

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE FILLE ET DE DEVENIR FEMME DANS LE SPORT : ENGAGEMENT SPORTIF
D'ADOLESCENTES QUÉBÉCOISES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN SOCIOLOGIE

PAR

VICTORIA SIMMONS-DION

FÉVRIER 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Aux dix jeunes femmes que j'ai eu la chance de rencontrer, ce mémoire est possible grâce à vous.

Merci d'avoir partagé votre savoir, votre parcours sportif et vos réflexions.

J'espère avoir su raconter vos expériences à leur juste valeur.

À Isabelle,

Votre grande douceur, votre écoute et vos compétences de pédagogue m'ont permis de me sentir en confiance et de me garder motivée à chaque étape de ce mémoire.

Grâce à vous, mon expérience de rédaction du mémoire n'a été que positive.

Je vous en remercie.

À mes proches, merci d'avoir rempli mon temps libre de distractions bienvenues !

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
LISTE DES TABLEAUX	vi
RÉSUMÉ	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE	3
1.1 Mise en contexte.....	3
1.2 Gestion de la pandémie COVID-19 et impact sur la pratique sportive	5
1.2.1 Essor des pratiques sportives numériques	5
1.2.2 Mesures sanitaires et changements induits dans les pratiques sportives	8
1.3 Le sport comme espace de socialisation genrée	11
1.3.1 La socialisation genrée transmise par les programmes d'éducation physique scolaires	12
1.3.2 Barrières structurelles et culturelles dans l'accès au sport pour les filles et les femmes	14
1.4 Synthèse et manque dans les connaissances	15
1.5 Questions de recherche	17
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE.....	18
2.1 Épistémologie féministe.....	18
2.2 Sociologie féministe du corps	19
2.3 Sociologie de l'engagement	20
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE.....	22
3.1 L'approche par trajectoire	22
3.2 Les entretiens semi-dirigés	23
3.3 Le guide d'entretien	24
3.4 Les caractéristiques des participantes	26
3.5 Le déroulement de la recherche	27
3.5.1 Le recrutement des participantes et le déroulement des entrevues	28
3.5.2 Le traitement et l'analyse des données.....	29
CHAPITRE 4 RÉSULTATS.....	32
4.1 Phase 1 — Contexte d'entrée dans la trajectoire sportive	32
4.1.1 « Ma mère me mettait dans les auditions, mais j'étais trop jeune à chaque fois »	34

4.2	Phase 2 — Engagement dans la trajectoire sportive	35
4.2.1	« Je faisais le soccer parce que toutes mes amies faisaient le soccer »	36
4.2.2	« Je m’entraînais cinq fois par semaine. À peu près 30 heures »	37
4.2.3	Une activité mère-fille	38
4.2.4	« Je n’étais pas sûre de quel sport je voulais faire »	40
4.3	Phase 3 — De la déclaration de l’urgence sanitaire à la fin du deuxième confinement	42
4.3.1	« On ne pouvait pas être toute la <i>gang</i> à cause des restrictions »	42
4.3.2	« Ne plus rien faire, ça frappe le moral »	43
4.3.3	« J’avais commencé un peu à courir »	45
4.3.4	« On s’appelait chaque jour et on faisait un <i>workout</i> »	46
4.3.5	« Je suivais des <i>workout</i> intenses de YouTubeuses minces comme un pic »	48
4.3.6	« C’était plus difficile sur mon corps que les autres saisons »	50
4.3.7	« C’est vraiment le fait d’avoir eu une pause »	51
4.4	Phase 4 — De la fin du deuxième confinement à la levée de la plupart des mesures de santé publique.....	53
4.4.1	« On était super contentes de se retrouver »	53
4.4.2	« Mon cardio était poubelle »	54
4.4.3	« C’est clair que ça a affecté ma confiance. Comment je me percevais »	55
4.4.4	« J’ai des amies qui ont commencé à être sauveteuses »	58
4.4.5	« Ce n’était pas possible de tout faire »	59
4.5	Phase 5 — Perspectives présentes et réflexions sur l’engagement sportif au fil du temps	59
4.5.1	« Alors je ne pense pas que j’aurais arrêté »	60
4.5.2	« Je pense que ça (la pandémie) m’a orientée vraiment plus vers des sports individuels »	61
4.5.3	« On n’a pas d’équipe juvénile »	63
4.5.4	Passage d’une pratique sportive collective à une pratique d’activité physique individuelle.....	64
4.5.5	« Ma santé mentale n’est pas stable sans sport »	66
4.5.6	« Ma vie tourne un peu autour du sport »	67
4.6	Synthèse des résultats	69
	CHAPITRE 5 DISCUSSION	73
5.1	Débalancement des études et des occupations	74
5.2	Performance sportive perçue	75
5.3	Santé mentale	76
5.4	Préoccupation à l’égard du corps	78
5.5	Manque d’accès au sport adulte.....	80
5.6	Transformation des pratiques sportives.....	81
	CONCLUSION	85
	ANNEXE A GRILLE D’ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES.....	88
	ANNEXE B APPEL À PARTICIPER.....	95

ANNEXE C FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : PARTICIPANTE.....96

ANNEXE D FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : PARENT/REPRÉSENTANT LÉGAL D'UNE PERSONNE
MINEURE100

ANNEXE E MATRICES THÉMATIQUES105

BIBLIOGRAPHIE.....113

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 3.1 Caractéristiques des participantes	26
Tableau 4.1 Synthèse des résultats.....	69

RÉSUMÉ

Les legs de l'exclusion historique des filles et des femmes du monde sportif perdurent et sont identifiables, entre autres, dans les modes de participation différenciés entre les sexes. Les questions de recherche de notre mémoire émergent en réponse au portrait préoccupant de la participation des adolescentes dans le sport organisé en contexte de pandémie de COVID-19. Que pensent-elles des impacts du contexte de la pandémie sur leur engagement dans le sport organisé ? Sommes-nous devant un réel arrêt sportif ou plutôt devant une transformation des pratiques sportives ? Comment perçoivent-elles l'expérience d'être fille et de devenir femme dans une trajectoire sportive en transformation ? Ce mémoire propose de contribuer à la compréhension de l'impact du contexte de la pandémie sur les trajectoires sportives, interrompues, reprises ou transformées, d'adolescentes québécoises. Le cadre théorique choisi combine les outils d'une épistémologie féministe, une sociologie féministe du corps et une sociologie de l'engagement pour mieux comprendre l'expérience de l'engagement sportif d'adolescentes québécoises en contexte de pandémie.

La démarche qualitative a été choisie et dix entrevues semi-dirigées (Savoie-Zjac, 2009) ont été réalisées pour étudier la trajectoire sportive insérée dans le parcours de vie. Les participantes à notre recherche, divisées en deux groupes ayant des caractéristiques distinctes permettant la comparaison, sont composées d'adolescentes ayant poursuivi leur pratique sportive organisée en pandémie et d'adolescentes ayant cessé leur pratique sportive organisée lors de la pandémie. Les propos des adolescentes rencontrées ont été analysés (Paillé et Mucchielli, 2021) et des thèmes d'importances sont insérés dans un tableau synthèse des résultats. À l'aide de matrices thématiques (Miles *et al.*, 2014), cinq constats généraux et un constat final sont relevés dans la parole des adolescentes rencontrées. Une discussion théorique permet de faire entrer en résonance les constats à la lumière de la littérature et du cadre théorique. Les constats généraux sont ceux d'un débalancement des études et des occupations, d'une perception de régression de la performance sportive, d'enjeux au niveau de la santé mentale, d'une préoccupation à l'égard du corps et d'un manque d'accès au sport adulte. Le constat final de ce mémoire est celui d'une transformation des pratiques sportives, contribuant ainsi à la compréhension de l'expérience de l'engagement d'adolescentes dans une trajectoire sportive en contexte de pandémie au Québec.

Mots clés : trajectoires sportives, socialisation dans le sport, inégalités des sexes dans le sport, épistémologie féministe, sociologie féministe du corps, transformation des pratiques sportives, méthode qualitative.

ABSTRACT

The historical exclusion of women and girls from sports persists and can be identified, among other things, within the differentiated modes of participation between the sexes. Our master's thesis emerges in response to the alarming portrait of adolescent girls' participation decline in organized sports during the COVID-19 pandemic. What do they think of the impacts of the pandemic on their engagement in organized sports? Are we witnessing a real decline in sports participation or rather changes in sporting practices? How do they perceive their experience of becoming women in a changing sports trajectory? This master's thesis aims to contribute to the understanding of the impact of the pandemic on the sports trajectories, having been interrupted, resumed, or transformed, of adolescent girls in the Canadian province of Quebec. The theoretical framework combines a feminist epistemology, a feminist sociology of the body, and a sociology of engagement to better understand the sport's engagement experience of adolescent girls in a pandemic context.

A qualitative approach was chosen to conduct ten semi-structured interviews (Savoie-Zjac, 2009) to study the sports trajectory within the life course. To allow for comparison, we chose participants with distinct characteristics. One group consisting of adolescent girls having continued organized sports during the pandemic and another group having ceased organized sports during the pandemic. Key themes emerged by analyzing (Paillé and Mucchielli, 2021) the experiences shared by the participants during the individual semi-structured interviews (Savoie-Zjac, 2009). These key results were organized and summarized in a chart. Using thematic matrices (Miles et al., 2014) to analyze the lived experience of the adolescent girls participating in our study, five main findings and one concluding finding was identified. Our findings were discussed with the literature review and the theoretical framework. The main findings of our study include a sense of imbalance in time dedicated to studying and other activities, a perception of regression in sports performance, mental health issues, concerns about the shape and size of the body, and a lack of access adult sports categories. The concluding finding of this master's thesis is the changing sporting practices, thus contributing to the understanding of the lived experience of adolescent girls' engagement within sporting trajectories in the Quebecer pandemic context.

Keywords: Sports trajectories, socialization in sport, sex inequality in sport, feminist epistemology, feminist sociology of the body, changes in sporting practices, qualitative method.

INTRODUCTION

L'exclusion historique des femmes du monde du sport laisse un héritage lourd d'inégalités et de discriminations qui perdure jusqu'aujourd'hui. Bien que les avancées pour l'égalité des sexes aient permis l'intégration de la pratique sportive féminine à l'institution sportive masculine et l'ouverture de la pratique de tout type de sport par les filles et les femmes, des inégalités entre les pratiques sportives masculines et féminines demeurent présentes. Les inégalités vécues par les filles et les femmes dans les structures sportives peuvent être reconnues tant dans les obstacles à l'inclusion que dans les modes de participation différenciés selon le sexe. Le contexte de la crise sanitaire mondiale du virus de la COVID-19 a amené plusieurs gouvernements, dès mars 2020, incluant le gouvernement du Québec, à mettre en place des mesures de confinement pour tenter de freiner la transmission communautaire du virus (Gouvernement du Québec, 2022). Certains groupes de la population ont été davantage touchés les répercussions du contexte de la pandémie de COVID-19. En effet, les effets collatéraux qu'a provoqués la gestion de la crise sanitaire ont été fortement ressentis par les femmes et les jeunes (Observatoire québécois des inégalités, 2022).

Ayant déjà été une adolescente sportive, j'ai été témoin de l'arrêt de la pratique de certaines de mes coéquipières à l'adolescence. J'ai, moi-même, cessé la ringuette pendant un an à l'entrée à l'université. Venant de terminer ma dernière année dans le sport élite mineure, ne connaissant pas les opportunités de pratique dans le sport adulte, j'ai décidé d'essayer un sport d'équipe au sein de mon université. La ringuette, n'étant pas offerte à l'Université de McGill, je me suis tournée vers le hockey comme expérience intra murale. Bien que j'aie rencontré de nouvelles personnes, l'expérience dans une équipe mixte et moins performante m'a laissée indifférente. Je me suis donc joint à une équipe de ringuette adulte associative l'année suivante. Mon propre parcours dans le sport organisé m'a amené à me questionner sur l'accès au sport pour les filles et les femmes ainsi que sur les raisons que peuvent mener bon nombre d'adolescentes à cesser leur pratique sportive avant l'âge adulte. C'est ainsi que j'ai choisi de m'inscrire au mémoire en sociologie pour contribuer aux connaissances sur l'engagement sportif des adolescentes.

Ce mémoire propose de contribuer à la compréhension de l'impact du contexte de la pandémie de COVID-19 sur les trajectoires sportives d'adolescentes québécoises, pouvant avoir été interrompue, avoir repris ou non à ce jour, ou s'être transformée. Le premier chapitre de ce mémoire présente la problématique et les questions de recherche auxquels on propose de répondre. Le deuxième chapitre est composé d'une

revue de la littérature portant sur la transformation des pratiques sportives pendant la pandémie et sur la socialisation genrée dans le sport. Un manque dans la littérature sur les effets collatéraux de la crise sanitaire est identifié et un besoin émerge pour une mise à jour des connaissances sur l'engagement sportif d'adolescentes québécoises dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Il sera alors question de s'intéresser, à partir de l'expérience d'adolescentes québécoises, aux impacts du contexte de la pandémie de COVID-19 sur leur engagement sportif. Le troisième chapitre de ce mémoire présente les outils du cadre théorique, composé d'une épistémologie féministe, d'une sociologie féministe du corps et d'une sociologie de l'engagement. Le quatrième chapitre fait état de la démarche méthodologique qualitative choisie pour étudier l'objet de la trajectoire sportive, insérée dans le parcours de vie d'adolescentes. Dix entrevues semi-dirigées (Savoie-Zjac, 2009) ont été réalisées avec des adolescentes québécoises. Une analyse thématique de leurs propos (Paillé et Mucchielli, 2021), combiné à des matrices thématiques (Miles *et al.*, 2014) ont fait émerger des constats selon une temporalité chronologique. Les thèmes d'importance, relevés dans la parole des adolescentes rencontrées sont décrits et appuyés par des extraits tirés de leurs entrevues. Cinq constats généraux et un constat final se dégagent à l'aide d'un tableau synthèse des résultats et permettent d'entamer, dans le sixième chapitre, la discussion pour répondre aux questions qui guident ce mémoire. Une discussion théorique sur l'engagement permis par un travail de terrain et d'analyse de trajectoires sportives d'adolescentes québécoises ajoute à la compréhension de l'impact du contexte de la pandémie de COVID-19 sur les trajectoires sportives d'adolescentes québécoises. Comme conclusion à notre mémoire, il est question d'une réflexion sur les apports, les limites et les retombées sociales de cette étude.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

1.1 Mise en contexte

Le premier cas COVID-19 a été déclaré à l'Organisation mondiale de la santé (OMS) à la suite d'infections respiratoires de causes inconnues à Wuhan dans la province de Hubei, en Chine (Organisation mondiale de la santé, 2021). C'est dès mars 2020, avec la situation sanitaire mondiale dégradante et les plus de 100 000 cas ayant été rapportés dans 90 pays, que l'OMS a déclaré le statut de pandémie mondiale de « *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* » ou maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) (Organisation mondiale de la santé, 2021, p.2). Au Canada, ce sont les gouvernements provinciaux qui détiennent le pouvoir de déclarer l'état d'urgence et d'imposer des mesures restrictives sur certains lieux et activités qui sont perçus comme posant un risque à la santé de la population (Gouvernement du Québec, 2022). Cette répartition des pouvoirs aux gouvernements provinciaux et territoriaux a mené à une très grande variabilité de mesures sanitaires entre les provinces et territoires canadiens (Gouvernement du Québec, 2022). Au cours de la pandémie, le Gouvernement du Québec a émis différentes mesures de protection pour limiter la transmission du virus respiratoire (Gouvernement du Québec, 2022). Ces gestes, appelés « mesures sanitaires de bases » incluent, entre autres, la surveillance des symptômes, le respect des consignes d'isolement, la vaccination, le port d'un masque ou couvre-visage, le lavage des mains et la distanciation physique d'au moins deux mètres (Gouvernement du Québec, 2022).

Le contexte particulier de la pandémie a eu des répercussions importantes sur la vie sociale québécoise, incluant l'industrie sportive qui a été lourdement contrainte par les restrictions sanitaires apportées aux activités sportives organisées. Toutefois, les répercussions du contexte de la pandémie de COVID-19 ont affecté la population de façon inégalitaire. En effet, certains groupes, notamment les femmes et les jeunes, ont été davantage touchés par les effets collatéraux qu'a provoqués la gestion de la crise sanitaire (Observatoire québécois des inégalités, 2022). Une étude canadienne menée par Femmes et sport au Canada (2021) fait état d'une réalité post-pandémique alarmante. En effet, ils rapportent qu'une fille canadienne sur quatre, âgée de 6 et 18 ans qui pratiquaient un sport organisé au moins une fois par semaine avant la pandémie, ne souhaitait pas reprendre la pratique sportive organisée avec la levée des mesures sanitaires (Femmes et sport au Canada, 2021). Ils évaluent que cela représenterait un arrêt du sport organisé de près de 350 000 filles au Canada (Femmes et sport au Canada, 2021). Ce rapport,

présentant la situation préoccupante du sport féminin au Canada, lance un appel à la communauté scientifique pour étudier les impacts des restrictions sanitaires de la pandémie de COVID-19 sur les barrières à la participation sportive organisée des filles et des femmes (Femmes et sport au Canada, 2021). Ce même constat a été relevé par l'Organisation des Nations Unies Femmes, une organisation de l'ONU qui vise « à défendre les droits fondamentaux des femmes et à faire en sorte que chaque femme et fille puisse réaliser pleinement son potentiel dans sa vie » (ONU Femmes, 2021). Dans leur rapport publié en 2021, ONU femmes, en collaboration avec le comité international des olympiques, offrent une mise en garde des dangers que pose le contexte de la pandémie de COVID-19 pour l'égalité des sexes dans le monde du sport. Ils cherchent à amasser des informations sur les impacts du contexte de la pandémie de COVID-19 sur les femmes et les filles dans le sport (ONU Femmes, 2021). Les thèmes prioritaires ayant été identifiés comme étant manquante de la littérature actuelle sont le *leadership*, la violence sexiste, les opportunités économiques, la représentation médiatique et la participation des filles dans le sport (ONU Femmes, 2021). Ce mémoire répond à l'appel lancé à l'international par ONU Femmes (2021) pour la réalisation de recherches axées sur les difficultés rencontrées par les filles et les femmes dans le sport en ce contexte pandémique. Il propose de faire état des études croisant sport, genre et inégalités pour contribuer à la littérature sociologique au lendemain de la levée des mesures sanitaires de la pandémie de COVID-19 dans l'espoir de rebâtir un monde sportif plus inclusif. De manière plus précise, ce projet de mémoire s'intéresse à l'expérience d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé pendant la pandémie de COVID-19, et plus spécifiquement, aux impacts du contexte de la pandémie de COVID-19 sur l'engagement sportif d'adolescentes québécoises.

Les deux prochaines sections de ce chapitre feront état des travaux portant sur la transformation des pratiques sportives pendant la pandémie, tant au niveau de l'utilisation des outils numériques qu'à la transformation des modalités de pratiques et aux inégalités d'accès au sport, exacerbées par le contexte sanitaire. Après avoir fait le survol des recherches ayant approfondi ces aspects, il apparaît essentiel de se pencher sur la socialisation genrée dans le sport afin de positionner le présent mémoire au croisement des travaux sur le sport organisé et le genre en contexte de pandémie de COVID-19. Comme nous le verrons, cette recension des écrits permettra de relever un manque dans la littérature portant plus précisément sur les effets collatéraux de la crise sanitaire. Ainsi, par une démarche qualitative, notre recherche permettra de répondre à un manque dans les connaissances sur l'expérience vécue d'adolescentes pratiquant un sport organisé dans un contexte de pandémie au Québec.

1.2 Gestion de la pandémie COVID-19 et impact sur la pratique sportive

Au Québec, comme ailleurs, les répercussions de la pandémie commencent à être documentées. Une étude sur la santé de la population québécoise a relevé certaines répercussions vécues par les Québécois et Québécoises de 15 ans et plus entre novembre 2020 et avril 2021 (Institut de la statistique du Québec, 2021). Cette période « a été marquée, entre autres, par un maintien des mesures sanitaires, un couvre-feu, une obligation de télétravail, des fermetures d'écoles et d'entreprises » (Institut de la statistique du Québec, 2021), ainsi qu'une interdiction de pratiquer un sport organisé pendant les cinq premiers mois de la pandémie, soit entre mars et août 2020 (Institut national de santé publique du Québec, 2022). Toutefois, même lorsque la situation sanitaire permettait un certain relâchement des mesures de protection en 2021 et en 2022, des restrictions sur les modalités de pratique sportive permises ont perduré jusqu'à la mi-mars 2022 (Institut national de santé publique du Québec, 2022). La vie sportive habituelle des athlètes n'étant plus possible, des pratiques alternatives se sont développées pour certains, tandis que la pratique entière a été mise sur pause, voire arrêtée pour d'autres. La définition de l'activité physique choisie est celle de l'Office québécois de la langue française (2024) et retenue dans la politique de l'Activité physique, du sport et du loisir du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (2017, p.36) : « Activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements, entraînant une dépense énergétique » (p.36). La définition du sport organisé qui sera privilégié est également contenu dans la politique de l'Activité physique, du sport et du loisir du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (2017, p.36) : « Activité physique pratiquée avec des règles, des équipements et des installations spécifiques, faisant appel à des aptitudes physiques, techniques, motrices ou perceptuelles, pratiquées individuellement ou en équipe dans divers contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau) ».

1.2.1 Essor des pratiques sportives numériques

Des études ayant paru depuis le début de la pandémie ont porté sur l'utilisation des réseaux sociaux numériques et des technologies numériques comme outils alternatifs pour l'entraînement physique et sportif à la pratique en personne. Le web 2.0, ainsi que l'avènement des réseaux sociaux numériques, tel que les plateformes d'Instagram et de YouTube, offre aux utilisateurs le pouvoir de créer et diffuser du contenu de leur choix, dans une variété de médiums, incluant la photographie et la vidéographie. L'article de Tjønnndal, « *#Quarantineworkout: The Use of Digital Tools and Online Training Among Boxers and Boxing Coaches During the COVID-19 Pandemic* », paru en 2020 avait comme objet d'étude les pratiques d'utilisations d'outils numériques dans les clubs de boxe en Norvège. Cette étude soulève trois principaux

types d'entraînements en ligne, soit les entraînements en mode synchrone, les vidéos d'entraînements disponibles en ligne avec abonnement et des enregistrements d'entraînements partagés sur les plateformes de réseaux sociaux du club de boxe (Tjønndal, 2020). Tjønndal (2020) note que les boxeurs et boxeuses s'ennuyaient de leurs entraînements prépandémiques et ressentaient un manque d'encadrement des entraîneurs et entraîneuses lors des exercices à distance. Des pistes de recherches futures sont soulevées, tel le manque d'information sur l'influence du genre et de la classe sociale dans l'utilisation de technologies numériques pour la pratique sportive pendant les périodes de confinements de la pandémie.

À cette première étude, Tjønndal ajoute à la littérature avec un second article discutant des habitudes d'entraînements des athlètes et leur utilisation d'outils et technologies numériques pour l'entraînement compétitif (Tjønndal, 2021, p. 1). Les résultats montrent que l'utilisation d'outils et technologies numériques a augmenté significativement pendant les mois de confinements et qu'il existe des différences d'utilisation selon le genre, l'âge et la région (Tjønndal, 2021, p. 1). Cette étude soulève que les athlètes féminines sont plus enclins à participer à un entraînement virtuel que les athlètes masculins, tandis que ces derniers participent plus aux compétitions sportives en mode virtuel (Tjønndal, 2021, p. 1). Les résultats de cette étude sont en concordance avec d'autres études sur la relation entre le genre et les pratiques d'adaptation d'athlètes pendant la pandémie (Bowes, Lomax, et Piasecki 2021 ; Di Fronso *et al.* 2020 ; Mon-López *et al.* 2020 ; Şenışık *et al.* 2021).

L'article de Bond et ses collègues (2021) amène un concept intéressant à la compréhension du mouvement entourant l'utilisation de réseaux sociaux numériques et technologies numériques pour la pratique physique et sportive pendant les confinements de la pandémie. En effet, ils soutiennent que la fermeture des activités de loisirs et de sport pendant la pandémie a forcé la population à trouver des alternatives et opportunités d'activités physiques, en partie par les pratiques de « prosomption », comprises comme la création et la consommation de contenu diffusé et consommé en ligne (Bond *et al.*, 2021, p.72). Ces outils numériques incluent des services de diffusion d'entraînements sportifs en direct ou en différé sur des plateformes telles que Zoom, YouTube et Instagram (Kelly *et al.*, 2020). Alors que des éléments positifs sont issus de ces technologies, l'étude de Bell et ses collègues (2024) présente que des sentiments d'insatisfaction à l'égard de leur corps en utilisation des technologies de l'entraînement peuvent émerger. En effet, les participantes de son étude rapportent que le contenu numérique, étant très axé sur l'apparence et le poids, perpétue des idéaux corporels irréalistes et propose des conseils malsains en

matière de régime alimentaire et d'exercice (Bell *et al.*, 2024). Des conclusions similaires sont relevées dans la littérature sur l'impact de la pandémie chez les adolescentes en explorant les liens entre les préoccupations liées à l'image corporelle, la recherche de la minceur, les symptômes dépressifs et la consommation de médias sociaux axés sur l'apparence physique (Choukas-Bradley *et al.*, 2022 ; Vall-Roqué *et al.*, 2021). À la littérature examinant les liens entre la santé mentale des jeunes et la pandémie, Rogers et ses collègues (2021) y ont ajouté en examinant la perception des changements dans la vie sociale et émotionnelle des adolescents pendant la pandémie. Leurs résultats démontrent que les adolescents passaient beaucoup moins de temps avec leurs amis, et malgré la possibilité d'interactions en ligne, ressentaient un manque de connexion émotionnelle et une diminution perçue du soutien global des amis (Rogers *et al.*, 2021). Ajoutant à ces conclusions, Gressley (2021) rapporte avoir observé une augmentation des sentiments d'isolement pendant la première année de la pandémie.

