue, respect et contrôle. Les résultats relatifs à la confiance comprennent la confiance en soi, l'estime de soi et la connaissance de soi. Trois résultats développementaux représentaient la catégorie « connexion » : compétences sociales, communication et coopération.

- (2) Quelles compétences de vie les jeunes développent-ils réellement en pratiquant les AMM?

Les jeunes ont fait valoir que la pratique des AMM facilitait pour eux le développement de 16 compétences de vie. La confiance en soi (n=7), la maîtrise de soi (n=4) et les compétences sociales (n=4) ont été les compétences de vie les plus fréquemment mentionnées.

- (3) Comment les écoles d'AMM permettent-elles de développer ces compétences de vie? Comment facilitent-elles le transfert des compétences de vie?

---

### **Selon Les Jeunes**

Les jeunes ont souligné que leurs entraîneurs étaient les principaux facilitateurs du développement de leurs compétences de vie. Ils ont mentionné que, lorsqu'ils avaient des perceptions positives de leurs entraîneurs et qu'ils développaient des relations qui allaient au-delà des interactions liées à l'enseignement ou à l'apprentissage de compétences techniques (des relations d'amitié, de mentorat ou de figure paternelle), les possibilités de développement des compétences de vie s'accroissaient. Les jeunes ont décrit deux stratégies utilisées par leurs entraîneurs pour améliorer leurs expériences d'apprentissage des compétences de vie. Les entraîneurs utilisaient des stratégies explicites qui comprenaient la tenue de discussions sur les compétences de vie apprises en classe et l'importance de l'utilisation des compétences de vie dans des contextes autres que celui des AMM. Les jeunes ont aussi mentionné qu'ils avaient l'occasion d'utiliser ces compétences de vie lorsque leurs entraîneurs les jumelaient avec des athlètes en AMM plus jeunes ou des athlètes dont les compétences techniques sont plus faibles. La majorité des jeunes ne remarquaient pas si leurs parents restaient pour les regarder pendant le cours d'AMM et croyaient que leur présence pendant le cours n'était pas importante. Toutefois, les jeunes ont donné à penser que leurs discussions avec leurs parents au sujet du cours d'AMM étaient importantes pour aider à faciliter leur autoréflexion et à reconnaître l'utilité des compétences de vie apprises en AMM dans des contextes autres que celui des AMM (à la maison, à l'école).

---

### **Selon Les entraîneurs**

Les entraîneurs ont décrit de quelle façon leur capacité de faciliter le développement des compétences de vie chez leurs athlètes provenait de leur histoire personnelle et de leurs expériences dans ce sport. Ils ont affirmé que leur propre participation aux AMM les avait aidés à surmonter des défis dans leur enfance ou à améliorer le développement de leurs compétences de vie. Les entraîneurs avaient développé de solides relations avec leurs anciens entraîneurs, lesquelles avaient façonné leurs croyances et leurs pratiques en matière d'entraînement. Ils croyaient qu'entretenir des relations solides avec les parents de leurs athlètes accroissait les possibilités pour ces derniers de développer leurs compétences de vie pendant les cours d'AMM et facilitait le transfert des compétences de vie à domicile. Les entraîneurs qui avaient des communications ouvertes avec les parents ont donné à penser que ces parents leur fournissaient des informations sur les besoins en compétences de vie des athlètes et sur

leurs progrès à l'extérieur de la classe d'AMM. Ils ont décrit comment ils se concentraient sur certaines compétences de vie ou modifiaient leurs stratégies en fonction des informations fournies par les parents. Les stratégies en classe comprenaient le traitement explicite des compétences de vie et du transfert pendant les discussions sur le tapis et les conversations ouvertes, et l'offre aux jeunes de possibilités d'utiliser leurs compétences de vie en les jumelant avec des plus jeunes ou des jeunes moins compétents.

---

### **Incidences Politiques**

Ce projet de recherche a renforcé notre connaissance des avantages psychosociaux possibles de la pratique des AMM chez les jeunes; il nous a aussi permis de mieux comprendre le rôle des entraîneurs, des parents, des pairs et des jeunes dans le processus de développement des compétences de vie.

Les Principales Incidences Sont Les Suivantes :

- 1) À l'heure actuelle, les AMM ne sont pas régis par un organisme national sous l'égide de Sport Canada (les AMM n'ont ni organisme national de sport [ONS], ni organisme provincial de sport [OPS], et ils ne sont pas financés par Sport Canada). L'une des responsabilités d'un ONS canadien est d'offrir un perfectionnement professionnel aux entraîneurs et aux responsables au sein du sport; toutefois, l'absence d'ONS ou d'OPS pour régir les pratiques d'entraînement en AMM ouvre la porte à une importante variation entre les pratiques d'entraînement avec les jeunes. Les constatations découlant de l'étude actuelle servent de tremplin pour le perfectionnement professionnel futur des entraîneurs en AMM, puisque les participants ont décrit plusieurs stratégies visant à améliorer le développement des compétences de vie et ont offert une compréhension plus profonde des interactions, des méthodes d'enseignement et des stratégies utilisées par les entraîneurs, qui s'harmonisent avec les principes du développement positif des jeunes. Ce travail est particulièrement important, étant donné que certaines stratégies d'entraînement peuvent en fait entraîner des résultats négatifs chez les jeunes (p. ex. agressivité accrue).
  
- 2) À l'heure actuelle, les entraîneurs en AMM ne sont pas tenus de suivre un programme d'entraînement ou de détenir une certification d'entraîneur en AMM. Les constatations de cette étude éclairent les entraîneurs en AMM sur les pratiques exemplaires qui faciliteront les expériences développementales positives chez les jeunes athlètes.

Le chercheur principal est en voie de diffuser les constatations de cette étude dans un bref rapport à l'intention des gymnases et des organisations d'AMM soulignant les principales constatations et considérations au moment d'entraîner de jeunes athlètes en AMM.

---

### **Prochaines étapes**

Les AMM ont été nommés par les entraîneurs comme étant un sport unique, dans le cadre duquel leurs expériences personnelles, les entraîneurs précédents et les croyances concernant le sport constituaient la principale (parfois la seule) formation d'entraîneur qu'ils avaient reçue. La recherche future devrait étudier les croyances, les coutumes et la culture des AMM et la façon dont elles sont intégrées dans l'expérience développementale des athlètes.

Les médias populaires et sociaux et l'Ultimate Fighting Championship (UFC) communiquent continuellement des histoires, des vidéos et des images concernant les AMM, lesquelles ont une énorme influence sur la perception qu'a le public de ce sport. La recherche future devrait étudier ces médias et organisations, ainsi que leur relation avec les jeunes qui pratiquent les AMM, afin d'assurer l'harmonisation entre les objectifs et les prétentions des programmes et les résultats développementaux ultimes parmi les jeunes.

---

### **Principaux intervenants et avantages**

- Organismes nationaux de sport
- les organismes provinciaux de sport;
- Programmes d'arts martiaux (régionaux)
- Écoles