Alors que cette période de confinement a pu faire émerger des sentiments d'isolement, des possibilités pour une plus grande inclusion dans le sport sont soulevées dans l'étude de Fitzgerald et ses collègues (2022). Ils soutiennent que l'utilisation d'outils numériques pour la pratique sportive est une alternative positive pour la pratique sportive des personnes en situation de handicap, qui, bien souvent, ont un accès limité à des programmes et installations sportives inclusives avant la pandémie (Fitzgerald *et al.*, 2022, p. 36). Toutefois, ils précisent que les personnes en situation de handicap demeurent en position de marginalité dans le monde sportif et comme dans les sports professionnels féminins, ces athlètes ne sont pas représentés dans les médias dominants (Fitzgerald *et al.*, 2022, p. 33-34).

Plus près de nous, des études se sont également penchées sur les pratiques d'activité physique pendant cette période. Notamment l'étude de Dubuc et ses collègues (2021) qui discute de l'impact de la COVID-19 sur le mouvement d'adolescents sur une période de 24 heures. Ils présentent la réalité québécoise et montréalaise des pratiques sportives et physiques permises pendant l'année 2020 et concluent que les mesures sanitaires restrictives lors de cette période ont exacerbé la situation de sédentarité à l'adolescence (Dubuc *et al.*, 2021). Bien que la pratique sportive et physique en mode virtuel soit relativement nouvelle et changeante, l'article d'opinion de Kelly et ses collègues (2020) soulève qu'elle pourrait soutenir les jeunes dans la persévérance sportive pendant et après la pandémie de COVID-19. Les études ayant fait l'analyse de la pratique d'activités sportives lors des confinements de la pandémie indiquent un contexte pouvant favoriser la pratique sportive individuelle et libre, laissant place à un besoin

d'étudier l'impact de la pandémie sur les transformations des modes de pratiques sportives et l'impact sur le sport organisé.

1.2.2 Mesures sanitaires et changements induits dans les pratiques sportives

Un nombre grandissant d'études se sont penchées sur les changements rapportés ou observés dans les pratiques sportives et physiques lors des confinements de la pandémie. L'article de Ng et ses collègues (2020) étudie les changements de pratiques d'activité physique des adolescents lors des fermetures d'écoles en Irlande et tente d'identifier les barrières et les facteurs facilitant la pratique d'activité physique pendant cette période (Ng *et al.*, 2020). Les auteurs rapportent que certaines barrières sont également des éléments facilitateurs à la pratique physique et sportive, notamment les mesures sanitaires restrictives, l'augmentation du temps libre et la fermeture des écoles (Ng *et al.*, 2020).

D'autres barrières à la pratique ayant été rapportés incluent la fermeture des clubs sportifs, des inquiétudes liées au virus, la baisse de motivation, une augmentation des travaux scolaires, un manque de ressources, une pauvre santé mentale et un manque de routine (Ng *et al.*, 2020). Les facteurs facilitant l'activité physique identifiés incluent la COVID-19, le temps, la fermeture des écoles, le manque d'activités, la santé, la marche à pied et le besoin de sortir (Ng *et al.*, 2020, p. 5). Des barrières additionnelles sont relevées à la levée de restrictions sanitaires. En 2021, Ng et ses collègues, étudient les niveaux d'activité physique chez les adolescentes et adolescents pendant le premier confinement de la pandémie au printemps 2020 en Finlande. Ils soulèvent que, tel que démontré par d'autres études incluant les résultats venant du Québec (par ex. : Dubuc *et al.*, 2021), les périodes de confinements sont liées avec une réduction de l'activité physique chez les adolescentes et les adolescents. Ils remarquent également une division des pratiques sportives et physiques des adolescentes et adolescents selon le genre pendant la pandémie. Ng et ses collègues (2021) expliquent cette division par l'idée que les adolescents verraient le sport organisé comme la méthode principale pour faire de l'activité physique, tandis que les adolescentes seraient plus nombreuses à pratiquer une activité physique de façon indépendante, comme la marche et les cours d'exercices et de danses plus facilement disponibles en enregistrements vidéo sur les plateformes numériques (Ng *et al.*, 2021, p.9).

L'étude de Mollborn et ses collègues (2021) amène une perspective intéressante sur les pratiques de distanciation physique dans les communautés ayant pour norme le respect des mesures sanitaires. Les auteurs ont constaté que les modes de vie sains, prépandémiques, étaient liés avec le respect de mesures

sanitaires recommandées par l'état (Mollborn *et al.*, 2021, p. 920). Ils soulèvent également que la pandémie représentait une menace contradictoire pour la santé des jeunes, puisqu'ils étaient statistiquement moins à risque de développer une forme grave de la maladie et vivaient simultanément les risques associés avec la réduction de l'activité physique, telle que des problèmes de santé mentale (Mollborn *et al.*, 2021, p. 921). Le contexte états-unien de la reprise des sports dans une situation de crise sanitaire a mené Dorsch et ses collègues (2021) ainsi que Solomon (2020), à se pencher sur les perceptions de sécurité de la reprise du sport par les familles de jeunes athlètes.

Une étude émanant du Royaume-Uni s'est penchée sur le processus du retour à l'entraînement après les mois de confinements des gymnastes de haut niveau (Patel *et al.*, 2022). Les entraîneurs et entraîneuses ont rapporté que les gymnastes ayant eu une poussée de croissance en confinement ont vécu des difficultés au retour à l'entraînement en gymnase (Patel *et al.*, 2022). En complément, les participantes de l'étude de León-Paucar et ses collègues (2021) ont exprimé craindre une prise de poids pendant la pandémie en raison des changements de routine et de la pression sociale de se conformer aux normes traditionnelles de féminité. Sur ce même thème du retour au sport après le confinement, Edwards et ses collègues (2021) se sont penchés sur la perception des parents de jeunes sportifs quant à l'impact de la COVID-19 sur la reprise du jeu aux États-Unis. Les résultats montrent que la situation financière du ménage est associée à la capacité de reprendre la pratique sportive. La pratique sportive chez les jeunes nécessite un investissement de temps et d'argent significatif par les parents, notamment à la suite de la professionnalisation grandissante du sport jeunesse, qui encourage la spécialisation sportive à un jeune âge (Edwards *et al.*, 2021; Todd and Edwards 2021). L'étude de Kelly, Erickson, et Turnnidge (2020) ajoute qu'un grand nombre de familles ayant vécu des impacts économiques importants pendant la pandémie de COVID-19 pourrait ne pas considérer la reprise du sport organisé de leurs enfants comme une priorité, menant ainsi à l'arrêt de la pratique sportive chez des jeunes pour cause économique.

L'étude de Bingham et ses collègues (2021) souligne une importante différence dans la pratique physique des jeunes enfants selon l'héritage ethnoculturel dans la région de Bradford en Angleterre. En effet, ils soulignent que les enfants de minorités ethnoculturelles, particulièrement ceux ayant un héritage d'Asie du Sud, rapportaient un taux d'inactivité physique plus élevé pendant la pandémie. Ils attribuent ces différences, entre autres, à des facteurs de pauvreté, tels que des ménages surpeuplés. (Bingham *et al.*, 2021, p.2). Ils soulignent également que les endroits permettant habituellement aux enfants de faire de

l'activité physique étaient, pour la plupart, inaccessibles lors des périodes de confinement, incluant les écoles, les clubs sportifs et les aires de jeux (Bingham *et al.*, 2021, p.14).

La littérature sur les pratiques sportives d'enfants fait plusieurs liens avec la situation socio-économique des parents. L'étude de Harangi-Rákos et ses collègues (2022) a trouvé que cette relation était toujours présente pendant la pandémie et affirme que l'engagement des enfants à reprendre ou à persévérer dans leur pratique sportive dépend grandement des attitudes de leurs parents, de leur relation avec le sport et de leur situation socio-économique (Harangi-Rákos *et al.*, 2022, p. 7). Les résultats ont montré que, dans plusieurs cas, les répercussions économiques négatives, entraînées par la pandémie, ont mené à une réduction de la participation aux activités physiques des enfants des ménages touchés (Harangi-Rákos *et al.*, 2022, p. 1).

Une étude australienne, portant également sur les impacts de la COVID-19 sur la participation sportive des jeunes, rapporte une exacerbation des difficultés vécues par les clubs sportifs avant la pandémie pour conserver une offre de programmation sportive à la communauté (Elliott *et al.*, 2021). Ils attribuent ces difficultés aux ressources humaines manquantes, aux situations financières difficiles, aux infrastructures et au besoin de produire des protocoles sanitaires qui limitent les risques de transmission du virus (Elliott *et al.*, 2021). Drummond et ses collègues (2020, p.3) ont noté que les difficultés financières vécues par les clubs sportifs seront, en partie, remises sur les familles d'athlètes par l'augmentation des coûts d'inscriptions, qui, même avant la pandémie, étaient une barrière importante à la participation sportive de bien des jeunes issues de familles à plus faibles revenus. L'impact de la pandémie sur l'industrie sportive australienne pourrait alors mener à une réduction l'offre de service permettant l'inclusion des jeunes filles, des personnes de minorités visuelles et culturelles, des personnes des Premières Nations australiennes ainsi que des jeunes en situation de handicap. Les barrières à la participation sportive ayant été identifiées incluent le transport, l'espace, les coûts, le temps, la réduction de l'offre de service, les mesures sanitaires de distanciation physique et les difficultés économiques des familles (Bates *et al.*, 2021, p. 437). Ajoutant ainsi aux études portant sur l'impact de la pandémie sur la participation sportive des jeunes (Bates *et al.*, 2021 ; Dunton *et al.*, 2020 ; Sanderson et Brown, 2020). La perte d'une génération de jeunes sportifs est une conséquence réelle de la pandémie (Drummond, 2020 ; Manoli *et al.*, 2022). Toutefois, certaines études soulèvent des côtés plus positifs ayant émergé des confinements, tels que rapportés par Hudson et Sprow (2020) qui suggèrent que l'arrêt de la pratique sportive organisée pendant la pandémie a pu mener à de nouvelles opportunités d'activités de loisirs chez les jeunes.

Bowes, Lomax et Piasecki (2021) se sont concentrés sur l'impact des confinements de la pandémie de COVID-19 au Royaume-Uni sur les pratiques d'entraînement et la situation financière des athlètes féminines de niveau élite. Ils ont partagé que les athlètes féminines au Royaume-Uni s'inquiétaient des répercussions possibles sur leur rémunération et leur financement après la pandémie de COVID-19 étant donné l'importance secondaire accordée au sport féminin. Toutefois, plusieurs de ces athlètes ont indiqué avoir reçu du support positif de la part de leurs réseaux d'entraîneuses et d'entraîneurs, leur permettant de poursuivre l'entraînement individualisé, bien qu'à une fréquence diminuée et avec des pratiques alternatives, faute d'avoir d'accès aux installations sportives régulières (Bowes *et al.*, 2020, p. 1). Les résultats partagés par cette étude font état de dimensions genrées des expériences des athlètes de haut niveau pendant les périodes de confinements ainsi que la situation financière précaire des femmes dans le sport (Bowes *et al.*, 2020, p. 2). Le rapport des Nations Unies (2021) a également souligné que les impacts de la pandémie de COVID-19 ont été ressentis plus fortement par les athlètes féminines en partie à cause de la présence préalable d'inégalités de genre dans le sport (Bowes *et al.*, 2020, p. 13). Cette même conclusion a été soulevée par Pape et McLachlan (2020) dans leur étude qui rappelle qu'un nombre grandissant de recherches montrent que les impacts d'un choc économique affectent de façon disproportionnée les personnes en situation de vulnérabilité incluant celles associées avec le genre (Pape et McLachlan, 2020). Ainsi, il est logique de penser que les impacts de la pandémie de COVID-19 seront particulièrement ressentis par les femmes dans le sport (Pape et McLachlan, 2020). Cette conclusion nous mène à investiguer davantage la littérature portant sur le sport comme espace de socialisation genrée.

1.3 Le sport comme espace de socialisation genrée

La socialisation genrée, productrice d'une différenciation sociale entre les hommes et les femmes, disqualifie ou décline la participation sportive des filles et des femmes dans le sport, et ce, à tous les niveaux : tant pour les athlètes, les entraîneuses et les directions d'organisations sportives. Cette socialisation genrée, qui débute dès la petite enfance, est reconnaissable dans les programmes d'activités physiques à l'école primaire et secondaire ainsi que dans la séparation sexuée des pratiques sportives. Les études portant sur l'engagement sportif à l'adolescence notent une diminution de l'activité physique et sportive, tant chez les garçons que chez les filles. Cette diminution est, toutefois, significativement plus élevée chez les d'adolescentes que chez les adolescents (Dwyer *et al.*, 2006). L'étude de Garrett (2004) rapporte que six fois plus de filles cessent le sport à l'adolescence que de garçons du même âge. Ces résultats sont confirmés par des statistiques canadiennes qui rapportent que près d'une fille sur trois

cesserait la pratique sportive organisée avant l'âge de 16 ans, tandis que ce n'est qu'un garçon sur dix qui arrête le sport dans cette même catégorie d'âge (Rally Report, 2020). Cet écart à la participation sportive organisée est d'autant plus prononcé chez les filles issues de minorités visuelles (Kimm *et al.*, 2002). Plusieurs raisons sont offertes pour expliquer cet écart de participation entre les filles et les garçons. Nous en verrons trois, soit la socialisation genrée, avec l'exemple des cours d'éducatives physiques, ainsi que les barrières structurelles et les barrières culturelles d'accès au sport des filles et des femmes.

1.3.1 La socialisation genrée transmise par les programmes d'éducation physique scolaires

Comme établi précédemment, les résultats des études portant sur la pratique sportive des jeunes démontrent que la majorité des enfants ne sont pas suffisamment actifs, voire inactifs, et que la participation à une activité physique décroît avec l'âge et est remarquablement plus prononcée chez les adolescentes comparativement à leurs homologues masculins (Beltrán-Carrillo *et al.*, 2012). L'adolescence, souvent perçue comme une étape transformatrice du passage de l'enfance à l'âge adulte, est un concept fluide et représente une catégorie sociodémographique, un temps de la vie, ainsi qu'une identité (Gaudet, 2007 ; Gauthier, 2000 ; Harris, 2003). Cette période, coïncidant avec le passage à l'école secondaire, est également présentée comme distincte des autres groupes d'âge, avec une apparence corporelle et vestimentaire particulière, ainsi qu'une « sociabilité spécifique » particulièrement liée aux technologies de communication (Galland 2017).

Dans le guide présentant le « Programme de formation de l'école québécoise », le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur reconnaît que « les habitudes de vie des jeunes démontrent qu'il faut aller bien au-delà de cette efficience si on souhaite amener les jeunes à adopter un mode de vie plus actif » (2006, p.469). Il propose comme solution pour capter et conserver l'intérêt des élèves, d'offrir « un choix d'activités physiques variées et susceptibles d'être pratiquées dans la vie courante, à l'école ou à l'extérieur de l'école » (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur 2006, p. 469). L'objectif du programme d'éducation physique à l'école secondaire est de « se responsabiliser à l'égard des moyens à prendre pour assurer sa santé et son bien-être ; développer son autonomie dans l'élaboration, l'exploitation et l'évaluation de sa démarche d'apprentissage ; accroître sa capacité à coopérer avec ses pairs ; et se sensibiliser à l'importance d'adopter des comportements conformes à des règles de sécurité et d'éthique. En cela, il assure la poursuite des apprentissages réalisés au primaire » (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2006, p.469). Cette formulation reposant sur la responsabilisation individuelle présente l'engagement sportif moindre des jeunes, non pas comme un

problème social, mais comme un problème individuel, nécessitant la prise en main des adolescents et adolescentes à l'égard de leur santé physique, sans tenir compte de forces externes pouvant expliquer ce phénomène.

Plusieurs auteurs soutiennent que les programmes d'éducation physique scolaires ne réussissent pas à promouvoir la participation sportive à long terme puisque les sports et activités se trouvant dans les curriculums ne correspondent pas avec les tendances de participation sportive et physique retrouvée chez les adultes (Beltrán-Carrillo *et al.*, 2012). Au Québec, une étude auprès de 139 élèves d'écoles secondaires, ayant été menée par Dubuc et ses collègues (2021), « révèle que seules des filles mentionnent que leurs intérêts en matière d'activités physiques ne sont pas pris en compte à l'école et que cette situation nuit à leur pratique sportive » (Conseil du statut de la femme, 2022, p.16). De plus, bien qu'il soit possible de voir une certaine diversité dans les sports présentés dans un cours d'activité physique, certains sports, tels que le rugby et le football américain, affichent une masculinité traditionnelle et sont souvent accompagnés d'une marginalisation des personnes qui ne sont pas conformes au modèle de masculinité dominant (Beltrán-Carrillo *et al.*, 2012). Ces tendances sont également présentes alors que les professeurs et entraîneurs encouragent ce modèle de masculinité, ne permettant pas de créer un environnement favorable à la participation sportive de toutes et tous sans égard au niveau de talent, ce qui mène, bien souvent, au retrait de la participation des jeunes (Beltrán-Carrillo *et al.*, 2012, p. 15). Ainsi, les expériences des jeunes dans les cours d'éducatons physiques peuvent influencer leur participation sportive future (Green *et al.*, 2005, p.32).

L'arrêt du sport organisé chez les adolescentes, étudié comme un processus pour se soustraire aux attentes normatives associées à un rôle (Ebaugh, 1988), permet d'exposer la complexité du processus de désengagement (Eliasson et Johansson, 2021). La présentation de l'abandon sportif des adolescentes comme une crise à résoudre ne permet pas de capter la complexité des expériences sportives des jeunes et des différents modèles de participation (Battaglia *et al.*, 2024). En effet, la diminution de la pratique d'activité sportive organisée à l'adolescence peut refléter les besoins émergents de cette population, auxquels les sports traditionnels ne répondent plus (Battaglia *et al.*, 2024). En ce sens, des changements significatifs dans les modes de participation ont été observés dans une étude longitudinale de Eime et ses collègues (2015) explorant les changements à la pratique d'activité physique et sportive des adolescentes. L'étude recommande de prendre en compte les besoins de cette population et prioriser l'offre d'activités

physiques qui permettent une structure flexible de participation (Eime *et al.*, 2008 ; Eime *et al.*, 2016 ; Westerbeek et Eime, 2021).

1.3.2 Barrières structurelles et culturelles dans l'accès au sport pour les filles et les femmes

Les barrières structurelles et culturelles dans l'accès au sport pour les filles et les femmes ont été étudiées par les autrices féministes dès l'ouvrage de Hall (1978), intitulé « *Gender and Sport : A Feminist Perspective of the Sociology of Sport* » qui est reconnu comme une première référence féministe faisant état de la place secondarisée des femmes dans l'institution sportive. Les écrits de Hall (1985) présentent le monde sportif comme une institution patriarcale maintenant en place la subordination des femmes par les hommes. En ce sens, Hargreaves (1986) soutient que la conception du sport comme pratique culturelle de construction d'idéologies des différences entre les hommes et les femmes permet d'exposer la construction sociale de l'infériorité physique des femmes perçue comme étant naturelle.

Des barrières structurelles, telles les installations sportives peu nombreuses ou éloignées, le manque d'options dans la programmation d'activités ainsi que des barrières financières comme le coût du transport et de l'équipement sportif peuvent restreindre l'accès à la pratique sportive organisée (Dunton, Jamner, et Cooper, 2003 ; Posner et Vandell, 1999). Une vue d'ensemble du monde du sport organisé permet de constater les barrières structurelles à la pratique sportive des femmes, alors que les hommes et les femmes sont séparés, presque exclusivement, en catégories distinctes ne permettant pas la compétition commune. La séparation des pratiques sportives, selon le sexe, conçoit que l'engagement différencié des hommes et des femmes dans le sport est un exemple concret de l'investissement différencié dans l'espace (Louveau, 2000). Cette séparation, également présente de façon similaire dans le monde du travail, organise les pratiques sportives acceptables pour les femmes et les hommes en concordance avec la construction sociale de la division des rôles (Louveau, 2000). Cette idée est de nouveau reprise par Louveau, dans « Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité » (2004), alors qu'elle ancre son argumentaire dans la prémisse que le sport, comme le travail, est régie selon une assignation sociale qui différencie les pratiques, les activités et fonctions acceptables selon le sexe (p.166). Guillaumin (2016) propose qu' : « Autour de l'appareil externe, femelle ou mâle, une construction matérielle et symbolique est élaborée, destinée à exprimer d'abord, mettre en valeur ensuite, à séparer enfin, les sexes » (p.113). Cette phrase, lorsqu'appliquée au sport, permet d'expliquer que la séparation des sports selon le sexe que nous voyons aujourd'hui découle du processus de catégorisation des sports selon la binarité des sexes construite socialement et historiquement.

Aux barrières structurelles s'ajoutent des barrières culturelles qui restreignent l'accès au sport des filles et des femmes. En effet, les écrits de Cooky présentent que l'intérêt des filles envers la pratique sportive est construit socialement, mais est présenté comme un fait objectif confirmant la différence naturelle entre les hommes et les femmes (2009, p.264). Cooky ajoute qu'il faut, « pour analyser l'effet des structures sur l'égalité de genre dans le sport, considérer l'inclusion des filles et femmes dans le sport, mais aussi comment les femmes et filles sont incluses dans les structures sportives » (2009, p.260). Plus récemment, l'étude de Corr et ses collègues (2019) rapporte quatre barrières à la participation sportive des adolescentes, soit les biais genrés dans le sport, la perception de la compétence physique, la diversification des priorités et des responsabilités, ainsi que les pressions sociales de performance de la féminité (p. 808). Tel qu'est rappelé par Louveau (2004), la féminité et la masculinité sont des catégories instables. Changeant et se modifiant selon les époques et les cultures, amenant, avec elles des variations quant aux utilisations socialement acceptables des corps de femmes dans le sport (Louveau, 2004). La construction sociale du genre opposant féminin et masculin est intimement liée avec la participation sportive des filles, tant dans la perception de la compétence ou l'incompétence physique que dans les préférences et goûts appris pour certaines activités liées avec la féminité (Young, 1990). Young (1990) soutient que les filles ne sont pas enseignées à utiliser leurs corps et à développer leurs capacités physiques de la même façon que les garçons. Par exemple, à l'école, les filles, contrairement aux garçons, sont plutôt encouragées à participer à des activités sédentaires que des activités sportives (Young 1990, p. 154). Ainsi, la mesure d'objectification de soi d'une fille peut mener à des performances motrices contraintes qui sont reflétées dans le dicton « *Throwing Like a Girl* », ou « lancer comme une fille », rebutant alors les explications que la moindre participation sportive des filles proviendrait de différences naturelles entre les sexes (Young, 1990).

1.4 Synthèse et manque dans les connaissances

Cette recension des écrits a permis de relever des constats dans la littérature scientifique croisant les travaux sur le sport organisé et le genre en contexte de pandémie de COVID-19. Alors qu'au Québec, des mesures de protection encadrant la pratique sportive ont perduré jusqu'à la mi-mars 2022, des travaux, ici et ailleurs, ont porté sur la gestion du contexte de pandémie de COVID-19 et les répercussions sur la pratique sportive. La littérature portant sur l'essor des pratiques numériques s'est penchée sur l'utilisation des technologies numériques comme outils alternatifs pour l'entraînement physique et sportif pendant le contexte pandémique. Cette littérature indique que le contexte particulier de la pandémie a pu favoriser la pratique sportive individuelle et libre. À celle-ci, s'ajoute la littérature sur les mesures sanitaires et les

changements induits dans les pratiques sportives en contexte de pandémie qui ont relevé avoir été plus fortement ressentis par les femmes dans le sport. Ce constat nous a menés à investiguer la littérature portant sur le sport comme espace de socialisation genrée. La littérature relève un écart de participation entre les filles et les garçons et une diminution de l'activité physique et sportive significativement plus remarquée chez les adolescentes que chez les adolescents. La littérature portant sur la socialisation genrée transmise par les programmes d'éducation physique scolaires note que les expériences des jeunes dans les cours d'éducatons physiques, qui ne prennent pas compte de leurs besoins et ne créent pas d'environnements favorables à la participation de toutes et tous, peuvent influencer leur participation sportive future. Finalement, la littérature sur les barrières structurelles d'accès au sport des filles et des femmes a permis d'établir que les inégalités de genre dans le sport, se présentant sous forme de barrières structurelles et culturelles, mènent à la faible participation des adolescentes et des femmes dans le monde du sport. Ce chapitre a permis de relever un manque dans la littérature portant plus précisément sur les effets collatéraux de la crise sanitaire sur la pratique sportive organisée des filles et des femmes. Alors que des données quantitatives existent sur la participation sportive des adolescentes en contexte de pandémie, nous relevons un manque d'études explorant l'expérience qualitative de ces jeunes femmes au Québec. Au Québec, nous avons vécu dans un contexte pandémique spécifique dans lequel des mesures sanitaires ont été mises en place par le gouvernement pour encadrer la pratique sportive organisée pendant plusieurs mois. À notre connaissance, aucune autre étude ne s'est encore penchée sur l'expérience d'adolescentes pratiquant un sport organisé en contexte de pandémie au Québec. Ainsi, le manque de recherches qualitatives visant à relever l'expérience de jeunes femmes ayant vécu ces bouleversements dans leur pratique sportive à l'adolescence, moment commun pour l'abandon du sport organisé, justifie la pertinence scientifique de notre démarche. Une recherche située dans le contexte québécois s'impose alors pour mettre à jour les connaissances sur l'engagement sportif différencié de la présente génération d'adolescentes québécoises. Pour ce faire, une démarche qualitative est choisie pour répondre au manque dans les connaissances et est, tel que démontré par les écrits féministes, particulièrement propice à recueillir l'expérience de femmes (Lapan *et al.* 2012). La parole d'adolescentes, manquante dans la littérature, sera au centre de ce mémoire qui propose de s'intéresser aux impacts de la pandémie de COVID-19 sur leur engagement. Il sera question de déterminer ce qui a mené à l'arrêt, la transformation et la poursuite de la pratique sportive organisée des adolescentes, de rapporter leurs expériences vécues et d'étudier leurs trajectoires sportives pour établir de l'impact du contexte de pandémie de COVID-19 sur leur engagement sportif.

1.5 Questions de recherche

La participation sportive des filles et des femmes, étant un indicateur d'égalité sociale, est un domaine de recherche important pour les sociologues concernés avec les inégalités de sexe (Cooky, 2009). Une recherche située dans le contexte québécois s'impose pour combler l'écart identifié dans la littérature sur l'engagement sportif d'adolescentes en contexte de pandémie. Ainsi, permettant de déterminer ce qui a mené à l'arrêt, la transformation et la poursuite de la pratique sportive organisée des jeunes, de rapporter leurs expériences vécues et d'évaluer les facteurs contribuant à perpétuer les barrières d'accès au sport. Il apparaît donc essentiel de s'intéresser aux impacts du contexte de la pandémie de COVID-19 sur l'engagement sportif d'adolescentes québécoises. Que pensent-elles des impacts du contexte de la pandémie sur leur engagement dans le sport organisé ? Sommes-nous devant un réel arrêt sportif ou plutôt devant une transformation des pratiques sportives ? Comment perçoivent-elles l'expérience d'être fille et de devenir femme dans une trajectoire sportive en transformation ? Ce mémoire aura pour objectif de contribuer à la compréhension, à partir de l'expérience d'adolescentes québécoises, de l'impact du contexte de la pandémie de COVID-19 sur leur trajectoire sportive, pouvant avoir été interrompue, avoir repris ou non à ce jour, ou s'être transformée. Pour répondre à ces questions, nous comparerons l'expérience de deux groupes d'adolescentes dont les trajectoires ont varié à la suite des événements du contexte pandémique : un groupe d'adolescentes ayant continué leur pratique de sport organisé avec la levée des mesures sanitaires et un groupe d'adolescentes ayant cessé le sport organisé pendant la pandémie de COVID-19. Par la méthode qualitative choisie des entrevues semi-dirigées (Savoie-Zjac, 2009), nous pourrions répondre aux questions de recherche et, ainsi, combler l'absence de la parole de ces jeunes femmes dans la littérature scientifique. Étant concentrée sur un enjeu actuel ayant profondément bouleversé notre société, une étude opportune visant à mieux comprendre l'impact du contexte de la pandémie de la COVID-19 sur l'engagement sportif d'adolescentes québécoises est de mise. Les confinements et la mise sur pause de la vie sociale telle qu'on la connaît ont eu des répercussions importantes sur la communauté sportive. Avec la réouverture de la pratique, un besoin de questionner les effets de cet arrêt forcé est nécessaire afin de construire des connaissances et de colliger des données qui permettront d'agir pour la participation des adolescentes dans le sport organisé.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE

Le cadre théorique, composé d'une sociologie féministe du corps, d'une sociologie de l'engagement et d'une épistémologie féministe, nous offrira les outils nécessaires pour comprendre l'expérience d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé pendant le contexte de pandémie de COVID-19. En effet, une posture épistémologique féministe, reconnaissant l'expérience subjective comme source de connaissance valide, croisée avec une sociologie féministe du corps, expliquant l'écart de participation sportive des adolescentes et avec une sociologie de l'engagement, permettant de relever les subjectivités de l'inscription dans la trajectoire sportive des adolescentes rencontrées pour cerner la problématique avec un angle unique. C'est ainsi que la composition du cadre théorique, qui regroupe ces outils particuliers nous permettra de produire une recherche visant à combler l'écart identifié dans la littérature.

2.1 Épistémologie féministe

La définition des concepts sexe et genre est nécessaires afin d'établir les balises des courants féministes auxquels ce cadre théorique sera lié. Dans les mots de Löwy et Rouch « notre compréhension des différences biologiques entre hommes et femmes n'est ni éternelle, ni immuable » (2003, p. 12). Le concept de genre s'avère alors utile pour comprendre que les différences biologiques sont construites et perçues avec les « lentilles du genre » (Löwy, 2006, p. 206). Toutefois, si l'on comprend le sexe comme le corps biologique fixe et le genre comme les rôles variables, on oublie que ce qui est considéré comme naturel est construit culturellement et socialement (Löwy et Rouch, 2003). À ceci, une posture d'épistémologies féministes est prise afin de reconnaître l'expérience subjective des jeunes comme une ressource valide, produite par des personnes expertes, la compréhension de la réalité sociale de ces personnes adolescentes, dans un contexte social et historique précis, devient possible (Caron, 2014). En effet « lorsque l'on cesse de les envisager comme des êtres en attente de devenir des adultes, les enfants et les adolescents peuvent être reconnus comme des individus dont il importe de connaître la voix et les points de vue » (Caron, 2014, p.6).

Dorothy Smith (1987) propose une méthode d'enquête créant l'espace pour un sujet et une expérience absente d'être remplie par la présence et l'expérience directe de femmes s'exprimant de et dans leurs réalités du monde de tous les jours. Dans ses propres mots, Dorothy Smith exprime : « *It is rather a method at the outset of inquiry, creates the space for an absent subject, and an absent experience that is to be*

filled with the presence and spoken experience of actual women speaking of and in the actualities of their everyday worlds » (1987, p. 107). Ainsi, la sociologie de Smith débute dans les réalités des femmes, et repose sur l'expérience vécue et la reconnaissance de celles-ci comme êtres dont la parole est riche de connaissances (Smith 1992, p.88). Smith (1987) conçoit cette méthode comme nécessaire dans notre monde, dont la création et la dissémination des formes de pensées et du savoir émanent de positions de pouvoir. Positions occupées par des hommes. Notre vision du monde, créée dans un espace que les femmes n'occupent pas, ainsi que les intérêts, préoccupations et expériences que forme la culture nous viennent de ces hommes en position de pouvoir, dont les perspectives sont construites sur le silence de celles et ceux occupant des espaces distincts, notamment les femmes (Smith 1987, p.19). Dorothy Smith soutient que nous devons apprendre à baser nos travaux académiques et nos pensées sur la parole des femmes, ainsi qu'apprendre à se traiter les une et les autres comme les « oratrices autoritaires » de nos propres expériences et préoccupations (Smith 1987, p.35).

Cette posture d'épistémologie féministe est choisie dans l'optique d'éviter les « injustices épistémiques » qui sont définies comme « un tort qui résulte du refus de reconnaître à une personne ou à un groupe social la légitimité et la crédibilité requises pour participer à la production des connaissances et [au] partage d'interprétations du réel » (Caron, 2018 p.56). Caroline Caron (2014) soutient que la voix des adolescentes québécoises est inaudible, résultant à la définition des problèmes sociaux par le point de vue d'adultes, sans retenir « l'expertise des jeunes sur leurs propres réalités » (Caron, 2014, p.3). Évitant ainsi de conceptualiser les adolescentes « comme des personnes à en devenir qui n'ont pas ou peu d'agentivité épistémique » (Alvarez-Lizotte et Caron, 2022, p.2). Cette posture féministe apparaît alors comme essentielle à notre recherche, cherchant à étudier les trajectoires sportives d'adolescentes.

2.2 Sociologie féministe du corps

Des outils théoriques ayant été partagés par des féministes travaillant sur le corps nous seront utiles pour répondre aux questions qui guident cette recherche. Mennesson (2005, p.14), tout comme Guillaumin (2016), rapporte que les discours naturalisant les différences entre les sexes participent à l'oppression idéologique qui s'inscrit dans et sur le corps des femmes et se traduit, entre autres, par l'écart de participation sportive observé entre les hommes et les femmes. Colette Guillaumin ajoute que l'« abstention des filles est supposée dériver d'un éloignement « instinctif » de ces activités, sans qu'on songe, semble-t-il, à prendre en considération deux facteurs d'importance dont l'action conjuguée rend impossible ce genre d'exercices. La canalisation d'abord de leur propre corps dans une contenance

réservée et une immobilité idéale à laquelle elles doivent tendre, ce qui ne suffirait peut-être pas à garantir leur manque de maîtrise de l'espace comme de leur propre corps si en même temps la limitation extrême de leur déplacement dans l'espace et la limitation de leur usage du temps n'en assuraient la réalisation » (Guillaumin 2016, p.124-125). Ainsi, la domination masculine s'inscrit dans « l'hexis corporelle », défini comme une « disposition permanente » et se traduit dans la « manière de se tenir, parler, marcher, sentir, penser et permet de différencier les hommes et les femmes » (Mennesson 2005, p.15). Ce travail de socialisation du corps des femmes, ayant été appris dès l'enfance, « construit les dispositions sexuées de genre » et mène à « l'émergence de comportements sexués » et à différents usages des corps (Mennesson 2005, p.16). Ainsi, cette sociologie du corps appuie la posture féministe en y ajoutant une combinaison d'outils pertinents à l'analyse du discours d'adolescentes sur leurs expériences de l'arrêt, la poursuite ou la transformation de leur pratique sportive en contexte de pandémie.

2.3 Sociologie de l'engagement

La conception de l'engagement partagé par Becker (1960) offre des éléments nécessaires à la compréhension de l'engagement d'une personne dans une trajectoire sportive et des variations subséquentes qui s'y dessinent. Becker (2006) conçoit l'engagement comme concept explicatif de comportements cohérents, soit, la participation constante à une activité particulière au fil du temps. Dans ses mots, Becker (1960) exprime que :

Une telle théorie peut commencer en observant le fait que l'engagement pris sans en avoir conscience — que l'on peut appeler « engagement par défaut » — survient au travers d'une série d'actes dont aucun n'est crucial, mais qui, pris ensemble, constituent pour l'acteur une série de paris adjacents d'une telle ampleur qu'il peut vouloir ne pas les perdre. Chaque acte insignifiant d'une telle série est, pour ainsi dire, une petite brique d'un mur atteignant pour finir une telle hauteur que la personne ne peut le gravir. La routine quotidienne — les événements se reproduisant chaque jour — impose d'accorder une valeur toujours plus importante à la continuité d'un comportement cohérent, bien que la personne réalise rarement qu'il en est ainsi. C'est seulement lorsque certains événements changent la situation, de manière à mettre en danger ces paris adjacents, que la personne comprend ce qu'elle va perdre si elle modifie sa trajectoire d'activité (Becker, 1960).

À ceci, doit être combinée une compréhension que l'engagement des adolescentes rencontrées dans le cadre de ce mémoire est modulé et changé par leurs actions et les événements du contexte de la pandémie (Awaïda Carton et Carpentier, 2019). Avec ces outils regroupés dans une sociologie de l'engagement, comme concept de rapport au sport, il sera possible de relever, dans la parole des adolescentes rencontrées, la subjectivité de leur engagement. Ainsi, la sociologie de l'engagement vient compléter

notre cadre théorique en proposant des outils pour l'analyse de l'engagement d'adolescentes dans des trajectoires sportives. Ensemble, les outils offerts par notre posture féministe, par une sociologie du corps et par une sociologie de l'engagement, nous permettrons d'étudier les expériences d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé en contexte de pandémie de façon à combler l'écart identifié dans la littérature.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

Une démarche qualitative a été choisie pour comprendre, à l'aune des expériences rapportées par des adolescentes québécoises, les transformations dans leur engagement sportif organisé pendant et à la suite de la pandémie de COVID-19. Les méthodologies féministes ont proposé des approches innovatrices pour faire l'étude du monde social (Lapan *et al.*, 2012, p.391). La description des méthodes qualitatives féministes est bien illustrée par Lapan et ses collègues (2012) : « *For many, qualitative research seemed an ideal feminist response to centuries of exploitative and marginalizing research practices. The inclusive in-depth, face to-face methods provide opportunities to sensitively explore diverse experiences, honor the experience and knowledge of both researcher and participants, and facilitate collaborative relationships* » (Lapan *et al.*, 2012, p. 395). Ainsi, comme démontré par les écrits féministes, la méthode qualitative est particulièrement propice à recueillir l'expérience des femmes ainsi que des personnes socialement minorisées. Cette méthode, combinée à notre posture d'épistémologie féministe, est entièrement appropriée dans le cadre de notre recherche qui vise à recueillir l'expérience d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé en contexte de pandémie. Les questions de recherche qui guident ce projet visent à relever les façons dont elles parlent de leur pratique et engagement sportifs durant la pandémie et à sa suite. Nous voulons explorer les impacts de ce contexte sur leur expérience sportive. Une place importante est accordée aux façons dont elles font sens de leur expérience et de leur choix d'avoir arrêté ou d'avoir poursuivi leur engagement sportif après la levée des mesures sanitaires sera analysées. Dans ce chapitre, il sera question de présenter la démarche méthodologique, dont l'approche par trajectoire, le recrutement des participantes, les caractéristiques des participantes, les méthodes par entrevues semi-dirigées, la structure des entrevues semi-dirigées et le traitement et l'analyse des données.

3.1 L'approche par trajectoire

Nous pouvons situer l'approche méthodologique par trajectoire dans la seconde École de Chicago, s'étirant des années 40 aux années 60, dans les travaux de sociologues faisant usage de méthodes qualitatives, tels que Becker, Goffman et Strauss (Poupart, 2011). L'approche par trajectoire, ou du parcours de vie, combine différents concepts permettant de faire l'analyse des expériences d'adolescentes québécoises ayant cessé ou poursuivi le sport lors de la pandémie de COVID-19. Nous définissons le concept de parcours de vie comme les trajectoires d'un individu, telles que des trajectoires familiales, professionnelles ou sportives (Dubar, 1998). Par des séries d'événements, une personne peut voir son rôle

changer (Dubar, 1998). Les périodes de transitions dans la vie font référence à la temporalité des événements qui s'enchaînent et modifient le parcours de vie d'une personne selon les contraintes et les opportunités du contexte social (Dubar, 1998). Ainsi, les parcours de vie sont composés de multiples trajectoires (Dubar, 1998). Le concept de trajectoire permet « d'analyser de manière dynamique les phénomènes sociaux, tout en leur reconnaissant une part d'imprévisibilité, y compris lorsque celle-ci a des conséquences importantes et durables » (Champenois Yan Dalla Pria, 2006, p. 114). Ce concept prend en compte des situations imprévisibles de ruptures et de bifurcations dans une situation sociale ayant des conséquences importantes sur les trajectoires de vie (Grossetti, 2006, p. 5). L'étude présente a pour objet une trajectoire spécifique, soit la trajectoire sportive, qui s'insère dans le parcours de vie d'adolescentes. L'analyse de la trajectoire sportive d'adolescentes a été choisie pour récolter leurs conceptions des effets de la pandémie de COVID-19 sur leur trajectoire sportive et leurs expériences liées à l'arrêt, la transformation ou la continuation de leurs pratiques sportives organisées avant, pendant et suivant la crise sanitaire.

3.2 Les entretiens semi-dirigés

La construction de ce projet selon une logique de raisonnement inductive a mené au choix d'entrevues semi-dirigées comme méthode qualitative vivante et provoquée. La définition de l'entrevue semi-dirigée qui est retenue pour ce projet est celle de Savoie-Zjac (2009, p. 339) qui propose de la considérer comme « une interaction verbale entre des personnes qui s'engagent volontairement dans pareille relation afin de partager un savoir d'expertise, et ce, pour mieux dégager conjointement une compréhension d'un phénomène d'intérêt pour les personnes en présence » (Savoie-Zjac, 2009 p. 339). Ainsi, « l'entrevue semi-dirigée consiste en une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur. Celui-ci se laissera guider par le rythme et le contenu unique de l'échange dans le but d'aborder, sur un mode qui ressemble à celui de la conversation, les thèmes généraux qu'il souhaite explorer avec le participant à la recherche. Grâce à cette interaction, une compréhension riche du phénomène à l'étude sera construite conjointement avec l'interviewé » (Savoie-Zajc, 2009, p. 340). Ce choix de technique d'entrevue, plaçant au centre la parole des adolescentes rencontrées, découle des propos de Savoie-Zjac, qui considère que l'interviewé détient un « savoir d'expertise » (2009, p. 339). La posture retenue pour ce mémoire soutient que les adolescentes sont les expertes de leur vécu. La méthode des entretiens semi-dirigés permet le partage d'expériences subjectives, de ressenti et d'émotions, menant à une compréhension riche du vécu des expertes rencontrées. Ainsi, notre choix d'effectuer des entretiens semi-dirigés est en cohérence avec

notre posture d'épistémologie féministe, profondément ancrée dans la parole des adolescentes participantes à notre recherche.

Les questions ou la direction de la conversation ont pu être adaptées afin de mieux saisir la pensée de l'autre, telles que ses sentiments et motivations (Savoie-Zajc, 2009, p. 337). De plus, puisqu'il est question de remémorer des expériences vécues depuis le début de la pandémie, l'utilisation de ce moyen de collecte de données a permis d'organiser la pensée de façon à faire des liens avec les expériences de vie du passé, présent et futur. Enfin, l'utilisation de l'entrevue semi-dirigée permet de saisir le sens qui est donné aux expériences vécues et d'avoir accès au monde de l'autre (Savoie-Zajc, 2009, p. 337).

3.3 Le guide d'entretien

Pour répondre aux questions qui guident cette recherche, il a été nécessaire de retracer la trajectoire sportive des adolescentes participant à notre recherche de façon à retenir les perspectives subjectives de leur expérience lors des entrevues semi-dirigées. Ainsi, la grille d'entrevues (annexe A) a structuré les entrevues de façon à relever les expériences personnelles de ces dix adolescentes de 1) l'entrée dans la trajectoire sportive, 2) pendant la pandémie de COVID-19, 3) à la sortie de crise sanitaire et 4) jusqu'au moment de l'entrevue. Pour en venir à cette structure, nous avons relevé dans la recension des écrits des thématiques et des temporalités particulières qui nous permettraient de répondre à nos questions de recherche tout en retraçant les trajectoires sportives des adolescentes rencontrées.

Comme ouverture pour chaque entrevue, les propos du document de confidentialité, ayant été signé précédemment, l'objectif et le déroulement prévu de l'entrevue ont été rappelés. Pour entamer la discussion, des questions d'ordre générales ont été posées à l'adolescente pour établir de son profil. Notamment, des questions portant sur l'âge, le lieu de naissance, le contexte familial, le niveau d'études. Créant ainsi une base de connaissance sur la vie de la jeune femme et de la place qu'elle occupe dans l'espace social. Ensuite, la première thématique abordée cherche à établir le profil de la participante. Ces questions portent sur des aspects plus généraux de leur contexte socio démographique et de leurs intérêts et modalités de pratique sportive.

La deuxième thématique porte sur l'entrée de l'adolescente dans la trajectoire sportive. Afin de recevoir leur récit de ce début de parcours. Des questions portent sur l'expérience dans le sport organisé depuis le début de la pratique, des raisons qui ont mené à la participation des différents sports pratiqués et des

facteurs qui ont mené à leur poursuite et leur engagement dans le sport. Avec ces questions, il est possible de comprendre l'inscription de la personne dans le sport.

La troisième thématique de l'entrevue a pour objectif d'établir l'expérience de la pratique sportive de l'adolescente pendant la pandémie de COVID-19. Cette thématique visait à recueillir, dans leurs mots, leurs impressions et perceptions des répercussions de cette période sur leur pratique sportive. Il leur a été demandé de partager les transformations ou modifications qu'elles ont apportées à leur engagement sportif, de leurs expériences corporelles et sentiments à l'égard des ajouts ou retraits d'activités sportives à leur pratique régulière ainsi que les éléments positifs ou négatifs qu'elles entrevoyent quant aux décisions qu'elles ont prises ou subies pendant cette période.

La quatrième thématique de la grille d'entrevue, divisée en deux sous-catégories, porte sur l'expérience de la pratique sportive à la sortie de la crise sanitaire. La première sous-catégorie a été adressée aux adolescentes avant reprises leur trajectoire sportive à la levée des mesures de santé publique. Les questions portent sur leur expérience de la reprise régulière de la pratique sportive et de leurs sentiments envers les activités physiques et de loisirs alternatifs qu'elles ont pratiquées en pandémie. La deuxième sous-catégorie a été adressée aux adolescentes ayant une trajectoire sportive arrêtée ou transformée à la sortie de la crise sanitaire. Les questions portent sur leurs sentiments envers le sport à l'annonce de la reprise régulière des activités sportives, de leur décision de ne pas reprendre leur pratique pré-pandémique et de leurs sentiments envers les activités physiques et de loisirs alternatifs qu'elles ont pratiqué en pandémie. Cette série de questions a permis d'identifier les différences de parcours au moment de la levée de la majorité des mesures sanitaires et de la reprise du sport organisé. Leurs sentiments au moment de la reprise du sport organisé ont été discutés ainsi que des raisons qu'elles évoquent quant à l'arrêt, la transformation ou la continuation de leur engagement sportif.

Finalement, la cinquième thématique porte sur les perspectives sportives présentes et futures des adolescentes. Il leur a été demandé de partager leurs perceptions des conséquences de la pandémie sur leur pratique sportive et d'explorer la place future que pourrait prendre le sport et l'activité physique dans leur vie. Pour terminer l'entrevue, les adolescentes ont été invitées à revenir sur un aspect de l'entrevue, ou d'ajouter des informations supplémentaires au choix.

3.4 Les caractéristiques des participantes

Les participantes à notre recherche devaient répondre aux critères suivants : être âgées de 13 à 16 ans au début de la pandémie et avoir pratiqué un sport organisé au moins une fois par semaine dans une association québécoise ou canadienne de sport amateur enregistrée avant la pandémie ou dans le réseau sportif scolaire. Souhaitant me pencher sur les expériences d'adolescentes québécoises sportives pendant la pandémie de COVID-19, je n'ai retenu que les adolescentes ayant commencé le sport organisé avant le début de la pandémie, soit avant mars 2020. Nous avons considéré tous les types de sports, individuels et d'équipes, ce qui nous a permis de rejoindre des adolescentes ayant des expériences variées.

Des dix participantes à notre recherche, six ont continué leur engagement dans le sport organisé après la levée des mesures sanitaires et quatre l'ont cessé durant la pandémie de COVID-19. Nous comparerons ces groupes au niveau de leurs expériences rapportées pour identifier des similitudes et des différences afin de mieux comprendre l'impact différencié de la pandémie de COVID-19 sur leurs trajectoires sportives. En date de leurs entrevues, les participantes étaient âgées entre 16 ans et 20 ans. Elles étaient donc âgées entre 13 ans et 16 ans au début de la pandémie (mars 2020). Toutes les participantes vivent à Montréal et sont inscrites dans un programme d'études à temps plein. Trois participantes viennent de terminer leur programme d'études secondaires, quatre participantes ont entamé leur parcours dans un programme collégial et trois participantes entrent à l'université à la rentrée scolaire de l'automne. Cinq participantes ont un emploi étudiant à temps partiel pendant l'année scolaire et pendant l'été, tandis que trois participantes ont uniquement un emploi étudiant pendant les vacances d'été. Deux participantes pratiquent un sport scolaire. Six participantes pratiquent un sport organisé associatif, parmi lesquelles deux participantes ont été inscrites dans un programme de sport-études. Deux participantes pratiquent simultanément un sport scolaire et un sport associatif. Les sports ayant déjà été pratiqués par les participantes incluent la ringuette, la gymnastique, la danse, le basketball, le volleyball, la natation, la nage synchronisée, le flag football, le *cheerleading*, la boxe, le *kickboxing*, le tennis et le soccer.

Tableau 3.1 Caractéristiques des participantes

Prénom fictif	Âge au moment de l'entrevue	Âge au début de la pandémie	Sport organisé pratiqué au début de la pandémie	Sport organisé poursuivi ou arrêté	Entrevues par visioconférence ou en présentiel
---------------	-----------------------------	-----------------------------	---	------------------------------------	--

Elizabeth ¹	18 ans	15 ans	Ringuette	Poursuivi	Visioconférence
Lucie	18 ans	15 ans	Gymnastique	Arrêté	Visioconférence
Camille	18 ans	15 ans	Gymnastique	Poursuivi	Visioconférence
Ana	17 ans	14 ans	Danse et Basketball	Poursuivi et arrêté	Visioconférence
Alicia	16 ans	13 ans	Volleyball	Arrêté	Visioconférence
Leticia	16 ans	13 ans	Volleyball	Poursuivi	Présentiel
Maeva	18 ans	15 ans	Ringuette	Poursuivi	Visioconférence
Jade	20 ans	16 ans	Natation, Volleyball et Flag football	Arrêté	Présentiel
Keira	17 ans	14 ans	Ringuette	Poursuivi	Visioconférence
Laura	19	16 ans	Nage synchronisée	Arrêté	Présentiel

3.5 Le déroulement de la recherche

En date du 7 mars 2023, ce projet a reçu l'approbation du comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains de la Faculté des sciences humaines (CERPE FSH) de l'Université du Québec à Montréal (n.2023-5642). Puisque certaines participantes à notre recherche n'ont pas l'âge de majorité, des conditions éthiques additionnelles ont été remplies, tel que de recueillir le consentement parental ou des tiers autorisés. Cette recherche s'est déroulée dans la grande région de Montréal.

¹ Pour assurer leur anonymat, toutes les participantes se sont fait attribuer des prénoms fictifs.

Montréal étant ma ville de résidence ainsi qu'une métropole, elle et ses environs accueillent un grand nombre d'organisations sportives québécoises et scolaires, créant ainsi un emplacement géographique approprié pour le déroulement de la recherche.

3.5.1 Le recrutement des participantes et le déroulement des entrevues

Nous avons recruté trois participantes par méthode boule de neige. Un échantillon par boule de neige est construit à partir d'un noyau d'individus volontaires, auquel s'ajoutent des personnes dans le système de relations d'un groupe (Savoie-Zajc, 2009, p. 337). Pour ce faire, j'ai invité toutes les participantes à transmettre l'appel à participer à la recherche (annexe B) à leurs coéquipières, anciennes coéquipières et amies sportives, dans l'espoir de recruter de nouvelles participantes.

Pour trouver dix adolescentes sportives qui souhaitaient participer à cette recherche, j'ai dû puiser dans mes réseaux de contacts sportifs et personnels. Mes premières tentatives de recrutement ont toutefois échoué. Il est probable que les nombreux critères d'inclusion aient compliqué le recrutement de participantes. J'ai tenté de contacter par courriel et message personnel plusieurs membres d'associations sportives et entraîneuses de ringuette que je connaissais. Sans succès. J'ai distribué un appel à participer à la recherche lors de la fin de semaine du 31 mars au 2 avril 2023 dans le cadre des Provinciaux de ringuette, mais cela n'a pas porté fruit. Entre mes propres parties, j'ai approché plusieurs joueuses des équipes du niveau cadettes, ayant entre 16 et 18 ans, dans les estrades et autour de l'aréna. Bien que plusieurs aient semblé être intéressées par ma recherche et ont accepté de prendre mon appel, aucune ne m'a contacté par la suite.

Étant moi-même une joueuse de ringuette, j'ai communiqué avec d'anciens membres du conseil d'administration de la première équipe dans laquelle j'ai joué. Bien que celle-ci ait été jumelée avec un quartier avoisinant, on m'a partagé l'adresse courriel de l'entraîneur-chef de l'équipe cadette de Sœurs-Précieux-Sang² (SPS). Je lui ai envoyé un courriel pour lui détailler ma recherche et lui partager mon appel à participer et il m'a invité à venir partager mon projet aux joueuses de son équipe avant leur pratique. J'ai rejoint les joueuses pour leur faire part de l'objectif de ma recherche, en leur manifestant mon souhait de discuter avec elles et en les invitant à m'écrire si elles souhaitaient participer. À la suite de cette rencontre, une participante m'a écrit et je lui ai proposé une entrevue par visioconférence (P1). Après des

² Les noms d'équipes ont été changés pour assurer l'anonymat des participantes.

échanges courriel, l'entrevue a lieu le 6 avril 2023. J'ai ensuite puisé dans mon réseau social. Une amie d'enfance de mon frère a participé (P2) et m'a transmis les coordonnées d'une amie (P3). Une amie professeure dans une école primaire m'a mis en lien avec une ancienne élève (P4). La fille d'un ami m'a également mis en lien avec une autre participante (5). La fille de ce même ami a ensuite accepté de participer (P6). Une ancienne professeure d'école m'a transmis les coordonnées de sa petite fille (P7). Cette dernière m'a aussi mis en contact avec une de ses amies (P9). Pour compléter le groupe de participantes à notre recherche, je décide de changer de tactique de recrutement. Profitant de la piscine extérieure de quartier, j'ai approché trois sauveteuses. Deux d'entre elles ont participé (P8 et P10).

À la suite du premier contact avec les participantes, le formulaire de consentement (annexe C) leur a été transmis avec un message leur demandant de lire attentivement et de poser leurs questions avant de le signer et de me le retourner. Pour les participantes d'âge mineur, un formulaire de consentement (annexe D) a également été transmis aux parents ou représentants légaux avec les mêmes instructions. Les entrevues se sont déroulées entre le 6 avril et le 5 juillet 2023. La durée des entrevues a varié entre 35 minutes et 60 minutes. Le choix du lieu des entrevues a été laissé à la discrétion des participantes. Sept entrevues se sont déroulées en visioconférence, à l'aide du média communication Zoom, et trois entrevues ont eu lieu sur une table extérieure d'un parc public à Montréal.

3.5.2 Le traitement et l'analyse des données

La méthode qualitative choisie pour l'analyse des trajectoires sportives des participantes, recueillie lors des entrevues semi-dirigées, est l'analyse thématique. Pour ce faire, une opération de thématization a permis la « transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique) » (Paillé et Mucchielli 2021, p.235). Cette méthode a deux fonctions principales (Paillé et Mucchielli 2021). Une fonction de repérage, qui « concerne le travail de saisie de l'ensemble des thèmes d'un corpus. La tâche est de relever tous les thèmes pertinents, en lien avec les objectifs de la recherche, à l'intérieur du matériau à l'étude » (Paillé et Mucchielli 2021, p.235). Ainsi qu'une fonction de documentation, qui « concerne la capacité de tracer des parallèles ou de documenter des oppositions ou divergences entre les thèmes. Il s'agit en somme de construire un panorama au sein duquel les grandes tendances du phénomène à l'étude vont se matérialiser dans un schéma (l'arbre thématique) » (Paillé et Mucchielli 2021, p.235).

Le matériau recueilli lors des entretiens semi-dirigés et compréhensifs a été transcrit, anonymisé et analysé. Pour l'anonymisation, des prénoms fictifs ont été donnés aux participantes et le nom des lieux identificatoires, telles les écoles et équipes, a été modifié. En plus d'une transcription, chaque entrevue a fait l'objet d'un résumé structuré en cinq phases communes. La première phase commune, ayant émergé du processus, se trouve être le contexte d'entrée dans la trajectoire sportive. La deuxième phase de chaque trajectoire est l'engagement dans la trajectoire sportive. La troisième phase temporelle se situe de la déclaration de l'urgence sanitaire à la fin du deuxième confinement, soit du 12 mars 2020 au 20 mars 2021. La quatrième phase fait état de la fin du deuxième confinement à la levée de la plupart des mesures de santé publique, soit du 20 mars 2021 au 12 mars 2022. Finalement, la cinquième phase est constituée de perspectives présentes et réflexions sur l'engagement sportif au fil du temps, soit du 6 avril 2023 au 5 juillet 2023.

Le traitement des données a été fait manuellement avec la création d'un livre de codes dans le logiciel Word. Le processus de codage est basé dans les propos transcrits des participantes. Les codes ont été retravaillés et serrés au fil du processus d'analyse et de codage. La structure du livre de codes reflète celle trouvée dans les résumés et est composée de cinq phases communes aux trajectoires sportives des participantes : 1) contexte d'entrée dans la trajectoire sportive, 2) engagement dans la trajectoire sportive, 3) de la déclaration de l'urgence sanitaire à la fin du deuxième confinement (12 mars 2020 au 20 mars 2021), 4) de la fin du deuxième confinement à la levée de la plupart des mesures de santé publique (20 mars 2021 au 12 mars 2022) et 5) perspectives présentes et réflexions sur l'engagement sportif au fil du temps (6 avril 2023 au 5 juillet 2023). Des sous-catégories thématiques ont émergé des propos des participantes et se retrouvent dans ces cinq phases de leurs trajectoires sportives.

Pour conclure l'analyse, des matrices thématiques (annexe E) ont été produites et utilisées pour faire émerger des constats transversaux (Miles *et al.*, 2014). Dans les mots de Miles et ses collègues : « *Overall, the matrix is a tabular format that collects and arranges data for easy viewing in one place, permits detailed analysis, and sets the stage for later cross-case analysis with other comparable cases or sites* » (Miles *et al.*, 2014, p. 111). Une traduction libre française pourrait définir la méthode de la matrice comme visuellement représentée dans un tableau qui recueille et organise les données pour faciliter l'analyse détaillée et préparer à l'analyse croisée avec d'autres cas comparables (Miles *et al.*, 2014, p. 111). Ainsi, cet outil d'analyse comme méthode a permis de créer des liens entre la suite d'événements ayant eu lieu de la première à la cinquième phase commune des trajectoires des participantes. Ces matrices

thématiques peuvent également être comprises comme une représentation visuelle de la structure du chapitre des résultats par la hiérarchisation des codes ou comme une synthèse des résultats (Miles *et al.*, 2014).

L'objectif de cette analyse de données est de contribuer à la compréhension, à partir de l'expérience d'adolescentes québécoises, de l'impact du contexte de la pandémie de COVID-19 sur leur trajectoire sportive. Ainsi, ce mémoire propose l'étude des trajectoires sportives d'adolescentes afin de mieux comprendre l'impact du contexte de la COVID-19 sur leur engagement sportif. Les résultats de l'analyse du matériel qualitatif permettront, à l'aide des outils théoriques d'une sociologie féministe du corps et d'une épistémologie féministe, de rendre compte des expériences vécues des participantes au fil de leur trajectoire sportive, ayant pu être interrompue, avoir repris ou non à ce jour, ou s'être transformée dans le contexte de la pandémie de COVID-19.

CHAPITRE 4

RÉSULTATS

Ce chapitre présente les résultats de ce mémoire portant sur l'expérience du contexte de la pandémie de COVID-19 sur la trajectoire sportive d'adolescentes québécoises. L'analyse des propos recueillis par l'entremise des entrevues fait émerger cinq phases structurantes et communes dans les trajectoires sportives des adolescentes rencontrées : 1) le contexte d'entrée dans la trajectoire sportive, 2) l'engagement dans la trajectoire sportive, 3) de la déclaration de l'urgence sanitaire à la fin du deuxième confinement (12 mars 2020 au 20 mars 2021), 4) de la fin du deuxième confinement à la levée de la plupart des mesures de santé publique (20 mars 2021 au 12 mars 2022) et 5) les perspectives présentes et réflexions sur l'engagement sportif au fil du temps (6 avril 2023 au 5 juillet 2023). Le récit des participantes sera présenté en suivant cette temporalité chronologique dans laquelle, pour chacune des phases présentées, des thèmes d'importance ont été relevés. Ces thématiques seront décrites et appuyées à partir d'extraits choisis tirés des entrevues avec les participantes. Ce chapitre se conclut par une synthèse des principaux résultats permettant de dégager certains constats.

4.1 Phase 1 — Contexte d'entrée dans la trajectoire sportive

Les participantes ont fait leur entrée dans leur trajectoire sportive entre les âges de 2 ans et 10 ans. Lorsque questionnées sur la source de leur entrée dans la pratique sportive, les participantes rapportent avoir été initiées d'une grande diversité de façons, mais toutes par leurs parents, leurs proches ou leurs amies. Elizabeth³ exprime avoir été inscrite au cours de patin, avant de débiter la ringuette, alors que son frère jouait au hockey : « J'ai d'abord pris des cours de patin et après, avec mon frère qui jouait au hockey, mes parents m'ont inscrit à la ringuette »⁴. Keira a commencé à jouer au soccer et est devenue gardienne de but. Elle a ensuite commencé la ringuette pour jouer avec une amie. Elle dit :

J'ai commencé très jeune, je ne me rappelle plus exactement l'âge, mais j'avais joué au soccer avant, et après ça j'étais devenue gardienne au soccer aussi et ensuite j'avais une meilleure

³ Pour assurer leur anonymat, des prénoms fictifs ont été attribués à toutes les participantes.

⁴ Certains extraits ont été ajustés pour améliorer leur clarté; de légères modifications ont été faites au niveau de la syntaxe et des mots ou des expressions composant des tics de langage ont été supprimés.

amie qui joue à la ringuette fait que là j'ai décidé de m'inscrire et on a joué ensemble quelques années. (Keira)

Similairement, Laura a participé à une porte ouverte de nage synchronisée au club de la fille des amis de ses parents. L'entraîneuse cheffe de l'équipe a reconnu le potentiel de Laura pour ce sport et a proposé à ses parents de l'inscrire dans l'équipe compétitive :

Parce qu'il y avait les amies de mes parents qui ont une fille qui en faisait. Fait que là j'allais la voir faire des compétitions, j'ai fait des portes ouvertes de nage synchronisée, donc tu essaies le sport un petit peu, puis l'entraîneuse cheffe est venue voir ma mère après les portes ouvertes puis elle était comme : « Ah ta fille est vraiment bonne, on la mettrait sur une équipe compétitive déjà ». (Laura)

Ana a débuté la danse avec sa sœur vers l'âge de quatre ou cinq ans. Une amie de ses parents venait leur enseigner la danse latine à domicile. Par la suite, Ana, comme bien d'autres jeunes filles ayant pratiqué de la danse, a souhaité faire du ballet. Elle décrit :

Mais en fait la danse je l'ai commencé depuis que j'étais très très petite comme j'avais une amie de mes parents qu'elle enseignait de la danse plutôt latine alors elle venait chez nous pour nous enseigner quelques petites danses dans le sous-sol et c'était quand j'avais quatre ou cinq ans, vraiment vraiment petite. Et après ça ben j'ai passé à une période étant comme toutes les autres petites filles où je voulais faire le ballet alors j'ai fait comme un an ou deux ans de ballet. (Ana)

L'entrée dans le sport pour Maeva, Alicia, Leticia et Jade, est passée par l'essai de plusieurs sports. Maeva exprime que ses parents l'ont inscrite dans plusieurs sports différents dans l'espoir d'en trouver un qu'elle aimerait. Elle a finalement poursuivi deux sports, le soccer et la ringuette. Alicia a également essayé plusieurs sports, un à la suite de l'autre, qu'elle n'a pas trop aimé. Elle a débuté par la natation, suivi du soccer, de la danse, du tennis et finalement le volleyball. Pour Jade, ce sont ses parents qui l'ont poussé, elle, son frère et sa sœur, à essayer le plus de sports possible. Elle a finalement exprimé à ses parents qu'elle aimerait pratiquer la natation compétitive. Maeva, Alicia et Jade racontent :

Depuis que je suis jeune, il y a deux sports qui ont été vraiment *big* dans ma vie. J'ai joué au soccer jusqu'à ce que je dirais, peut-être un an avant la pandémie, alors comme 2018, 2019. Puis j'ai joué à la ringuette de comme... j'étais super jeune jusqu'à encore aujourd'hui. Sinon j'ai fait de la gymnastique, du *kickboxing*, de la danse, mes parents m'ont un peu lancé dans n'importe quel sport pour voir qu'est-ce que j'aimais, puis j'ai fait au moins un an de chaque, mais ça n'a jamais vraiment *stick* fait que j'ai fini seulement avec ces deux-là pas mal qui revenaient à chaque année. (Maeva)

Quand j'étais petite je faisais, ben je faisais un peu beaucoup de choses. J'ai essayé un peu tout donc j'ai fait de la natation jusqu'à ce que j'avais 7 ou 8 ans, après ça j'ai arrêté. J'ai essayé du soccer, mais ça n'a pas marché parce que je n'aimais pas ça. À un moment donné je suis allée dans des cours de danse genre *hip-hop*, mais je n'ai pas vraiment aimé ça non plus. Euh aussi, quoi donc j'ai fait... Ah oui, j'ai essayé du tennis quand j'étais en troisième année et après ça j'ai fait du volleyball. (Alicia)

J'ai fait vraiment beaucoup de sports. Mes parents, nos parents, nous ont vraiment poussés à faire tous les sports possibles, puis vraiment essayer plusieurs sports. Je suis allée du basket, j'ai fait un peu de *cheerleading*, un peu de natation, de volleyball, de flag football. [...] Natation, j'ai juste toujours aimé ça être dans l'eau. Donc j'ai commencé mes cours de junior et tout, j'ai pas fini les juniors et j'ai juste commencé à faire de la compétition j'ai dit à mes parents : « C'est ça que je veux faire ». (Jade)

Maeva, Alicia et Jade ont essayé, appuyées ou poussées par leurs parents, plusieurs sports avant d'en trouver un qui leur plaisait et qu'elles souhaitaient poursuivre.

4.1.1 « Ma mère me mettait dans les auditions, mais j'étais trop jeune à chaque fois »

Bien que les sources d'entrées dans la pratique sportive diffèrent grandement entre les participantes, deux tendances se distinguent dans la forme d'implication de leurs parents. Les parents de Lucie et de Laura semblaient plus à l'écoute des souhaits de leur fille. Laura relate que ses parents ont finalement accepté qu'elle s'inscrive à la nage synchronisée, bien qu'ils étaient initialement réticents :

Fait que là ma mère était comme : « lhh compétitif, première année... » Je n'en avais jamais fait de ma vie, donc on ne se savait pas, tu sais j'ai fait des cours de natation, mais niveau comme crocodile. [...] Ouais, donc à quel point je savais nager dans l'eau, moyen. Donc ma mère était un peu résistante au début, mais finalement je suis allée dans l'équipe compétitive ma première année et j'ai full aimé ça. (Laura)

Similairement, les parents de Lucie ont reconnu son intérêt envers la gymnastique : « J'ai commencé parce que j'avais vraiment envie et ça m'intéressait vraiment beaucoup. Puis mes parents ils voyaient ça et ils sont allés m'inscrire ». L'entrée dans la trajectoire sportive des autres participantes était plutôt issue d'une imposition de leurs parents. La mère de Camille l'a inscrite à la gymnastique à l'âge de deux ans, dans un groupe parents-enfants. Ensuite, Camille révèle que sa mère a tenté, à répétition, de l'inscrire à la gymnastique compétitive dès l'âge de quatre ans, mais que le club de gymnastique a refusé, à cause de son jeune âge, jusqu'à l'âge de six ans. Elle décrit :

J'ai commencé à deux ans. Quand même tôt avec ma mère, c'était comme parent-enfant. Puis à partir de, je pense quatre ans, à chaque fois qu'il y avait des auditions, ma mère me mettait dans les auditions, mais j'étais trop jeune à chaque fois. Puis ils étaient comme : « Ben on ne peut pas la prendre ». Puis je pense à partir de six ans, euh cinq ans, je pense, j'ai commencé le compétitif. (Camille)

Les parents de Maeva l'ont inscrite au soccer pour l'aider à apprendre l'anglais, à la suite de leur déménagement dans un quartier anglophone. Elle dit avoir été initialement fortement opposée à cette inscription et pleurait avant chaque séance de soccer :

Je venais d'arriver dans un quartier anglophone que c'était comme tout le monde parle anglais tout le temps. Mes parents étaient : « *My God* qu'est-ce qu'on va faire, il faut trouver quelque chose pour comme l'assimiler un peu dans le fonctionnement ». Puis ils m'ont inscrit au soccer, puis c'est ça j'ai été inscrite. C'était l'horreur ! Je pleurais à chaque fois qu'il fallait que j'aille genre : « *My God*, emmenez-moi pas ! » Avec le temps c'est comme ça a changé évidemment, je n'étais plus l'enfant qui pleurait. (Maeva)

Les joueuses de ringuette, Elizabeth, Maeva et Keira, ont eu des débuts de parcours similaires dans la mesure où leurs parents ont choisi un sport d'équipe d'été, le soccer, pour alterner avec leur pratique sportive hivernale, la ringuette. Elizabeth explique : « C'était un sport d'équipe et un sport d'hiver surtout comme j'alternais entre le soccer et la ringuette pour les saisons ».

4.2 Phase 2 — Engagement dans la trajectoire sportive

Après l'introduction initiale au sport pour les participantes, leur engagement dans leurs sports respectifs s'est ressenti de façons différentes. Camille à la gymnastique, Ana au basketball et en danse, et Keira à la ringuette, aimaient particulièrement apprendre dans leur sport. Camille explique avoir particulièrement aimé apprendre de nouveaux mouvements : « Parce que quand tu es petite, tu ne connais rien, plus tu en fais, plus tu apprends de nouveaux mouvements et ça c'est cool ». Au contraire, Maeva exprime avoir été forcée par sa mère à jouer et à la ringuette et à apprendre à patiner : « Fait que là ma mère m'a comme forcé, de peine et de misère à joindre, quand je ne savais pas comment patiner sur les patins de hockey ». Aimer réussir dans son sport, par la compétition et les défis, est affirmé par Camille, Alicia, Maeva, Jade et Laura. Ayant débuté la compétition à un très jeune âge, Camille énonce un amour pour la réussite : « J'aimais comme la sensation, puis aussi le fait de comme réussir ». Lucie et Ana se distinguent en rapportant leur amour pour les mouvements particuliers qu'il leur est possible de faire dans leur sport. Lucie exprime qu'elle a tout de suite aimé la gymnastique, faire des pirouettes et dépenser de l'énergie : « Je ne sais pas, j'aimais aller flipper dans les airs. J'aimais aller dépenser toute l'énergie que j'avais puis

faire des pirouettes puis des affaires de même. Je ne sais pas, c'est juste que j'ai vraiment aimé le sport d'un coup ». Ana communique son amour pour la danse, comme forme d'art visuel et d'expression : « J'aime beaucoup l'aspect plus artistique comme la qualité de mouvement, comment ça regarde comme visuellement d'une autre perspective et j'aime beaucoup aussi que c'est une forme d'expression ».

4.2.1 « Je faisais le soccer parce que toutes mes amies faisaient le soccer »

Toutes les participantes ont exprimé, d'une variété de façons, l'importance des liens d'amitié dans leur pratique sportive. Six participantes disent aimer faire partie d'une équipe (Elizabeth, Alicia, Maeva, Jade, Keira et Laura). Elles rapportent que ces équipes leur ont permis de créer de très bonnes amitiés (Elizabeth, Lucie Leticia, Maeva et Laura), et que, au fil de leurs années dans leur sport, la composition de leurs groupes d'entraînements ou équipes conservait une certaine continuité (Lucie, Keira et Laura). Maeva exprime que le sentiment de faire partie d'une famille l'a incitée à poursuivre la ringuette : « C'est surtout le *feeling* de famille que je retrouve dans cette équipe-là [qui fait] que je retourne à chaque année ».

Ana, Alicia, Jade, Keira et Laura, se sont même inscrite à un nouveau sport dans le seul objectif de faire une activité avec leurs amies. Ana rapporte avoir débuté le soccer pour faire comme ses amies, bien qu'elle ne fût pas très bonne : « Je faisais le soccer parce que toutes mes amies faisaient le soccer même si on n'était pas très bonne et moi non plus je ne suis pas trop bonne à ce sport-là ». Jade a démontré de l'initiative et du leadership en créant une équipe de flag football au secondaire, encore en place aujourd'hui, pour pouvoir y jouer avec ses amies :

Puis le flag football a commencé au secondaire. On a parti une équipe. Parce que ce n'est pas un sport très.... Ça commence juste à avoir des accreditations au niveau de la RSEQ et tout et c'est là qu'on a créé l'équipe avec des amies puis là c'est rendu un plus gros programme dans le secondaire. (Jade)

Toutefois, l'importance des liens d'amitié pour les participantes n'était pas toujours supportée par les responsables sportifs. Pour Lucie, bien que la gymnastique n'aurait pas été aussi plaisante sans ses amies, elle rapporte que ses entraîneuses et entraîneurs de gymnastique, les mêmes que Camille, étaient en désaccord avec la création de liens forts dans leur sport individuel :

Je sais que les profs souvent ils nous disaient que ce n'était pas un sport d'équipe et tout parce qu'ils trouvaient qu'on est comme on était trop proches, mais pas qu'on était trop proches, mais qu'on niaissait trop. Mais je pense que la gym, de ma vision, n'aurait jamais été autant cool sans ces filles-là, sans ces liens. (Lucie)

Camille raconte que son entrée dans le sport-études en gymnastique lui a amené un nouveau statut de popularité dans les groupes de jeunes à l'école : « Ouais genre en troisième année c'était la même chose donc c'était l'entrée en gym, on est devenues bonnes, on est devenu quelqu'un ». Bien que les liens d'amitié étaient également importants pour Camille, l'amour pour son sport était parfois plus fort que pour ses coéquipières : « J'aimais bien mes amies, mais ce n'était pas ça tant le principal. C'était plus comme aller à la gym c'était plaisant ». Ces réflexions ramènent à sa socialisation sportive, dès l'âge de deux ans, dans un environnement où la compétition et la performance étaient de mise.

4.2.2 « Je m'entraînais cinq fois par semaine. À peu près 30 heures »

Au cours de l'engagement sportif des participantes, leurs modalités de pratique sportive ont évolué. La moitié des participantes rapportent avoir vécu une augmentation progressive du niveau d'entraînement, de compétition et de temps consacré à leur sport (Lucie, Camille, Ana, Jade et Laura). Camille explique le processus de spécialisation sportive hâtive qu'elle a vécu. Au départ, elle avait des entraînements trois fois par semaine. Puis, une séance d'entraînement hebdomadaire a été ajoutée à l'âge de sept ans et finalement, avec son entrée en sport-études, elle s'entraînait tous les jours. Lucie, quant à elle, s'entraînait deux ou trois soirs de semaine et un jour de fin de semaine et avait jusqu'à cinq compétitions par année. Elles disent :

Quand j'étais petite, je pense peut-être trois fois par semaine. Donc deux fois la semaine et une fois la fin de semaine. Puis à un certain moment avant d'entrer au sport-études, sept ans, ben là c'était comme quatre fois semaine. Et au sport-études c'était comme tous les jours. (Camille)

On y allait trois fois par semaine, c'était souvent les soirs, peut-être deux soirs par semaine, un jour de fin de semaine puis c'était des blocs de comme quatre heures ou quatre heures et demie d'entraînement. [...] Mais c'était vraiment *nice* puis on avait des compétitions, je dirais quatre ou cinq pendant l'année. (Lucie)

Pour Laura, l'augmentation du niveau d'entraînement a été le plus marquée. À la fin de sa pratique sportive, Laura s'entraînait cinq fois par semaine pour un total de 30 heures. Elle dit : « Quand j'ai fini, je m'entraînais cinq fois par semaine. À peu près 30 heures ». Bien que différemment, Ana et Jade ont également vécu cette augmentation du temps de pratique sportive, mais par leur engagement dans une variété de sports. Jade pratiquait un sport tous les jours. Elle occupait son temps libre avec de la natation, du volleyball et du flag football : « C'était vraiment comme natation deux fois par semaine, volleyball trois fois semaine, flag football deux fois semaine. C'était vraiment plein ».

Les participantes ayant rapporté une spécialisation sportive hâtive dans un sport de tradition féminine, soit Lucie, Camille et Laura, ont dédié le plus grand nombre d'heures par semaine à la pratique d'un seul sport et ont également rapporté avoir vécu des difficultés liées à la gestion simultanée de l'école et de l'entraînement dès l'école secondaire (Lucie, Camille et Laura).

Pour faire face à ces défis, Laura a eu accès à des aménagements de son horaire scolaire. Ses entraînements se déroulaient dans la piscine de son école, ce qui lui a permis d'aménager son horaire de cours pour s'entraîner cinq heures par soir d'école. L'école secondaire de Laura a accepté qu'elle se retire de tous les cours d'éducation physique pour faire ses devoirs à la bibliothèque. De plus, avec l'accord de son école, elle manquait des semaines entières pour se rendre à des compétitions. Elle raconte :

La piscine où je m'entraînais, ce n'était pas avec mon secondaire, mais c'était la piscine de mon secondaire. Fait que mettons je finis à l'école à 14 h 50. Fait qu'à 15 h j'étais dans la piscine jusqu'à 20 h du soir. J'avais réussi à faire des accommodations avec mon secondaire, j'étais dans un secondaire avec beaucoup de sport, mais on avait des cours de sport et des cours d'éducation physique, qui étaient deux choses différentes. J'avais réussi à me faire exempter des cours d'éducation physique, donc je pouvais aller à la bibliothèque pendant ces périodes-là faire mes devoirs. Puis tu sais souvent on partait faire des compétitions, on partait comme une semaine. Donc c'est une semaine que, mettons je perds mes cours. Donc ça aussi. Mais mon secondaire acceptait donc c'était bien. (Laura)

Contrairement à Laura, Lucie n'a pas eu accès aux aménagements d'horaires et vivait difficilement les entraînements après l'école. Elle dit : « Puis c'était après l'école fait que des fois c'était vraiment dur ».

4.2.3 Une activité mère-fille

Elizabeth, Maeva, Alicia et Laura ont vécu un engagement plus significatif de la part de leurs parents dans leur pratique sportive. Elizabeth décrit la ringuette comme une activité mère-fille, sa mère, étant gérante de son équipe, prend un rôle actif dans l'analyse de son jeu après chaque partie. Elle raconte : « Mes parents en me ramenant des matchs, ils me parlaient de ce qu'ils pensaient de mes pratiques, mais comme ils me parlaient de ce qu'ils pensaient de comment je jouais et tout donc on avait une petite analyse dans la voiture ». Similairement, le père de Maeva a longuement été entraîneur de son équipe de ringuette : « Tu sais, mon père m'a *coché* pendant vraiment longtemps, pendant la majorité de mon enfance ». Camille et Lucie ont exprimé avoir difficilement vécu certains changements d'entraîneur dans leur parcours en gymnastique. Camille précise être mal à l'aise avec les entraîneurs masculins : « Je n'ai jamais été tant à l'aise avec avoir des *coachs* masculin ». Alicia a vécu l'implication de sa famille dans son sport

par la pratique libre, de fin de semaine, où elle, ses parents et son frère allaient au gymnase communautaire : « [...] Un gym qui est proche de chez moi et ils ont c'est comme des endroits pour faire des sports donc les fins de semaine je vais avec ma famille et moi j'aime jouer du volley avec soit les autres personnes qui étaient là, ou je pratiquais toute seule ».

La priorisation de la performance par l'équipe d'entraîneuses et d'entraîneurs a été vécue par Camille, Jade et Laura. Pour Camille et Jade, les entraîneuses et entraîneurs valorisaient ouvertement la compétition au-dessus et au détriment des résultats scolaires. Camille explique : « Et littéralement nos *coachs* valorisaient plus la gym que nos études. Comme on avait des mauvaises notes et ils s'en tapaient. Ce n'est pas comme à l'école ou genre l'équipe de football faut que tu ais des bonnes notes pour rester ». Cette expérience témoigne, de nouveau, de l'environnement sportif axé sur la performance et la réussite dans lequel Camille a évolué. Pour Laura, cette valorisation de la compétition était liée à la valorisation d'un corps prépubère. Elle décrit que la nage synchronisée requiert une apparence physique particulière. Les entraîneuses et entraîneurs souhaitent que les filles soient petites, minces et sans gras. Les athlètes sont encouragées à consulter des nutritionnistes et à suivre des diètes restrictives dès l'arrivée de la puberté pour tenter d'éviter les changements corporels qui surviennent lors de cette période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Elle raconte son expérience :

Ouais, comme tu sais c'est un sport de filles, puis l'apparence est vraiment importante dans ce sport. C'est des petites filles, minces, aucun gras. Les *coachs* n'étaient pas tout le temps correct pour ça. Puis ils renvoient beaucoup comme à l'image corporelle, puis tu sais, moi, mettons à genre dix ans, t'es une petite fille là, puis à douze ans tu commences à avoir ta puberté, et là c'est comme « Ah ben on va aller voir une nutritionniste ». Mais t'as douze ans et t'as comme aucun gras à perdre, mais faut quand même... Tu commences à avoir des formes et c'est comme « ce n'est pas normal mettons que tu gagnes de la masse corporelle ». Mais là les *coachs* ils ne veulent pas. (Laura)

Laura ajoute que les entraîneuses et entraîneurs agissaient sournoisement en présentant les diètes restrictives comme des outils de performance : « Ils présentaient vraiment ça comme "vous devez suivre cette diète si vous voulez performer" ». Ainsi, Laura reconnaît que dès l'arrivée de la puberté, les diètes restrictives ont été imposées et présentées, à elle et ses coéquipières, comme faisant partie intégrante de leur performance sportive.

L'implication de la mère de Laura dans son sport a pris un rôle protecteur pour sa fille. Refusant vivement que celle-ci se conforme aux diètes restrictives imposées par les entraîneuses et entraîneurs dès la puberté

de sa fille. Laura, reflétant les opinions de sa mère, a tenté de convaincre ses coéquipières que la performance sportive est possible sans une diète restrictive :

Mais moi ma mère était comme « pfff, non ! ». Mais je sais qu'il y a des filles qui l'ont fait. Justement la fille avec qui je faisais un duo, elle est vraiment petite de nature. Elle, mon coach s'attardait vraiment sur elle. Mais elle est toute petite. Moi je trouvais ça vraiment pas correct et je lui disais : « Ne fait pas les régimes, genre non là, mange comme tu veux manger ». Et elle disait : « Ben si je veux me rendre loin ». Mais tu sais faut prendre soin de ton corps aussi. (Laura)

Cette intervention de la mère de Laura a permis à sa fille de remettre en question le discours transmis par les entraîneuses et entraîneurs et de reconnaître l'importance de prendre soin de son corps, tant pour la performance sportive que pour la santé et le bien-être.

4.2.4 « Je n'étais pas sûre de quel sport je voulais faire »

Lucie, Camille et Alicia ont exprimé qu'une remise en question annuelle de leur pratique sportive avait lieu. Lucie explique que les attentes de ses entraîneuses et entraîneurs et le paiement des frais d'inscription par ses parents l'a amené à poursuivre sa pratique de gymnastique : « Mais comme la gym c'était comme "ah ben t'as un entraînement, tu dois y aller" genre t'es parents payent pour ça, t'as un *coach* qui t'attend, il faut que tu y ailles ». Camille poursuivait sa pratique, en partie, par peur du changement, ayant pratiqué la gymnastique toute sa vie et « aussi par peur de changer ». Leurs propos reflètent que leurs décisions de poursuivre le sport étaient encadrées par des sentiments d'obligation à la pratique, d'attentes des entraîneuses et entraîneurs, du paiement des parents et de la peur du changement.

Camille et Maeva ont pris des pauses dans leur pratique sportive régulière. En effet, elles ont cessé leur pratique de sport organisé pendant un certain temps, avant de décider de reprendre leur pratique régulière. Maeva a vécu difficilement le divorce de ses parents et a cessé la ringuette et le sport pendant une année. Elle dit avoir eu une prise de conscience après s'être ennuyée de pratiquer la ringuette et a décidé de s'y réinscrire et de s'appliquer davantage dans sa pratique. Camille a arrêté la gymnastique pendant un été. En remplacement, elle a joué au tennis. Toutefois, bien qu'elle ait aimé son expérience, peu de séances ont eu lieu et elle a recommencé la gymnastique. Maeva et Camille disent :

Mes parents se sont divorcés puis j'ai eu comme une année vraiment difficile fait que j'ai arrêté de jouer à la ringuette complètement puis je jouais plus de sport, je ne faisais absolument rien puis après ça j'étais comme : « *My God*, c'était quoi ce choix de vie ?! » Puis

ça m'a fait réaliser à quel point j'aimais full ça puis je me suis réinscrite dans l'année d'après puis là j'étais comme super motivée puis genre j'ai commencé à être beaucoup plus sportive en général puis j'ai mieux joué. (Maeva)

Pendant mon été entre sec (secondaire) deux et trois j'ai arrêté la gym pour faire du tennis. Mais c'est comme une fois semaine puis quand il te pleuvait c'était annulé. Au total de tout mon été, je pense que j'ai fait comme sept cours. [...] c'est super le fun j'ai vraiment aimé, mais je n'ai pas poursuivi et j'ai recommencé la gym. (Camille)

Après ces périodes d'arrêt, Maeva et Camille ont repris leur engagement sportif initial. Elizabeth, Maeva et Keira ont arrêté le soccer au début de l'adolescence pour une variété de raisons. Pour Keira, cette décision est venue à la suite d'un ultimatum de la part de son entraîneur de soccer pour qu'elle joue l'hiver et l'été, alors que cette équipe priorisait le temps de jeu de l'autre gardienne de but. Keira, ne souhaitant pas payer les frais d'inscription et ne pas pouvoir jouer régulièrement au soccer, a plutôt choisi de rejoindre l'équipe de ringuette comme gardienne de but. Keira refuse alors de se plier à l'ultimatum de l'entraîneur qui demande une spécialisation hâtive de sa pratique sportive. Elle raconte ce choix de mettre fin à sa pratique de soccer :

Mais après ça le soccer me demandait d'aussi jouer l'hiver. Puis là je n'étais pas sûre de quel sport je voulais faire, j'allais juste quitter la ringuette. Mais après ça ils m'ont dit : « Ah ben on a vraiment besoin d'une gardienne, voudrais-tu jouer ? » Et puis là j'ai quitté le soccer pour jouer à la ringuette [...]. Ben dans le fond c'est parce qu'on était deux gardiennes [au soccer]. L'autre gardienne jouait tout l'hiver et tout l'été, donc c'est sûr qu'ils la priorisaient elle. Je ne jouais pas tant de matchs. C'était plate là, je payais autant et je ne jouais pas. Donc là ils m'ont dit : « Il faudrait que tu joues l'hiver aussi ». Et j'étais comme : « Non ». (Keira)

En plus du soccer, Maeva a également cessé le flag football au secondaire. Elle explique avoir pris cette décision puisqu'elle ne s'entendait pas bien avec ses coéquipières. Bien que sa mère l'ait encouragé à poursuivre ce sport, Maeva a choisi de trouver un autre sport avec des coéquipières qu'elle aimerait mieux :

J'ai quitté à la moitié de la saison parce que j'ai dit à ma mère que comme je détestais les filles qui jouaient. Je ne m'entendais pas avec eux. Ma mère était comme : « Mais t'es pas là pour ça, t'es là pour le sport », puis j'étais comme : « Mais je vais trouver un autre sport avec des filles avec qui je m'entends bien ». (Maeva)

Maeva rappelle ainsi l'importance des liens d'amitié dans sa pratique sportive, raison pour laquelle elle revient à la ringuette chaque année.

4.3 Phase 3 — De la déclaration de l'urgence sanitaire à la fin du deuxième confinement

Cette troisième phase commune des trajectoires sportives des participantes se situe de la déclaration de l'urgence sanitaire, le 12 mars 2020, alors que les participantes étaient âgées entre 13 et 17 ans et se termine à la fin du deuxième confinement, soit le 20 mars 2021.

4.3.1 « On ne pouvait pas être toute la *gang* à cause des restrictions »

Toutes les participantes rapportent avoir vécu un arrêt et une fermeture drastique des installations sportives, de leurs entraînements et de leurs sports parascolaires. Alors que certaines participantes vivaient une déception à l'arrêt de la pratique sportive, d'autres étaient soulagées par la possibilité d'avoir un temps de repos de l'entraînement. Lucie, Alicia, Keira et Laura rapportent avoir été initialement déçues de l'arrêt de la pratique sportive. Keira a vécu de la déception lorsque les Jeux du Québec ont été annulés alors que c'était sa seule opportunité d'y participer :

Mais ça m'a plus fait chier cette année-là parce qu'il y en avait... Je me suis fait inviter à, c'était comme quelques jours d'école qu'on partait comme trois ou quatre joueuses de notre équipe, je pense qu'on partait comme à Québec quelque chose comme ça. Mais ça a été annulé [...] C'était ma dernière année pour y jouer. (Keira)

Au contraire, pour Camille, Leticia et Laura, un sentiment de soulagement du repos et de la pause que pouvait leur procurer cet arrêt des activités sportives s'est vite installé. Camille et Laura pratiquaient alors leur sport de façon intensive, plusieurs fois par semaine. Laura dit que cette pause lui a permis de se reposer. L'arrêt de ses entraînements lui a permis de découvrir une nouvelle vie sociale, n'ayant précédemment pas le temps de travailler avec l'entraînement de 30 heures par semaine. Cette période marquante pour Laura a été remplie d'expériences positives, de découvertes, de nouvelles rencontres et de liberté. Elle raconte :

Je pense que ça m'a vraiment fait du bien de prendre une pause. Comme avoir du repos dans mon corps. Ça faisait vraiment longtemps que je n'avais pas eu de pause, je pense qu'on a eu comme une pause de comme [...] On a eu une petite pause comme un mois et j'étais comme : « Wow un mois de congé ! Ça fait du bien ! » [...] Mais c'est ça justement, là je passais d'un entraînement de 30 heures par semaine à trois heures par semaine et j'étais comme : « Oh OK ! C'est ça avoir une vie ! » et comme j'ai commencé à travailler aussi parce que, ben j'avais 15 ans, donc pas en âge de travailler, mais j'ai commencé à travailler après pendant l'été et j'étais comme : « OK, je découvre d'autres mondes » puis un nouveau cercle social. Parce que veut, veut pas, c'était des filles que depuis que j'avais huit ans que je voyais tout le temps. Puis là je rencontrais plein d'autre monde, une autre réalité de la vie et c'était intéressant de sortir le soir ! (Laura)

Au cours de ce premier confinement, des modifications aux pratiques sportives ont été mises en place pour permettre une réouverture partielle des activités. Effectivement, à l'été 2020, certaines activités ont pu reprendre avec des mesures d'adaptations. Masques et distanciation physique ont été utilisés pour tenter de réduire les contacts et la transmission communautaire du virus. Jade exprime l'incongruité du port du masque dans ses cours de sauvetage alors que celui-ci n'était pas recommandé dans l'eau par les autorités de santé publique : « J'ai commencé mes accréditations à l'été COVID. On faisait des cours avec des masques, on faisait des sauvetages avec des masques, c'était vraiment étrange ». Ana relate son expérience des mesures de distanciation physique dans ses cours de danse. Elle explique que chaque personne devait rester dans son carré, indiqué au sol, ce qui restreignait les mouvements, les déplacements et l'expression artistique des mouvements qu'elle aime tant dans son sport. Elle explique :

Sur le plancher dans le local, ils avaient mis des marques en *tape*. Alors tu avais un carré et tu devais rester dans le carré et personne ne pouvait entrer dans ton carré si tu étais dedans. Alors c'était vraiment plus strict et tes mouvements étaient vraiment minimisés à cause de la distanciation sociale et tout alors ce n'était pas vraiment la même expérience de pouvoir avoir la liberté de bouger partout. (Ana)

Ana et Laura ont exprimé que les entraînements en groupe moins nombreux, pour permettre la distanciation physique, ont réduit l'intérêt à la pratique sportive. Laura dit avoir eu des entraînements en duo. Bien qu'elle apprécie sa coéquipière, Laura s'ennuyait de ces particulièrement des séances d'entraînement en grand groupe. Elle explique :

On s'entraînait avec ma duette, mais on n'était pas toute l'équipe. Moi ce que j'aimais c'était être avec toute la *gang*, mais on ne pouvait pas être toute la *gang* à cause des restrictions. Fait que là on était juste avec ma duette, et je l'aime d'amour, mais ce n'est pas pareil être juste avec une autre personne et la *coach* et être un gros groupe ensemble. (Laura)

4.3.2 « Ne plus rien faire, ça frappe le moral »

La santé mentale des participantes pendant les premiers confinements de la pandémie a été abordée sous différents angles. Lucie, Leticia et Jade mentionnent avoir ressenti de l'isolement pendant cette période. Leticia exprime avoir été un peu antisociale : « [...], mais en même temps j'ai vraiment été antisociale pendant un bout de temps, parce qu'on ne pouvait vraiment voir personne ». Lucie, Leticia et Jade, Alicia et Maeva ont indiqué s'être ennuyées de leurs amies du sport pendant les périodes de confinement. Ayant précédemment discuté de la grande importance des liens d'amitié dans sa pratique sportive, il est compréhensible que Lucie ait trouvé difficile de ne plus voir les autres gymnastes de son groupe plusieurs

fois par semaine. Similairement, Maeva dit s'être ennuyée de sa pratique sportive, non pas pour le sport, mais pour les amies qu'elle ne pouvait pas voir. Elles disent :

C'était surtout les relations parce que j'ai vraiment formé des liens vraiment forts avec ces filles-là puis genre ne plus les voir, comme je les voyais chaque semaine, c'était vraiment comme : « Ah OK... » c'était un peu dur. (Lucie)

[...] J'étais comme : « J'aimerais ça pouvoir aller sortir voir des amis et tout puis tu sais aller jouer à des sports ». Pour moi c'était moins une question de : « Ça me tente d'aller sur la glace », c'était plutôt une question de : « Ça me tente d'être avec tout le monde puis de faire ce que j'aime avec les gens que j'aime ». (Maeva)

Combiné à ces sentiments d'isolement, plusieurs participantes (Elizabeth, Alicia, Maeva, Jade et Keira) rapportent avoir ressenti de la déception à la réduction du temps qu'elles consacraient à l'activité physique et à l'augmentation de leurs comportements sédentaires. Lucie, Ana et Leticia expriment que ce manque d'exercice a négativement affecté leur santé mentale. Lucie dit que son moral était bas : « Ne plus rien faire, ça frappe le moral ». Ana a également trouvé que l'arrêt des activités était difficile : « C'était très difficile pour moi de rester tous ces jours sans rien faire ». Pour Leticia, l'arrêt des activités sportives l'a amené à remarquer que sa santé mentale déclinait :

Mais après ça en secondaire 3 ça a commencé à vraiment ruiner ma santé mentale, parce que vraiment je ne bougeais pas, je ne faisais rien, puis je n'étais vraiment pas très heureuse à ce moment-là. Ouais, ce n'était pas trop positif. (Leticia)

Elizabeth raconte avoir été déçue par son manque d'activités à pratiquer de façon régulière : « Ouais ça me manquait d'avoir une activité régulière à faire, je n'avais pas vraiment de sport dans ma vie donc je n'étais pas aussi active et j'étais déçue de mon manque d'activité ». Jade indique avoir difficilement vécu le vide que l'arrêt des sports organisés a laissé dans son quotidien, ayant passé tout son temps libre dans une variété de sports et d'activités pendant sa jeunesse :

Comme tout était vraiment déterminé puis là j'arrive juste dans comme je n'ai rien, c'est juste vide. Puis c'est un peu plate de se trouver là. C'est comme je me sens mal de ne rien faire, mais je n'ai rien à faire. C'est vraiment juste, il faut que je trouve des moyens de combler les trous, mais il n'y a juste pas grand-chose à faire quand tous les sports collectifs étaient fermés. (Jade)

Quant à elle, Maeva utilise un fort langage pour décrire son manque d'activités lors de cette période : « C'était pénible et je suis devenue une grosse patate en fait, je n'ai rien fait pendant la pandémie ». Au

total, presque toutes les participantes ont exprimé s'être senties isolées pendant cette période et ce sont ces mêmes participantes qui ont partagé avoir vécu des enjeux au niveau de la santé mentale pendant la pandémie. Pendant cette même période, Maeva et Keira rapportent vivre une augmentation de la préoccupation à l'égard de leur poids. Cette préoccupation devient récurrente et est soulevée à nombreuses reprises dans leur trajectoire sportive après l'arrivée de la pandémie. Maeva dit avoir arrêté de manger et avoir eu des comportements nocifs face à son corps :

Pour de vrai c'était vraiment genre tellement *unhealthy* en fait parce que j'ai comme eu des phases dans ma vie genre où j'ai passé des temps vraiment difficiles où j'arrêtais de manger. Je ne vais pas commencer à dire que j'ai un *eating disorder*, je pense que je suis juste, j'étais juste vraiment consciente de mon corps. (Maeva)

La moitié des participantes ont rapporté avoir vécu des préoccupations à l'égard de leur corps ou de leur poids au cours de leur parcours sportif.

4.3.3 « J'avais commencé un peu à courir »

Lors des confinements, et particulièrement lors des périodes où un couvre-feu était en vigueur, Lucie rappelle qu'il n'était pas possible de sortir dehors sans raison et autorisation lors du couvre-feu. Elle dit : « On n'avait pas le droit de sortir, on n'avait pas le droit, c'était le confinement. Donc je sortais si j'avais une raison, tu ne pouvais pas sortir après telle heure ». Des participantes ont communiqué que, pendant cette période de confinement, l'activité physique libre offrait une alternative à leur pratique sportive régulière (Ana, Alicia, Maeva et Jade). Les activités les plus nommées, pratiquées seules, avec des amies ou de la famille, sont la marche (Lucie, Alicia, Leticia, Maeva et Laura), la course à pied (Camille, Ana, Jade, Laura) et les balades en vélos (Alicia, Jade et Laura). Maeva a pris l'habitude de prendre de longues marches pour faire de l'activité physique : « Donc tu sais j'ai commencé à prendre des marches, genre 3 h à 4 h. [...] c'est vraiment la seule source de sport que j'avais durant la pandémie ». Camille a commencé la course, toutefois un peu à contrecœur puisqu'elle n'aime pas courir : « J'avais commencé un peu à courir. C'était vraiment comme je courrais deux minutes et je marchais trois minutes. Parce que je n'ai jamais vraiment aimé courir ». Pour Jade, avoir la discipline de pratiquer une activité physique libre par elle-même, sans le support et l'encadrement d'une équipe d'entraîneurs, a été difficile. Elle explique : « Même si tu veux continuer le plus possible c'est difficile tout seul. Même avec un entraînement chez toi c'est dur d'avoir une discipline par toi-même sans le guide de ton *coach* qui est toujours avec toi ». Contrairement aux autres participantes, Laura a pratiqué des activités physiques libres, comme la marche, la course et le

vélo, avec ses coéquipières. Elle dit : « On faisait de la marche, on faisait de la course, du vélo. Mais ça aussi c'était avec les filles de nage synchronisée ».

Pour remplir leur temps libre, les participantes ont également pratiqué des activités, autres que sportives, pendant les premiers confinements de la pandémie. Ana, Alicia et Leticia ont développé de nouveaux passe-temps artistiques et musicaux, alors que Maeva et Keira ont dit avoir eu leur première relation amoureuse. Keira raconte son expérience du couvre-feu lors de sa première relation amoureuse : « J'ai eu mon premier chum pendant la pandémie. [...], mais là il y avait le couvre-feu alors il fallait qu'il rentre tôt ».

4.3.4 « On s'appelait chaque jour et on faisait un *workout* »

Lors des périodes de confinement, toutes les participantes, à l'exception de Keira, ont dit avoir eu recours à de l'entraînement en ligne. Deux formes d'entraînement en ligne ont été pratiquées par les participantes, soit le visionnement de vidéos sur des plateformes de médias sociaux, tel que YouTube, ou bien des séances d'entraînement structurées par des entraîneuses et entraîneurs ou éducatrices et éducateurs physiques via une plateforme de visioconférence en différé ou en direct telles que Zoom. Pour Elizabeth, la pratique d'entraînement en ligne était autonome. Elle raconte comment elle appelait son amie tous les jours pour essayer de nouveaux entraînements qu'elle trouvait sur YouTube : « Mon amie et moi on essaie de faire des programmes d'entraînement en ligne, on s'appelait chaque jour et on faisait un *workout* ». Pour d'autres (Lucie, Camille, Alicia, Jade et Laura), l'entraînement en ligne était organisé par leur équipe sportive ou leur école. Jade raconte avoir un bon souvenir des entraînements qu'elle a reçu d'une étudiante en kinésiologie qui suivait les athlètes de son équipe. Elle explique :

On avait comme cinq entraînements par semaine qu'on pouvait faire, certains étaient optionnels, puis on pouvait les réutiliser pour plus tard et les échelonner. C'était assez bien ça, c'était vraiment une kinésiologue qui nous suivait, elle étudiait à l'université et nous envoyaient des entraînements. (Jade)

Ana, Leticia et Maeva, quant à elles, ont combiné une pratique autonome et organisée d'entraînement en ligne. Pour elles, l'objectif de l'entraînement en ligne était varié. Pour Ana et Leticia, c'était plutôt en guise de passe-temps qu'elles ont adopté ce type de pratique. Leticia dit avoir utilisé YouTube pour trouver des entraînements qui lui convenaient et qui lui permettait de bouger : « C'était des trucs comme faciles sur YouTube qu'on pouvait trouver, mais ça faisait quand même l'affaire, je pouvais bouger ». Alors que pour Camille, Ana et Laura, l'entraînement en ligne offrait la possibilité de maintenir leur performance sportive pendant la fermeture des installations sportives régulières. Camille relate que son club de gymnastique a

organisé des séances d'entraînement de deux heures, tous les soirs, pour que les athlètes gardent leur force physique avec des exercices de renforcement musculaire. Elle dit : « Mais fallait garder notre forme, donc chaque jour on avait deux heures de Zoom on faisait la préparation physique, des bases de mouvement ». Ainsi, pour la gymnaste, la spécialisation sportive et la grande fréquence des entraînements de gymnastique se sont poursuivies avec le même objectif de performance pendant les périodes de confinement. Différemment, Maeva dit avoir débuté ces entraînements en ligne et d'avoir cessé de manger pour éviter la prise de poids. Sa seule motivation était de rester mince. Elle dit :

J'étais comme toutes les filles durant la pandémie qui étaient chez elles puis qui ne voulaient pas gagner du poids j'ai commencé à faire des *workout* à la maison [...]. Je n'ai aucune motivation de faire ça parce que je voulais juste rester mince puis je restais mince parce que je ne mangeais pas. (Maeva)

Six participantes (Lucie, Camille, Alicia, Leticia, Maeva et Laura) ont exprimé ressentir une solitude lors de l'entraînement en ligne. Lucie exprime que cette formule d'entraînements de conditionnement physique en ligne l'amenait à s'ennuyer et à moins aimer la gymnastique. Elle dit : « Ils essayaient de faire des petits exercices, c'était plus du conditionnement physique, mais ça perd un peu de son charme là, c'est un peu plus plate et tout puis c'est ça c'est un peu plus dur parce qu'on s'ennuyait tout seul en même temps ». Lucie rappelle, encore une fois, l'importance qu'elle accorde à la pratique sportive en groupe, avec des amies, ce qu'elle ne retrouve pas dans l'entraînement en ligne. Pour Camille et ses coéquipières, elles ont vite réalisé que l'entraînement de la maison était moins plaisant que celui au gymnase. Elle dit : « On s'est rendu compte que c'était vraiment pire s'entraîner de la maison que genre aller au gym ». Elle ressentait également un malaise à être sur caméra : « Mais je ne sais pas, le fait d'être sur caméra je sentais tout le temps que j'avais les yeux sur moi. C'est comme : "Ah c'est vrai, ils me voient" ».

Face à ces difficultés, Lucie, Camille, Alicia et Maeva ont rapporté avoir utilisé différentes tactiques pour tenter de se soustraire aux entraînements en ligne. Camille dit n'avoir jamais été très performante dans les exercices de préparation physique. Au gymnase, étant sous la surveillance des entraîneuses et entraîneurs, elle ne pouvait pas tricher. Toutefois, lors des entraînements en ligne, elle pouvait s'éclipser du regard de la caméra et prendre une pause. Maeva a eu recours à des technologies de l'informatique pour truquer les photographies demandées par le professeur d'éducation physique qui démontrait qu'elle accomplissait les exercices. Alicia et ses collègues de classe ont utilisé des tactiques similaires, en se maquillant les joues en rouge et en créant de la fausse sueur avec de l'eau pour faire croire au professeur qu'elles avaient chaud et avaient complété l'entraînement. Elles disent :

On faisait la préparation physique, je n'ai jamais été vraiment bonne. [...] Comme en prep (préparation physique) on trichait beaucoup. Donc on ne pouvait pas tricher donc c'était vraiment la souffrance. Donc on disait comme : « Ahh, mais ma caméra ne peut pas se rendre là » donc on était juste à côté en train de faire nos pauses. (Camille)

Durant la pandémie pour de vrai je ne faisais comme pas grand-chose par rapport à l'école genre même mes cours de gym j'étais une grosse *lack-euse*, mes cours de gym c'est comme : « Faut que t'ailles dehors puis que tu prennes une marche puis que tu trouves ça » puis des fois je *photoshopais* des trucs dans mes photos : « Ça ne me tente pas d'aller marcher et trouver genre un parc à chiens ». Mais ce n'était pas difficile de passer des petits tours comme ça au prof. (Maeva)

Le prof nous disait juste de faire des entraînements tout seuls et après ça de lui envoyer des photos avec l'entraînement qu'on faisait. Mais c'est sûr que quand c'était ça, personne ne le faisait. Genre quand il fallait envoyer des photos, je me rappelle que les filles se mettaient de l'eau dans la face et du blush pour avoir l'air super rouge là, c'est comme : « Oh ouais j'ai fait mon entraînement » puis là tu fais juste l'envoyer la photo puis comme ça ne motivait pas vraiment. (Alicia)

Pour les entraînements de la maison, Lucie rapporte avoir remarqué une iniquité d'espace pouvant être utilisé pour l'entraînement en ligne chez les filles de son groupe d'entraînement. Certaines ayant un sous-sol entier et d'autres un petit espace de leur chambre. Elle indique : « Mais tu vois, il y a des filles qui elles ont de la place genre je me rappelle là une fille, elle avait presque un sous-sol qui était un gym. Il y en a d'autres c'était dans leur chambre avec un bout de mur vide ». Camille raconte avoir eu plusieurs espaces disponibles pour son entraînement à la maison : « J'avais un grand espace, c'est sûr que je j'allais dehors, j'allais dans mon sous-sol ». Ces différences se font également visibles alors que Laura relate avoir pu s'entraîner dans la piscine de sa coéquipière, alors que les installations sportives étaient fermées. Elle dit : « Pendant l'été 2020, on s'entraînait avec ma duette, la fille avec qui je faisais un duo, dans sa piscine extérieure ».

4.3.5 « Je suivais des *workout* intenses de YouTubeuses minces comme un pic »

Lors de ces premiers confinements, Elizabeth, Leticia et Maeva ont raconté avoir suivi la mode des vidéos d'entraînements de la même influenceuse sportive sur la plateforme YouTube. Comme communiqué par Elizabeth, elle et son amie ont suivi cette influenceuse sportive lors de sa montée rapide en popularité sur les réseaux sociaux : « Il y avait une grosse vague [...] et d'entraînements à faire chez soi et j'en ai fait partie avec mon amie ». Elizabeth, Leticia et Maeva ont expliqué avoir eu une motivation éphémère pour compléter les entraînements de cette influenceuse sportive. En effet, leur enthousiasme initial à suivre cette mode d'entraînement c'est vite éclipsé. Pour Leticia, ce type d'entraînement en ligne était une

nouvelle découverte pandémique. Bien qu'elle ait, elle aussi, été enthousiaste au départ, elle dit toutefois avoir arrêté de suivre l'influenceuse sportive lorsqu'elle a réalisé que l'objectif de ces entraînements était de réduire ou d'ajouter de la masse musculaire à certains endroits spécifique du corps :

[...] c'était vraiment la première fois que je voyais ça. Les squats et abdos j'avais déjà fait ça avant, mais en ligne je n'avais jamais genre cherché sur YouTube *workout*, je n'avais jamais fait ça c'est avant, c'est vraiment la pandémie qui m'a appris. [...] J'ai essayé, puis genre je n'aimais pas ça parce que j'avais l'impression qu'elle essaie de réduire... Comme d'ajouter des muscles à un endroit spécifique du corps puis ça ne fonctionne pas vraiment comme ça, faut travailler plusieurs endroits. Puis quand j'ai réalisé que c'est ça qu'elle faisait, j'ai un peu arrêté. (Leticia)

Leticia est ainsi rapidement devenue désenchantée par les vidéos d'entraînement de l'influenceuse sportive et a remis en question les discours transmis sur la forme souhaitée du corps de femme. Les propos de Maeva soulignent des comportements alimentaires et d'entraînements préoccupants pendant cette période de la pandémie. Elle raconte avoir arrêté de manger et d'avoir suivi les entraînements de cette même influenceuse très mince en espérant que son corps change. Elle dit s'être sentie stupide de passer des heures à s'entraîner, à ne boire que de l'eau, à ne pas manger et, qu'au final, de ne voir aucun changement corporel. Avec du recul, Maeva pense maintenant que ces comportements étaient nocifs. Elle raconte avoir choisi les vidéos d'entraînements selon le corps de l'influenceuse, ce qui ne faisait qu'empirer sa dysmorphie corporelle et son sentiment de ne pas être adéquate. Elle explique :

Puis quand j'ai commencé au début de la pandémie, j'ai commencé à *workout*, mais je ne mangeais pas, fait que je suivais des *workout* intenses de YouTubeuses minces comme un pic. J'essayais d'avoir des *body goals* puis je passais des heures à juste faire des *workout* incroyables qui ne faisait absolument rien pour mon corps à part me faire sentir comme une grosse nounoune parce que j'étais comme : « Je ne vois pas de changement », tu sais. Fait que je ne mangeais pas je faisais des *workout* tout le temps, genre tout le temps je faisais des *fasts*⁵, je ne mangeais pas comme pendant 20 heures, j'avais un mets par jour, puis si j'avais faim là, je buvais de l'eau. C'était comme voilà une nouille toi comme « ça va ma belle », puis je n'étais tellement pas en santé, vraiment là c'était affreux. Puis j'ai trouvé des madames sur YouTube puis j'étais comme « Oh wow elle a l'air super genre *hourglass* » genre les trucs d'Instagram. Puis là j'ai commencé à les faire puis ça m'a juste fait comme, ça m'a juste donné encore plus de *body dysmorphia* parce que j'étais comme : « Pourquoi je ne ressemble pas à ça ». (Maeva)

⁵ *Fasting* ou pratiquer le jeûne est un : « Arrêt total de l'alimentation, avec maintien ou non de la consommation d'eau » (Larousse, 2001).

Tout comme Elizabeth et Leticia, Maeva parle également de cette boucle de l'émerveillement au désenchantement en décrivant la mode des entraînements de l'influenceuse sportive. Elle explique avoir initialement souhaité suivre ces entraînements pour tenter d'être aussi mince que l'influenceuse sportive. Elle a toutefois remarqué, après avoir suivi quelques séances d'entraînements, que les titres des vidéos de l'influenceuse portaient en erreur en promettant des changements corporels importants. Maeva explique comment elle est parvenue à voir clair dans le jeu des discours de l'influenceuse :

Parce qu'elle est minuscule, genre elle a l'air *super fit*. [...] C'était comme : « c'est *nice, she looks like she's doing good* ». Et ses *workout* c'est comme la pub (publicité) là *one-0-one*, comme : « *25 minute ab workout where you do it for 30 days and you're going to have shredded abs* » et j'étais comme : « *It's been 30 days and I have nothing* ». Si tu regardes cette vidéo c'est comme toute la pub qui est écrite c'est tout genre : « *Thirty minutes ab workout to loose a bunch of weight* ». Attends je vais te montrer, c'est comme le premier qui *pop-up*, mais ça ne marche pas ces affaires-là. C'est des madames que ça fait full longtemps que genre ils font plein d'affaires à leur corps et puis c'est comme : « *I'm not into that kind of stuff* ». (Maeva)

C'est ainsi que Maeva, Elizabeth et Leticia ont exprimé avoir vécu cet émerveillement initial, suivi d'un désenchantement rapide face aux promesses offertes sur les changements corporels qu'elles pourraient voir en suivant les vidéos d'entraînements de l'influenceuse. Maeva, Elizabeth et Leticia ont vécues ces émotions et sentiments de façon individuelle. S'entraînant seules dans leurs chambres, leurs proches ne semblaient pas au courant des entraînements de YouTubeuses qu'elles suivaient. Leticia dit : « Vraiment tout le monde était... je vivais ces choses individuellement ».

4.3.6 « C'était plus difficile sur mon corps que les autres saisons »

Lucie et Camille expriment que la reprise des entraînements après le premier confinement a été difficile pour leurs corps. Camille a pu reprendre l'entraînement au gymnaste entre le premier et le deuxième confinement et avait même réussi à accomplir certains mouvements qu'elle ne pouvait plus accomplir après le premier confinement et la première vague de montée des cas de COVID-19. Elle a alors été particulièrement déçu de devoir cesser la pratique au gymnase à l'arrivée du deuxième confinement, lors duquel, elle a de nouveau régressé dans sa performance sportive. Elle dit :

Parce que quand la deuxième vague est arrivée, je n'avais pas totalement repris encore. Les mouvements je les avais réussis au moins une ou deux fois, mais ils n'étaient pas comme constants. Donc quand la deuxième vague a frappé, j'étais comme : « Ben là.. de retour en zoom, mais je venais de réussir ». Mais quand la deuxième vague a fini ben là, j'ai reperdu mes mouvements. (Camille)

Ces sentiments de déception envers sa performance sportive traduisent, de nouveau, l'importance de la réussite dans la socialisation sportive de Camille dans la gymnastique. Cette même déception a été également vécue par Keira, qui a rencontré des difficultés physiques à la reprise de l'entraînement à la fin du premier confinement. Elle explique avoir perdu l'habitude de jouer et d'avoir pris du poids lors du confinement, ce qu'elle a dit lui avoir causé des soucis à la reprise de l'entraînement. Elle dit : « Ben un peu difficile honnêtement puisque je n'étais plus habituée tant que ça. Puis ouais je n'étais plus habituée puis j'avais repris du poids depuis. C'était plus difficile sur mon corps que les autres saisons ».

Cette période de confinement a amené, pour Lucie et Jade, des questionnements sur leur engagement sportif. Lucie raconte qu'elle questionnait sa poursuite de la gymnastique dans l'éventualité d'un nouveau cycle de confinement et de déconfinement. Bien qu'elle aime la gymnastique, Lucie trouvait que la reprise de l'entraînement avait été difficile sur son corps et évaluait que le prix de l'inscription était trop élevé pour prendre le risque de reprendre la pratique sans savoir si un nouveau confinement les obligerait à suspendre l'entraînement. Lucie a finalement décidé de cesser la gymnastique après avoir appris que la moitié de ses amies ne reviendraient pas à l'entraînement. Ayant souligné à nombreuses reprises l'importance des liens d'amitié dans sa pratique sportive, le choix de Lucie de cesser la gymnastique à la suite de l'arrêt de ses amies semble inévitable. Elle explique :

Parce que tout le long qu'on était en pause on a on a toutes réfléchi parce que moi ça me tentait vraiment de revenir parce que j'aime vraiment ça, mais en même temps ça faisait plusieurs années qu'on se disait : « OK, c'est ma dernière, c'est ma dernière » parce que c'est ça on commence à devenir un peu plus vieille et tout puis c'était un peu dur sur le corps puis on était tannées parce que justement on avait plus l'impression d'aimer ça genre c'est plus comme un devoir. Alors quand on a eu la grande pause c'était plus une remise en question sur est-ce que je veux vraiment continuer puis continuer à payer autant d'argent pour retourner puis même vouloir relâcher dans le fond. Puis je pense que savoir que la moitié de mes amis eux ça ne leur tentait pas je c'était un non et évident pour moi là. (Lucie)

Ici, Lucie parle au « nous », ce qui laisse présager que la réflexion sur la poursuite ou l'arrêt de la gymnastique s'est fait de façon commune, avec ses amies, qui étaient centrales dans sa trajectoire de pratique sportive organisée.

4.3.7 « C'est vraiment le fait d'avoir eu une pause »

Lucie explique que le retour à l'entraînement, après le premier confinement, avait été particulièrement difficile sur son corps, en plus de prendre tout son temps libre. À l'arrivée de la deuxième vague de

remontée des cas de la pandémie et du deuxième arrêt des pratiques sportives, la moitié des gymnastes ont cessé leur sport. Lucie a alors évalué qu'elle ne souhaitait pas poursuivre la gymnastique sans ses amies. Elle décrit cette décision d'arrêter la gymnastique comme une décision collective, entre elle et ses amies. Elle explique :

Ça a été vraiment dur sur notre corps parce qu'il fallait comme réhabituer à tout puis c'est quand même quatre mois sans presque rien faire puis c'est ça puis c'était vraiment dur puis là après on avait mal partout et il fallait se réhabituer à perdre douze heures de notre semaine et tout. Puis après on a continué pendant comme tout l'été puis après il y a eu comme le deuxième confinement puis c'est au début aussi c'était comme : « Ah ben ça ne va pas durer longtemps et tout vu que c'est la deuxième vague » puis on est parti puis la moitié des filles ne sont pas revenue après parce que, ben moi en partie pourquoi je ne suis pas revenue parce que les filles avec qui je faisais de la gym c'était comme une grande famille puis je savais déjà qu'il avait comme la moitié qui partait donc j'étais comme je ne vois pas vraiment l'intérêt. Et genre je ne savais pas si on était pour revenir est-ce que dans trois mois il fallait encore arrêter, puisque ça avait été quand même un choc la première fois et que je ne voulais pas le faire une deuxième fois pour devoir le refaire une troisième fois. Plus que la moitié n'est juste jamais revenue, il n'y en a vraiment pas beaucoup qui sont revenues. (Lucie)

Tout comme Lucie, c'est lors de ces premiers cycles de confinement et de déconfinement que Jade et Laura ont cessé leur pratique sportive organisée. Jade a pris la décision de cesser le flag football après s'être blessée aux deux jambes. Elle a rapidement réalisé qu'il ne serait pas possible pour elle de payer les frais d'inscription au sport et de risquer ne pas être en mesure de jouer. Elle dit :

Mais quand j'ai commencé au cégep et que j'ai changé d'école après c'était quand même plus sérieux fait que mes jambes n'ont pas tenu. Je me suis fait des claquages aux deux jambes, donc je ne pouvais juste plus courir, n'y rien. Même marcher j'avais de la misère. Je venais d'être prise dans l'équipe et mes jambes ne fonctionnaient plus, plus, plus. [...] Puis j'aurais vraiment été sur le banc toute la saison et je ne voulais pas payer 500 \$ pour faire l'équipe si je ne joue pas et rester sur le banc. (Jade)

Contrairement à Lucie et Jade, la décision de cesser son sport a été vécue positivement par Laura. La pause que lui a procurée le premier confinement lui a permis de découvrir une nouvelle vie sociale et l'a amené à décider qu'elle avait atteint la fin de sa pratique, après huit ans d'entraînement intensif. Elle dit aussi s'être sentie inconfortable à l'idée de poursuivre sa pratique avec les restrictions corporelles de minceur et de blancheur qui étaient attendues dans le monde de la nage synchronisée. Laura dit :

C'est vraiment le fait d'avoir eu une pause. Justement, d'avoir découvert une vie sociale. J'étais comme : « OK, je pense que mon temps est fait, j'ai nagé pendant comme huit ans. J'ai pas mal fait le tour de ce sport-là ». J'avais aussi des blessures un peu aux genoux fait que

j'étais comme le repos m'a fait du bien et je n'avais plus la motivation de continuer et de retourner à m'entraîner 30 heures par semaine, c'est quelque chose que je ne voulais pas envisager. [...] Moi c'est, entre autres, une raison que j'ai arrêtée. Parce que j'étais juste plus bien dans ça [...] tu sais, aux Olympiques, l'équipe canadienne c'est celle qui a le plus de diversité corporelle. La diversité corporelle c'est comme une ou deux livres entre les filles qui changent. Si on regarde les Russes, elles sont pareilles, pareilles. Genre il n'y a rien de différent entre elles. C'est fou. Même la nationalité des filles ce n'est vraiment pas ouvert. [...] c'est toutes des filles blanches, blondes. (Laura)

Laura démontre ainsi le souhait de ne plus poursuivre sa pratique sportive de nage synchronisée qui demande une apparence physique spécifique. Comme elle le dit si bien, son temps dans ce sport est fait.

4.4 Phase 4 — De la fin du deuxième confinement à la levée de la plupart des mesures de santé publique

À la suite des deux premiers confinements ont eu lieu une série de cycles de confinements et de déconfinements entre le 20 mars 2021 et le 12 mars 2022. Différentes mesures de gestion de la transmission de la COVID ont été mises en place par le gouvernement du Québec, puis retirées. Les pratiques sportives ont pu reprendre pour les jeunes, bien qu'avec certains ajustements.

4.4.1 « On était super contentes de se retrouver »

À la fin du deuxième confinement, avec l'ouverture des sports, les participantes expriment avoir été heureuses de reprendre le sport et ont vécu un retour au jeu positif avec leur équipe (Elizabeth, Camille, Ana, Alicia, Leticia, Maeva, Jade et Keira). Leticia relate que la reprise de ses entraînements de volleyball, bien que les parties soient stressantes, lui a fait un grand bien : « J'étais beaucoup plus heureuse, même si les matchs me stressaient. Juste le fait que je bouge au moins une fois par semaine, ça me fait vraiment du bien ». Elizabeth, Maeva et Keira, les joueuses de ringuette, remarquent une continuité dans la composition de leur équipe. Maeva dit qu'au retour des premiers confinements, toute l'équipe était contente de se revoir : « C'étaient encore les mêmes personnes et on était super contentes de se retrouver ». Keira, qui joue à la ringuette dans la même équipe que Maeva ajoute que l'équipe, et les entraîneuses et entraîneurs restent principalement les mêmes au fil des années : « On avait les mêmes *coach* exactement puis les filles étaient pas mal similaires. Dans le fond chaque année c'est toujours la même chose, peut-être qu'une fille change ».

Au contraire, pour Ana, Alicia et Leticia, qui pratiquent un sport scolaire, un manque de joueuses au retour des confinements a nécessité le jumelage de plusieurs catégories d'âge pour former une équipe complète.

Ana raconte qu'à la reprise du basketball, il n'a pas été possible de créer autant d'équipes qu'auparavant et que les équipes regroupaient plus qu'une catégorie d'âge : « Même dans le sport de basket on a normalement trois équipes, 7-8, 8-9 et 10-11 (années scolaires) et cette année c'était juste 10-11 et 7-8 et en soccer on avait pu faire juste une équipe de 8-11 ». Similairement, Alicia décrit qu'il y avait si peu de joueuses de volleyball que l'école a dû jumeler deux niveaux scolaires : « Parce qu'il y avait juste comme trois filles de secondaire cinq qui voulaient jouer donc ils ont dû mettre des filles de secondaire quatre avec (l'équipe de secondaires cinq) ». Dans la même lignée, Leticia explique que tous les niveaux ont été mélangés et que seulement deux de ses amies ont poursuivi le volleyball :

Puis c'était un groupe complètement différent, donc ils m'ont mis avec des secondaires trois. Genre tous les groupes étaient mélangés, secondaires quatre et trois. Puis c'était vraiment étrange parce qu'on venait juste de recommencer après la pandémie et ils essayaient juste de revoir le niveau des personnes. Donc ils faisaient des tests de niveau et ce n'était vraiment pas égal au niveau des âges. Puis mon équipe était vraiment genre, j'avais seulement deux amies de mon ancienne équipe. Et les autres ont décidé d'arrêter. (Leticia)

Ces extraits décrivent deux réalités de retour au jeu distinctes pour les participantes ayant poursuivi leur pratique sportive pendant la pandémie. Pour les participantes pratiquant un sport associatif, leurs équipes sportives au retour des confinements étaient composées des mêmes joueuses, alors que pour les participantes pratiquant un sport scolaire, la réalité était bien différente. En effet, elles ont vite réalisé qu'un grand nombre de joueuses n'étaient pas revenues au jeu et donc les niveaux ont été jumelés pour pouvoir créer des équipes avec un nombre suffisant de membres.

4.4.2 « Mon cardio était poubelle »

Plusieurs participantes ont décrit une reprise difficile du sport après les périodes de confinement. Maeva, avec des propos imagés, dit s'être habituée à n'avoir aucune activité et a trouvé que le retour au jeu a été difficile : « Je m'étais vraiment accordée à ma vie de légumes, fait que là c'est plus difficile ». En complément, ce sont six participantes qui ont affirmé avec perçu une régression dans leur performance sportive à la levée des restrictions sanitaires sur le sport (Elizabeth, Camille, Ana, Alicia, Leticia, Maeva). Ana raconte que sa capacité cardiovasculaire et la précision de ses lancés s'étaient nettement détériorés dû à son manque de pratique pendant les confinements :

Mon cardio était poubelle, n'était vraiment pas bon en ce moment alors ça a pris un peu pour revenir au niveau que j'étais avant. Et même comme dans le basket mon *accuracy* n'était pas si bon parce que je n'avais pas la répétition d'aller faire des *shots*. (Ana)

Alicia, Jade et Keira rapportent même avoir eu, au moment de la reprise du sport, des blessures qui ont freiné leur participation sportive. Alicia dit avoir été heureuse de pouvoir reprendre le volleyball, mais que, quelques mois après la reprise du sport, elle s'est brisé le pied et a dû manquer le reste de la saison. Elle raconte :

J'étais vraiment contente au début de de retourner à refaire du volley, mais après ça en décembre 2021, donc au milieu de la saison, je me suis brisé le pied. J'ai eu genre une botte et des béquilles jusqu'à février et j'ai pu enlever ma botte juste en mars et la saison termine genre début avril. Ouais j'ai comme manqué tout le reste de la saison je suis allée au dernier match, mais à part ça genre j'avais tout manqué donc ça m'a comme genre vraiment rendu triste parce que j'avais comme recommencé, mais juste pendant un petit bout. (Alicia)

Pour Keira, elle évalue même que son inactivité physique lors de la période d'arrêt des sports a mené à une blessure aux genoux. Cette blessure qui ne semble pas guérir lui mène maintenant à envisager cesser sa pratique sportive de ringuette. Elle dit :

Même qu'après, je ne sais pas si c'était la première ou la deuxième année qu'on est revenues, mais en tout cas, ça fait deux ans maintenant que j'ai des problèmes de genoux à cause que je suis gardienne. J'imagine donc qu'il y a eu un impact avec la pandémie parce qu'on ne bougeait pas autant. Alors là j'ai repris un peu de poids et mon genou a un peu lâché pendant la saison. Alors il fallait que j'arrête de jouer aussi pour ça. (Keira)

Rappelant le contexte de pandémie mondiale du virus respiratoire de la COVID-19, Maeva et Ana, quant à elles, ont développé des problèmes respiratoires pendant cette période. Ces problèmes respiratoires ont nui à leur pratique sportive. Maeva explique avoir beaucoup de difficulté à respirer lorsqu'elle joue à la ringuette :

Honnêtement après la pandémie c'est devenu vraiment difficile pour moi de participer à des sports parce que j'ai développé des problèmes respiratoires. Quand je suis revenue, j'ai recommencé à jouer à la ringuette et j'ai vraiment eu beaucoup de difficultés parce que je n'étais pas capable de respirer à moins que je toussais [...]. (Maeva)

4.4.3 « C'est clair que ça a affecté ma confiance. Comment je me percevais »

Les participantes, ayant été âgées entre 13 ans et 16 ans au début de la pandémie, ont vécu leur puberté pendant cette période. Étant un moment de transformation et de changements corporels qui peut être difficile à vivre, pour Camille, Maeva et Keira ces changements au niveau de leur poids ou de leur masse musculaire sont venus affecter leur confiance dans leur sport. Keira explique, en partie, que sa décision de

reprendre la ringuette à la sortie des confinements était liée à une préoccupation à l'égard de son poids. Elle exprime avoir repris du poids lors des confinements et qu'elle souhaite reprendre une pratique régulière de sport pour éviter de développer davantage d'insécurités physiques. Elle dit :

J'ai toujours été une fille, plus *overweight* que la normale. Puis à l'âge de peut-être, il y a trois ans, j'avais perdu un bon 60 livres, puis là, la pandémie, ça ne m'avait pas aidé et j'en ai quand même repris. Puis à la ringuette je ne fais juste plus rien, il faut vraiment que je me remette au sport parce que sinon ça va juste revenir comme avant et les insécurités vont revenir et tout. (Keira)

Maeva perçoit qu'une prise de poids a mené à un manque de motivation à participer à la ringuette, mais, tout comme Keira, poursuit sa pratique : « Moi j'avais juste comme un extra poids qui m'empêchait d'avoir cette motivation-là. J'ai toujours continué, je me poussais un peu à y aller parce que j'étais comme sinon tu vas être pas en santé ». Camille, quant à elle, qui évoluait dans une sphère de performance explique qu'à la reprise de l'entraînement en gymnase, elle et ses coéquipières qui avaient vécu leur puberté ont trouvé que la reprise de l'entraînement était particulièrement difficile. Une cause de ces difficultés émanait du comportement des entraîneuses et entraîneurs de gymnastique. En effet, les entraîneuses et entraîneurs ont divisé les groupes en catégories de performance, ce qui a mené à de la comparaison corporelle et sportive. D'un côté, le groupe des « meilleures », comprenant les filles prépubères du sport-études, a pu reprendre l'entraînement en gymnase. De l'autre côté, les « moins bonnes » n'avaient pas accès à l'entraînement en gymnase et devaient poursuivre les entraînements en ligne. Au sein du groupe des « meilleures », Camille a trouvé difficile de s'entraîner avec les filles n'ayant pas eu leur puberté. Elle explique que les filles prépubères semblaient avoir perdu moins de masse musculaire et avaient plus de facilité à reprendre du muscle. Elle dit :

On était toutes en puberté et comme en développement et tout comme on a toute pris un peu de poids et on a perdu de la masse musculaire. [...] Donc c'était vraiment dur de reprendre. Puis vu que la moitié du groupe était séparé et t'avais les moins bonnes et les meilleures. Ben les meilleurs étaient comme mises avec le sport-études. Puis on était trois, il y avait moi puis deux autres filles qui étaient dans les meilleurs du groupe, donc nous on avait accès justement au gymnase, parce que les moins bonnes ne pouvaient pas aller s'entraîner, elles sont restées en zoom. Ouais, mais les filles en sport-études étaient toutes jeunes, pas encore en puberté, elles avaient perdu de la masse musculaire, mais comme ça va, elles étaient encore en forme, donc pour elles c'était super rapide de reprendre. Mais moi c'était super long. C'était dur aussi mentalement parce que tu voyais toute, même si tu rationalisais, tu voyais les autres avancer puis comme reprendre la forme qu'elles avaient. Puis comme moi je n'étais pas capable de faire le mouvement. Donc c'était dur. (Camille)

Cette peur d'être vue en train d'échouer, combinée avec la comparaison avec les gymnastes prépubères, lui amène des sentiments de honte et d'humiliation face à la régression de sa performance :

Ouais c'est clair que ça a affecté ma confiance. Puis si j'avais, bon dans un sens, comment je me percevais. Comme avant à la quarantaine j'étais comme une des meilleures le soir, donc c'était comme : « Wow, tout le monde me connaissait ». Et là le fait que je devenais, que je n'étais plus capable de rien faire, je ne sais pas, c'est un peu honteux là. Presque comme humiliant (Camille)

Tout comme Camille, le comportement de l'entraîneur de Leticia lui a fait vivre une expérience distincte des autres participantes, mais contrairement à Camille, lui a permis de renforcer sa confiance en soi. En effet, au retour des confinements, Leticia a eu un nouvel entraîneur qui était particulièrement exigeant et même épouvantable. Ce style d'entraîneur lui a fait reconsidérer sa pratique de volleyball. Toutefois, bien que cette expérience fût désagréable, Leticia a persévéré pour compléter l'année d'entraînement et en ressort grandie. Elle explique :

Mais mon *coach* de volleyball, on avait tellement peur de lui. Parce que vraiment c'est comme s'il voulait vraiment nous confronter tout le temps. Puis il était super *rough* avec nous, puis super strict. Puis les entraînements, c'est comme il s'attendait à ce que tu réussisses tout de suite. [...] Ouais tu devais donner ton potentiel à 100 %, et te jeter par terre. Si tu ne te jettes pas par terre, tu te fais crier dessus. C'était intense... J'ai failli, ça m'a vraiment donné envie de quitter à ce moment-là, à cause de ça [...]. J'ai l'impression que ça m'a vraiment donné une bonne expérience d'avoir quelqu'un vraiment *tough* comme ça qui me fait presque peur je pense que ça monte un peu ma confiance en moi parce que je suis comme : « J'ai vécu pire » alors c'est la seule chose que j'aimais c'est que ça me donne un peu de confiance, mais je n'ai vraiment pas tant aimé ça en secondaire 4, je me forçais vraiment à continuer à y aller. (Leticia)

Bien que l'expérience ne fût pas positive, Leticia sait maintenant qu'elle est capable d'affronter l'adversité et a gagné en confiance. Une autre raison qu'a amenée Leticia, tant bien que Camille et Keira, à poursuivre l'entraînement, sont les liens d'amitié dans leur sport. Keira explique s'est remise à la ringuette pour revoir ses amies : « [...] c'est quelque chose que j'aime puis aussi voir les filles, reconstruire des amitiés et tout. Donc c'est un peu ça qui m'a remis dans la ringuette ». Pour Camille, la peur d'être vue en train d'échouer dans le gymnase l'a amené à réaliser que le seul élément plaisant de sa pratique était maintenant de voir ses amies. Elle raconte :

Ouais c'était beaucoup plus pour voir mes amies. Puis ben dans un sens puisque je voulais continuer et être meilleure j'y allais pour comme travailler les éléments, mais comme je

n'avais pas de plaisir. Je regardais tout le temps comme est-ce que quelqu'un m'a vu chuter, est-ce que quelqu'un m'a vu faire ça, ce n'est pas beau. (Camille)

4.4.4 « J'ai des amies qui ont commencé à être sauveteuses »

Lucie, et Camille ont travaillé comme entraîneuses de gymnastique. Toutefois, Lucie dit que de conserver ce lien avec la gymnastique, après l'arrêt de sa propre pratique, n'était pas sans difficulté. Bien que cet emploi lui ait permis de retrouver ses amies, elle raconte comment il était tout de même difficile pour elle d'être dans l'environnement de gymnastique, mais de ne pas pouvoir s'entraîner. Ces sentiments, combiné avec la gêne de devoir interagir avec les parents des gymnastes qu'elle entraînait, ont amené Lucie à prendre la décision de couper les liens avec le monde de la gymnastique. Elle explique :

Mais à la fin de la pandémie j'ai arrêté, oui j'avais arrêté de m'entraîner, mais j'ai continué à, j'ai fait des formations pour être *coach* de gym. J'étais assistante, mais je pense que c'était genre des formations de plus pour devenir *coach*. Mais assistante c'était *nice* parce qu'on était avec les gens, quand même les gens avec qui je m'entraînais. [...] Puis aussi ça me stressait full les parents parce que je, je n'aime pas ça parler à leurs enfants quand les parents sont là. Parce qu'ils sont comme... Je suis vraiment gênée dans le fond, puis c'était un poids de plus, donc j'ai laissé tomber. Mais c'est en partie parce qu'être là genre ça me rappelait tellement tout genre puis j'avais juste le goût de tout le temps faire d'aller faire plein de choses, d'aller faire des barres, d'aller faire de la gym. Mais on n'avait pas nécessairement le droit, donc c'était un peu lourd. Alors je pense que tant qu'à finir la gym, j'allais finir tout au complet. (Lucie)

Pour Jade et Laura, leur travail comme sauveteuse les a permis de conserver un lien avec leur pratique sportive. Jade dit qu'après avoir cessé la compétition de natation, elle a voulu devenir sauveteuse, comme plusieurs de ses amies. Cet emploi lui semblait plaisant puisqu'il venait rassembler différents éléments qu'elle retrouvait dans sa pratique sportive. Elle exprime :

Ouais c'est ça, j'ai arrêté la compétition, mais j'ai continué à nager par la suite. Parce que tu sais, sauveteuses, on a besoin de nager. [...] Ben ça a toujours été une *job* que je trouvais intéressante, tes comme dehors tout l'été, c'est quand même le fun. [...] j'ai des amies qui ont commencé à être sauveteuses et je me suis dit que je commencerais moi aussi. Et j'ai vraiment aimé ça, toute la partie, ben c'est sportif et en même temps premiers soins et ça mélange tout et c'est vraiment intéressant. (Jade)

Bien que Lucie, Jade et Laura aient cessé leurs pratiques sportives organisées, elles ont cherché à conserver des liens avec leur sport dans l'emploi, expérience qui fût positive pour Laura et Jade.

4.4.5 « Ce n'était pas possible de tout faire »

Différentes raisons ont mené Lucie, Jade, Laura et Alicia à cesser leur pratique sportive organisée pendant la pandémie. Pour Alicia et Jade, la perception de leurs études comme un obstacle à la pratique sportive a été un facteur contribuant à cet arrêt. En effet, Alicia explique que le souhait de se concentrer sur la fin de ses études secondaires l'a mené à sa décision de cesser le volleyball. Elle a toutefois regretté ce choix, après avoir été témoin de la capacité de ses amies à jongler les études et le sport. Elle dit :

Et aussi en secondaire cinq comme je voulais vraiment me concentrer sur mes notes pour aller au cégep, donc je me disais genre je veux comme mettre toute ma concentration, mon énergie, sur l'école. Ce que j'ai genre, ouais, après ça j'ai comme un peu j'ai un peu regretté ma décision. Parce que je me suis rendu compte qu'il y avait des filles ben de genre de secondaire cinq aussi qui faisait du volley et qui arrivait à très bien genre à faire du volley et faire l'école en même temps, puis bien faire les deux choses. Donc j'ai un peu regretté ma décision après, mais à ce point-là c'était comme *too late*. (Alicia)

Pour Jade c'est le changement de programme collégial, de sciences humaines à sciences naturelles, qui lui a fait réaliser que ses études deviendraient un obstacle à la poursuite du flag football. Elle dit :

Au cégep je voulais juste continuer le football, parce que je suis rentrée quand même en sciences humaines au début, ce n'était quand même pas tant pire pour faire du sport, mais quand je suis en sciences naturelles, ce n'était pas possible de tout faire. (Jade)

Elizabeth a observé l'obstacle des études chez ses coéquipières qui ont cessé la ringuette. En effet, elle raconte comment une coéquipière a cessé la ringuette pour étudier en dehors de la province, une autre évaluait que ses études en droits ne lui permettraient pas de pratiquer un sport organisé et la troisième a tout simplement souhaité prioriser d'autres engagements. Elizabeth dit :

Il y en a une qui est allée en Ontario pour l'université donc elle ne pouvait juste pas, mais elle va peut-être revenir jouer à la ringuette de printemps. Et il y a une autre qui allait en droit à l'université donc elle n'a juste pas le temps. Une autre je ne sais plus, je pense qu'elle s'est dit que c'était la fin, genre elle avait d'autres choses à, d'autres engagements. (Elizabeth)

4.5 Phase 5 — Perspectives présentes et réflexions sur l'engagement sportif au fil du temps

Cette cinquième phase présente les perspectives des participantes sur leur trajectoire sportive au moment des entrevues (6 avril et le 5 juillet 2023), c'est-à-dire un peu plus d'un an après la levée de la majorité des restrictions sanitaires. Cette période de recul semble avoir été propice aux réflexions, l'ensemble des

adolescentes rencontrées ayant partagé leur perception quant à l'impact de la pandémie sur leur pratique sportive.

4.5.1 « Alors je ne pense pas que j'aurais arrêté »

Lucie et Camille ont perçu que la pandémie a mené à un arrêt précoce de leur pratique de gymnastique. En effet, bien que Lucie ait remis en question sa pratique de gymnastique à plusieurs reprises, et ce, tout au long de son parcours, elle ne pense pas qu'elle aurait cessé aussi tôt. Elle aurait aimé poursuivre la gymnastique jusqu'à l'entrée au cégep. Elle explique :

Parce que je pense que, peu importe combien de fois j'ai dit que j'allais lâcher, je ne l'aurais probablement pas fait s'il n'y avait pas eu de pandémie, j'aurais probablement continué pendant vraiment longtemps. Ben pas pendant vraiment longtemps, mais probablement une ou deux bonnes années de plus. (Lucie)

Camille évalue que, sans la pandémie, son parcours en gymnastique se serait poursuivi à un plus haut niveau de compétition et qu'elle aurait poursuivi la pratique plus longtemps. Camille indique que : « Avant la pandémie c'est là que j'avais commencé à être vraiment bonne, à gagner des compé (compétitions) et j'avais des chances pour me classer vraiment haut. Alors je ne pense pas que j'aurais arrêté ». Comme Camille, Keira perçoit que la progression de sa performance sportive a été freinée. Alors que son frère joue présentement dans un niveau élevé de hockey en Californie, Keira raconte avoir souhaité, elle aussi, poursuivre le sport plus sérieusement. Ses parents ne souhaitaient toutefois pas la reconduire aux entraînements et aux parties, qui auraient eu lieu à une plus grande distance de chez elle. Une de ses amies, avec qui elle a commencé la ringuette, a atteint le niveau provincial, en jouant sur l'Équipe Québec. Keira évalue qu'elle aussi aurait pu poursuivre la ringuette de façon plus sérieuse. Elle explique :

Mes parents trouvaient que c'était un peu trop loin d'aller jusqu'au bout de l'île pour des pratiques et des matchs. Alors j'ai juste poursuivi dans les équipes que je pouvais. J'aurais aimé ça, j'aurais sûrement été encore avec elle à ce jour-ci et puis j'aurais été même meilleure que maintenant [...]. Je trouve que j'aurais aimé plus avoir de *challenge* à cet âge-là. J'ai une amie qui est rendue dans l'équipe du Québec. Ma meilleure amie d'enfance est rendue là. J'aurais aimé poursuivre ça, je trouve que c'est plus quelque chose de sérieux que mon équipe dans le fond. Donc j'aurais plus aimé avoir du sérieux, ou du compétitif je pourrais dire, que de se dire : « On a perdu, mais ce n'est pas grave on va gagner la prochaine ». (Keira)

4.5.2 « Je pense que ça (la pandémie) m'a orientée vraiment plus vers des sports individuels »

Toutes les participantes ont exprimé leurs perceptions de l'impact de la pandémie sur la pratique sportive. Ana décrit avoir été témoin d'une diminution de l'engagement général, dont l'engagement sportif, dans son école secondaire. Elle explique cette diminution par l'arrivée de nouveaux élèves pendant la pandémie alors que toutes les activités étaient arrêtées. Ces nouveaux élèves n'ont donc pas pu essayer ou explorer l'offre de services et de programmes offerts dans leur nouvel établissement scolaire et n'ont pas ressenti le besoin de le faire au moment de la réouverture, alors qu'ils étaient déjà intégrés dans l'école. Elle explique le processus dont elle a été témoin :

Mais quelque chose qui m'a plus marqué de ça, comme de revenir en présentiel, comme récemment cette année je suis à mon école dans le club de danse et tu peux vraiment vraiment voir les années de COVID juste dans la démographie du groupe. Parce qu'on est 22 personnes en secondaire cinq, que c'est mon année, puis il y a 20 personnes dans le groupe des secondaires un, mais au milieu, il y a une personne en secondaire deux, cinq personnes en secondaire quatre et comme personne en secondaire deux. Et c'est parce que ce groupe de comme trois années n'ont jamais commencé la danse dans sa première année à d'autres écoles parce que c'était le COVID et on n'avait pas le programme. Alors maintenant il n'y en a pas de personne du tout parce que quand tu ne commences pas cette première année tu n'as pas envie de commencer les prochaines années parce que c'est plus le temps d'essayer tout ce qu'il y a à l'école. (Ana)

La pratique d'activité physique libre, en remplacement à la pratique sportive organisée, a été remarquée dans les pratiques des adolescentes rencontrées. Jade semble être au fait de ce changement dans sa propre pratique sportive et explique comment la pandémie l'a dirigée vers la pratique d'activité physique libre au détriment des sports d'équipe :

Je pense que ça (la pandémie) m'a orientée vraiment plus vers des sports individuels, c'est ceux-là que j'ai continués comme la natation, la course, le vélo. C'est vraiment juste des sports individuels que j'ai continué, puis je trouve que c'est beaucoup les sports d'équipe qui ont été laissés de côté. (Jade)

Laura se distingue en rapportant que la pandémie l'a amené à avoir de nouvelles perspectives sur sa pratique sportive. Elle dit avoir réalisé que son horaire d'entraînement, de 30 heures par semaine, était exceptionnel. Que, même pour d'autres athlètes de haut niveau, un si grand nombre d'heures d'entraînement par semaine était démesuré. Elle a vite pris conscience que ce rythme d'entraînement sportif ne lui permettrait pas de poursuivre les activités qu'elle avait débutées en pandémie, tel que son emploi. Elle explique :

Je pense que la pandémie, surtout l'arrêt, m'a fait réaliser que ce n'est pas tout le monde qui s'entraînait 30 heures par semaine dans sa vie. 30 heures par semaine, c'est vraiment beaucoup, puis genre même les personnes qui font du sport de haut niveau, tu sais dans des équipes, peu importe, ils ne s'entraînent pas 30 heures par semaine. Donc ouais je pense que c'est plus ça que la pandémie a apporté. Comme la pause de la pandémie m'a fait réaliser que c'était vraiment beaucoup, puis après ça j'ai recommencé un petit peu, mais ce n'était vraiment pas autant d'heures, c'était maximum cinq heures par semaine. Et même cinq heures par semaine avec mon travail, je trouvais ça beaucoup quand même. (Laura)

Deux obstacles à la pratique sportive sont communiqués par la majorité des adolescentes rencontrées. Elizabeth, Camille, Maeva et Alicia ont perçu que l'engagement des jeunes dans une variété d'occupations pouvait agir comme obstacle à la pratique sportive. Elizabeth dit qu'à son âge, les jeunes sont débordés par l'envie de participer à toutes les activités disponibles et d'avoir une vie sociale active. Elle pense que ces souhaits amènent des jeunes à avoir des réticences à s'engager dans un sport, qui pourrait apparaître comme source de stress. Elle explique :

Je pense qu'à notre âge on est vraiment débordés de trucs et qu'on veut tout faire. Surtout les gens que je connais on veut tout faire, tous les parascolaires, toutes les activités, toutes les relations genre donc pour celles que je connais c'était plus comme au niveau de la gestion du temps c'était juste quelque chose qui ajoutait un stress et ce n'est pas le genre d'impact qu'on veut avoir dans un sport. (Elizabeth)

Au contraire d'Elizabeth, Alicia explique que la pandémie a plutôt mené à un déséquilibre dans ses occupations. En effet, elle explique comment la pandémie a eu un effet négatif sur sa santé mentale et qu'elle a, depuis, plus de difficulté à être motivée pour se consacrer à ses études, les loisirs et le sport. Elle dit :

Ben je pense qu'aussi, à part du fait que j'ai perdu mon équilibre entre ces deux choses (les études et les loisirs, dont le sport). Je pense aussi que la pandémie a comme un peu empiré la santé mentale de tout le monde, ou de plusieurs personnes au moins, ou des personnes autour de moi. Je vois comment la pandémie a eu un impact très grand dans cet aspect-là. Et parce que genre depuis la pandémie je suis beaucoup moins motivée à faire d'autres choses ou à faire des choses en général. Je pense que ça aussi ça n'a pas aidé à, genre le fait que j'ai perdu mon équilibre, que je n'ai pas de motivation pour recommencer. (Alicia)

Elizabeth, Camille, Ana, Alicia, Leticia, Maeva, Jade et Keira ont perçu que la poursuite des études supérieures était un obstacle à la pratique sportive. Bien que Camille ait poursuivi le sport pendant la pandémie, elle a depuis arrêté la pratique organisée de gymnastique puisque les horaires n'étaient pas compatibles avec son horaire du cégep. Elle dit : « Avec l'horaire du cégep, je savais que je ne pouvais pas

continuer à m'entraîner ». Similairement, Ana exprime son incertitude face à sa poursuite du basketball au cégep. Elle est appréhensive de la quantité de travail que vont nécessiter ses études et n'est pas certaine de pouvoir jongler avec un engagement sportif. Elle est toutefois déterminée à poursuivre sa pratique d'activité physique libre. Elle dit :

Mais je ne crois pas poursuivre (le sport) ma première année au cégep en fait. Et le basketball j'espère que oui, mais j'ai un peu peur que mon niveau ne soit pas un niveau cégep parce que je pense que c'est un niveau un peu plus haut je crois. Mais en plus avec le programme que je fais il va y avoir un niveau de travail vraiment plus grand alors même je ne suis même pas sûre si je vais avoir le temps de faire tout ça, mais sinon j'aimerais encore faire de l'activité physique chez moi si possible. (Ana)

L'exemple partagé par Ana appuie ainsi les propos des adolescentes rencontrées qui, elles aussi, ont vécu le remplacement ou l'ajout de l'activité physique libre et individuelle à leur pratique sportive organisée et collective pré pandémie.

4.5.3 « On n'a pas d'équipe juvénile »

Le manque d'accès au sport adulte a été discuté par plusieurs adolescentes rencontrées. Elizabeth, Lucie, Maeva et Jade ont exprimé avoir perçu qu'il existait un manque d'opportunités pour la pratique de leur sport dans les catégories adultes. Maeva explique que, pour poursuivre la ringuette à l'âge adulte, elle devra changer d'équipe et de région, ce qui ne lui plaît pas :

On n'a pas d'équipe juvénile, donc on n'arrête pas de me *drop down* de niveau pour que je joue, parce que je ne veux pas arrêter de jouer, mais comme ça me ne tente pas d'aller à Montréal-Pointe. J'habite à comme à une heure de là. (Maeva)

Similairement, Elizabeth explique que son équipe n'a pas de catégorie adulte (Intermédiaire) et qu'elle n'aura d'autres choix que de rejoindre l'équipe de *Stones Throw*, comme toutes les autres filles de l'équipe SPS qui atteignent l'âge adulte. Elle dit : « SPS n'a pas d'équipe Inter, je vais devoir aller à *Stones Throw* ringuette [...] toutes les filles de SPS vont là ». Ce changement est significatif pour Elizabeth et Maeva, qui ont pratiqué la ringuette dans la même équipe et avec mes mêmes coéquipières, entraîneuses et entraîneurs toute leur vie.

Pour Jade et Laura, c'est un manque de support pour la pratique sportive féminine qui a été remarquée. Jade raconte notamment que son arrêt du flag football était, lui aussi, inévitable puisque les équipes

féminines sont rares à l'université. À la suite de l'entrevue, elle transmet un article de presse⁶ qui discute d'une équipe de flag football universitaire qui reste sans support du département des sports de l'institution académique. Alors que plusieurs joueuses participeront aux championnats mondiaux, le soutien de l'université reste inexistant pour ces jeunes femmes. Toutefois, leurs homologues masculins, jeunes hommes pratiquant le football dans leur même université, sont soutenus par l'institution. Cette situation traduit un traitement différencié, par l'institution, pour ses athlètes féminines pratiquant un sport de tradition masculine.

4.5.4 Passage d'une pratique sportive collective à une pratique d'activité physique individuelle

Plusieurs adolescentes rencontrées ont décrit un changement dans la place du sport dans leur vie avec l'âge (Lucie, Camille, Alicia, Jade, Keira et Laura). En pensant au futur, Camille, Ana, Leticia et Keira disent envisager de commencer un sport qui permet la pratique libre. Camille souhaite pratiquer des activités comme le Pilates, plutôt qu'un sport organisé. Elle résume sa pensée : « En ce moment les pratiques sportives que j'envisage c'est beaucoup plus des trucs comme le Pilates ou des trucs comme ça plutôt qu'un autre gros sport ». Certaines tendances dans les sports pratiqués librement émergent entre les participantes. La pratique de la course à pied est abordée par Lucie, Ana et Laura. Ana exprime souhaiter reprendre des cours de danse et a récemment découvert un talent pour la course. Avec l'encouragement d'une amie, elle s'est jointe à un entraînement de l'équipe de course et considère maintenant poursuivre cette activité. Elle dit :

J'ai envie de retourner vers la danse et aussi peut-être poursuivre un peu la course parce que j'ai découvert récemment que je suis comme plus vite que je le pensais parce que j'ai eu un *track meet* il y a quelques semaines. Une de mes amies m'a forcé à le faire, et j'ai réussi quand même bien alors c'est motivant pour essayer de poursuivre ça. (Ana)

Une autre tendance sportive est l'entraînement en salle de musculation, qui est pratiquée par Lucie, Maeva et Keira et est envisagée par Leticia. Ce que Keira aime particulièrement de l'entraînement en salle de musculation c'est de se faire de nouvelles amies. Elle raconte comment s'est déroulée sa plus récente

⁶ Duckett Zamor, N. (2023, 16 juin). *Sport universitaire | Le combat des joueuses de flag football | La Presse*. <https://www.lapresse.ca/sports/2023-06-16/sport-universitaire/le-combat-des-joueuses-de-flag-football.php>

rencontre en salle de musculation, alors qu'une fille lui a demandé de l'aider à filmer un TikTok d'entraînement :

Mais j'aime ça honnêtement, on se fait des amis au gym on commence à voir de nouvelles personnes, puis je trouve ça vraiment *cool*. Je vois même des filles qui se filment pour faire des TikTok, puis là ben elles me demandent de les filmer puis tout. (Keira)

Maeva a récemment rejoint une salle de musculation pour femme. Elle pense que l'absence d'hommes dans cet environnement sportif lui permettra de se sentir plus à l'aise de poser des questions sur les exercices et à s'entraîner. Elle raconte :

J'ai pris un *membership* à Bouge pour moins juste pour femme à Montréal, moi j'étais quand même super *hype* parce que, je ne sais pas, des hommes, ça me fait un peu peur. Donc j'ai décidé d'aller là. Je me suis dit que je vais être plus confortable à poser des questions avec s'il y a quoi que ce soit puis à m'entraîner. (Maeva)

Alors qu'elles réfléchissent aux éléments qui les amèneraient à débiter un nouveau sport organisé, Lucie et Leticia notent qu'elles auraient besoin d'aimer ce sport pour s'y engager. Lucie explique que si elle essaie un sport et qu'elle l'aime, elle envisagera le poursuivre : « Je pense que c'est vraiment juste si je l'essaie puis j'aime vraiment ça, je vais continuer. Pas qu'il y ait des raisons plus que ça ». Camille a, à maintes reprises, démontré que pour elle, l'engagement sportif est synonyme de compétition et de performance. Ainsi, il est clair qu'elle ne s'engagerait dans un nouveau sport que si elle est certaine de pouvoir participer aux compétitions et de gagner : « Parce que je sais qu'à cause de la gym, qui m'a appris la compétition, si je m'engage dans un sport ça va être vraiment compétitif et je vais vouloir gagner ». Contrairement à Camille, pour Leticia, Jade, Keira et Laura elles débiteraient une nouvelle activité sportive pour passer du temps avec leurs amies, un élément central également présent dans leur participation à un sport organisé. Leticia envisage de débiter le Pilates pour avoir une activité en commun avec une de ses amies pour qu'elles puissent rester en contact après la fin du secondaire. Elle explique : « Je me suis dit qu'à côté, pour garder contact avec une de mes amies, on allait faire un cours de Pilates ensemble genre en dehors de l'école ».

Alors que plusieurs participantes entament un parcours collégial et universitaire, Alicia, Leticia et Laura planifient explorer les sports offerts dans leur établissement d'enseignement. Pour Alicia et Leticia, ce souhait d'explorer l'offre sportive collégiale semble naturel, ayant pratiquées leur sport au sein de leur école secondaire. Laura relate cette transition au cégep et son entrée dans l'équipe de cross-country.

Après l'arrêt de la nage synchronisée, elle a vite réalisé qu'il lui fallait une nouvelle activité sportive. Elle a donc décidé d'identifier une activité offerte par son université et qui lui permettrait de pratiquer un sport en équipe. Elle dit :

Parce que tu sais, j'avais fait du sport toute ma vie, mais avec la pandémie j'avais arrêté. Puis là je ne trouvais pas ça pas naturel de ne plus faire de sport, comme il manque quelque chose dans ma vie. Donc là je regardais les équipes de sport de mon cégep. Puis là j'étais comme : « Ah la course ». Ça faisait du sens. Comme j'aimais ça aller courir, juste pour le fun dans la rue. Donc si je peux aller courir dans une équipe, c'est plus le fun d'être avec une *gang* et tout. (Laura)

Ici encore, Laura souligne l'importance de pratiquer un sport ou une activité avec ses amies et en équipe.

4.5.5 « Ma santé mentale n'est pas stable sans sport »

Plusieurs participantes parlent de leur santé mentale comme étant liée à leur pratique sportive (Leticia, Maeva et Laura) et créant un sentiment de bien-être (Elizabeth, Ana, Leticia, Maeva, Jade et Keira). La course matinale permet à Leticia de se sentir prête pour sa journée. Elle explique comment, pour elle, sa santé mentale n'est stable que si elle reste active. Dans ses mots :

Mais en même temps je fais beaucoup ça parce que genre, par exemple, le jogging je fais ça des fois le matin parce qu'après ça pendant tout le reste de la journée je me sens vraiment plus libre et légère que j'ai bougé. C'est vraiment l'effet que ça a [...]. Ma santé mentale n'est pas stable sans sport. Fait que même si je n'ai plus accès à un sport d'équipe, je pourrais aller au gym, genre faire du jogging en général. (Leticia)

Similairement, la marche, pour Maeva, lui permet de mieux gérer son anxiété et l'aide à dormir. Elle dit :

Ouais, je fais beaucoup d'anxiété donc moi ça aide énormément quand je vais prendre des marches, ça me donne un *peace of mind*. C'est comme genre *get things brewing* puis genre c'est comme ça me change les idées puis ça m'aide à dormir parce que je ne dors pas bien à cause de mon anxiété, fait que quand je fais de l'exercice physique ça m'aide à dormir. (Maeva)

Pour ces adolescentes rencontrées, elles entretiennent une meilleure santé mentale lorsqu'elles peuvent pratiquer une activité physique libre ou un sport organisé. Celles-ci avaient également soulevé avoir vécu des enjeux au niveau de la santé mentale lors des confinements, alors que le contexte pandémique et les restrictions sanitaires ne leur permettaient pas une pratique normale.

4.5.6 « Ma vie tourne un peu autour du sport »

Camille et Jade, lorsqu'elles pensent au futur, envisagent une carrière qui leur permettrait de conserver un lien avec le sport. Jade, étant sauveteuse, nomme les liens qu'elle retrouve entre le sport et cet emploi, qui incluent l'entraînement, l'esprit d'équipe et les apprentissages en continu. Elle dit :

C'est ça aussi, on a des entraînements de sauvetages pratiques. C'est vraiment des entraînements physiques. Mais c'est vraiment le même *vibe* que ce que j'aimais (dans le sport). C'est comme la même petite équipe, on fait les trucs ensemble et on s'encourage. Mais c'est vraiment semblable selon moi, on a des apprentissages de ce qu'on peut faire et tout, mais le physique est là aussi. C'est vraiment bien. (Jade)

En parlant du futur, Jade explique que son choix d'étudier en physiothérapie à l'université vient de son souhait de poursuivre le sport. Elle explique : « Ça a vraiment toujours été le sport pour moi, c'est aussi pourquoi je vais aller à l'université en physio (physiothérapie), c'est vraiment comme la continuation ». Similairement, Camille envisage des études en psychologie, qui permettront de conserver un lien avec la gymnastique par la spécialisation en thérapie du sport. Elle précise :

Mais même la psychologie, je me suis dit : « Ah peut-être que ça va tourner vers la thérapie du sport ou quelque chose comme ça ». Donc ma vie tourne un peu autour du sport puis surtout autour de la gym (gymnastique) donc c'est sûr que je vais peut-être travailler là-dedans. (Camille)

Différents objectifs sportifs sont amenés par les participantes pour leur pratique présente et future. Lucie, Maeva et Keira mentionnent souhaiter poursuivre la pratique sportive par préoccupation à l'égard de leur poids. Keira explique que sa mère, qui avait commencé à s'entraîner en salle de musculation, l'a encouragée à se joindre à elle avec l'espoir que Keira cesse d'avoir un discours négatif sur son apparence. Elle dit :

Parce que dans le fond je parlais toujours négativement de moi. Mais là ma mère était comme il me faudrait peut-être... Parce que ma mère, elle va au gym, ça fait un bout de temps, peut-être un an et demi. Elle voit du progrès à chaque fois donc elle est vraiment contente. Puis elle voyait que je parlais toujours négativement de moi. J'étais comme : « Je n'avais rien à porter, j'ai l'air grosse, j'ai de l'air si et ça ». Fait que là elle était comme : « Ce n'est pas *nice* que tu parles comme ça de toi et peut-être qu'il faudrait que tu fasses quelque chose ». Fait que là j'ai commencé à aller avec elle aussi au début. (Keira)

Ainsi, Keira suit l'exemple de sa mère en débutant l'entraînement en salle de musculation par préoccupation à l'égard de son poids. Pour Jade et Laura, c'est le souhait de suivre l'exemple de leurs

proches qui restent actifs en vieillissant qui les amènent à être déterminées de poursuivre le sport pour elles aussi vieillir en santé. Jade, qui avait été encouragée par ses parents à essayer le plus grand nombre d'activités sportives pendant son enfance, nomme que de voir son père et ses grands-parents rester actifs en vieillissant lui a fait réaliser l'importance de rester active et l'inspire à suivre leur exemple. Elle décrit :

Comme je vois comme mon père et jusqu'à mes grands-parents qui font du sport en ce moment. Que mon père faisait du volleyball organisé les soirs avec ses amis. Puis je vois mes grands-parents courir des petites courses le matin et tout. Je veux être capable de faire ça plus tard. Je vois à quel point ils sont en forme et à quel point c'est important puisque ça paraît pour de vrai qu'ils en ont fait et que ça continue et aussi pas juste l'aspect physique, mais aussi l'aspect santé. Je trouve ça vraiment important c'est quelque chose que comme au début je ne voyais pas l'intérêt, c'était juste le fun, mais maintenant je vois l'aspect santé à long terme et il faut être actif. (Jade)

Laura raconte que sa mère a été active dans sa jeunesse, mais avait cessé la pratique sportive en ayant des enfants. Elle explique comment avoir été témoin de la reprise du sport par sa mère il y a quelques années l'a encouragée à vouloir rester active tout au long de sa vie. Laura dit :

Je regarde ma mère, elle a cinquante ans, elle a commencé la course, ça fait deux ans puis j'ai l'impression... Même elle disait : « Je me sens tellement mieux comme personne en pratiquant du sport ». Elle a fait du sport toute sa jeunesse puis en vieillissant et en ayant des enfants elle a arrêté et là elle a repris et comme elle dit être le plus en forme qu'elle a jamais été. Moi j'aime ça la voir comme ça, ça paraît qu'elle est bien dans ça. Moi c'est sûr que je veux continuer. (Laura)

Elizabeth, Lucie, Camille et Ana ont mentionné que le sport était un élément constant dans leur vie. Camille, ayant débuté la gymnastique à l'âge de deux ans, illustre bien ce lien : « C'est tellement la seule chose que j'ai connue dans toute ma vie ». Jade explique comment elle a appris, au fil de son parcours sportif avec les nombreuses inscriptions dans une variété de sports différents, qu'il est possible de changer et d'essayer de nouvelles activités physiques et sportives. Elle dit :

Je pense que le sport que je fais j'ai toujours changé énormément de sport souvent. J'ai l'habitude de juste comme après un an décider que ce n'est pas pour moi et juste essayer un autre sport. Et je pense que plus tard je vais juste continuer à essayer des sports. (Jade)

Ainsi, Jade fait preuve de résilience dans sa pratique sportive en sachant qu'elle a la capacité d'essayer de nouvelles pratiques et activités. En pensant au futur, Laura est déterminée à poursuivre l'activité physique.

Elle espère pouvoir transmettre à ses enfants futurs son amour son mode de vie physiquement actif. Elle dit :

Je veux toujours vraiment continuer. Et même dans le futur quand j'ai des enfants, je veux toujours continuer d'en faire, puis en faire avec eux et je veux vraiment les apporter dans ce monde-là du sport. Je trouve ça vraiment important de se tenir en forme, physiquement bouger tout le temps. (Laura)

Tout comme Laura et Jade, la majorité des participantes (Elizabeth, Ana, Leticia, Maeva, Jade, Keira et Laura) ont le souhait commun de poursuivre la pratique sportive tout au long de leur vie.

4.6 Synthèse des résultats

Au cours de ce chapitre, il a été possible de tisser des liens entre les trajectoires sportives des participantes. Cette section finale du chapitre des résultats permettra de présenter les conclusions et de faire émerger des constats à l'aide d'un tableau synthèse des résultats.

Tableau 4.1 Synthèse des résultats

Prénoms fictifs	Sentiment d'isolement et enjeux de santé mentale en pandémie	Préoccupation à l'égard du corps ou du poids	Début des études comme obstacle selon le nombre d'heures de pratique sportive		Pratique sportive		Début d'une pratique d'activité physique libre : marche, course à pied et vélo
Elizabeth	9 participantes sur 10 se sont senties isolées en pandémie. Ces mêmes 9 participantes ont rapporté avoir vécu des	5 participantes sur 10 ont rapporté des préoccupations à l'égard de leur corps ou de leur poids.	≤3	Université	Poursuivie	Non Transformée	
Lucie			≈15	Secondaire	Arrêtée	Transformée	
Camille			≈15	Secondaire	Poursuivie	Transformée	

Ana	enjeux au niveau de la santé mentale en pandémie.		≤3	Université	Arrêtée et poursuivie	Transformée
Alicia			≤3	Cégep	Arrêtée	Non Transformée
Leticia			≤3	Cégep	Poursuivie	Transformée
Maeva			≤3	Université	Poursuivie	Transformée
Jade			≥6	Cégep	Arrêtée	Transformée
Keira			≤3	Université	Poursuivie	Transformée
Laura			≈30	Secondaire	Arrêtée	Transformée

Tel que présenté dans le tableau, presque toutes les participantes, se sont senties isolées et perçoivent avoir vécu certains enjeux au niveau de la santé mentale pendant la pandémie. Alors que presque toutes les participantes ont vécu des sentiments d'isolement avec l'arrêt de leurs activités, dont leurs activités sportives, l'arrêt de l'entraînement intensif a permis à Laura de découvrir le temps libre et une nouvelle vie sociale en dehors du sport. Celle-ci ne rapporte ni s'être sentie isolée ni avoir vécu certains enjeux au niveau de la santé mentale. En lien avec les enjeux au niveau de la santé mentale, la moitié des participantes rapportent avoir vécu une préoccupation à l'égard de leur corps ou de leur poids pendant la pandémie et depuis. De ces participantes, Maeva et Leticia rapportent avoir pris conscience des discours

sur les idéaux corporels véhiculés dans les vidéos d'entraînements de la même influenceuse sportive alors qu'elles vivaient une préoccupation à l'égard de leur corps ou de leur poids.

Le tableau présente le constat que la perception des études comme obstacle à la pratique sportive est ressentie de façon précoce, dès le secondaire, par les participantes pratiquant un sport à spécialisation hâtive de tradition féminine, soit la gymnastique et la nage synchronisée. Alors que pour les participantes pratiquant leur sport de façon moins intensive, ce n'est qu'à l'entrée aux études supérieures, soit au cégep ou à l'université, qu'elles identifient les études comme obstacle à la pratique sportive. D'autres constats ont également émergé de l'analyse des résultats. En effet, en ce qui concerne la performance sportive, toutes les participantes perçoivent avoir vécu une régression de leur performance sportive au retour des confinements. Camille et Keira évaluent même que cette pause sportive en pandémie les a empêchés d'atteindre un niveau sportif plus élevé et d'avoir une participation sportive plus longue. De plus, plusieurs participantes rapportent avoir vécu un débalancement de leurs occupations pendant la pandémie et depuis. En se projetant dans le futur, les participantes évaluent que la transition vers les sports adultes amènera des changements inévitables et une pratique sportive future incertaine. Par exemple, pour Lucie et Camille, l'arrêt de la gymnastique à la fin du secondaire est inévitable. La puberté, la difficulté de ce sport sur le corps à long terme et l'horaire d'entraînement sont incompatibles avec la poursuite de la gymnastique à l'âge adulte. Pour conserver un lien avec la gymnastique, elles doivent passer de gymnastes à entraîneuses de gymnastique. Pour ce qui est des joueuses de ringuette, Elizabeth, Maeva et Keira, elles rapportent une continuité dans la composition de leurs équipes tout au long de leur parcours sportif et une proximité entre leur résidence et leur aréna. Toutefois, celles-ci perçoivent des changements à venir pour une transition à la ringuette adulte alors qu'elles n'auront d'autres choix que de changer d'équipe et parcourir de plus grandes distances pour jouer. En ce qui concerne les participantes pratiquant un sport scolaire, elles rapportent un manque important de joueuses dans les équipes sportives au retour des périodes de confinement. La transition de leur pratique sportive de l'école secondaire vers le sport collégial ou universitaire semble incertaine et elles envisagent d'explorer l'offre sportive dans leur établissement d'études supérieures.

Finalement, il a été constaté que la pratique sportive de la plupart des participantes s'est transformée, peu importe qu'elles aient poursuivi ou arrêté le sport organisé. En effet, toutes les participantes ont vécu une transformation des pratiques sportives organisée pour des pratiques d'activité physique et sportive libre depuis la pandémie. Les activités les plus populaires, soit la marche, la course à pied et le vélo,

nécessitent un matériel restreint et peuvent être pratiquées avec plus grande liberté par les participantes. C'est ainsi, à l'aide du tableau synthèse, qu'il a été possible de faire émerger des constats. Ces constats permettent de comprendre que, bien que certaines participantes aient arrêté leurs pratiques sportives organisées, leurs trajectoires sportives n'ont, pour la plupart, pas pris fin, elles se sont transformées.

CHAPITRE 5

DISCUSSION

Ce mémoire a pour objectif de comprendre l'expérience d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé en contexte de pandémie de COVID-19. Les résultats qualitatifs analysés dans le chapitre précédent ont permis de présenter l'expérience de l'impact du contexte de la pandémie de COVID-19 sur les trajectoires sportives d'adolescentes québécoises. De ces résultats, cinq constats généraux se dégagent. Le premier constat est celui d'un débalancement des études et des occupations des participantes en pandémie et depuis. Les participantes ayant vécu une spécialisation hâtive dans un sport de tradition féminine ont rapporté, de façon précoce, que leurs études secondaires étaient un obstacle à la pratique sportive. Pour les autres participantes, les difficultés de gestion des études et de la pratique sportive se sont manifestées à l'entrée aux études supérieures. Le deuxième constat est la perception de la performance sportive des participantes. Toutes les participantes ont perçu une régression dans leur performance sportive au retour des confinements. Keira et Camille évaluent même que l'arrêt des sports organisés en pandémie les a empêchés d'atteindre un niveau sportif plus élevé et d'avoir eu une participation sportive plus longue. Le troisième constat porte sur la santé mentale des participantes. Les participantes ayant vécu l'arrêt des sports organisés combiné avec une réduction de la vie sociale pendant les confinements ont indiqué s'être senties isolées et avoir vécu certains enjeux au niveau de leur santé mentale. Le quatrième constat relevé est celui d'une préoccupation à l'égard du corps. La moitié des participantes ont rapporté avoir vécu une préoccupation à l'égard de leur corps ou de leurs poids en contexte de pandémie. Maeva et Leticia, ayant suivi la mode des entraînements en ligne de la même influenceuse sportive, ont pris conscience des discours sur les idéaux corporels véhiculés dans les vidéos d'entraînement qu'elles écoutaient alors qu'elles vivaient des préoccupations à l'égard de leur corps et de leurs poids. Le cinquième constat est celui d'une transition incertaine au sport adulte. En se projetant dans le futur, les participantes prévoient que la transition vers les sports adultes s'accompagnerait fort probablement de changement et une pratique sportive future incertaine.

Dans ce chapitre, il sera question de faire entrer en résonance cinq constats de notre étude avec les autres travaux de la littérature ainsi que de faire un retour réflexif, à la lumière du cadre théorique, combinant une épistémologie féministe, une sociologie féministe du corps et une sociologie de l'engagement. Nous verrons ensuite comment ces cinq constats généraux ont participé à l'articulation du constat final de ce mémoire. Tout cela, dans le but de mieux comprendre l'impact du contexte de la

pandémie de COVID-19 sur les trajectoires sportives d'adolescentes québécoises, pouvant avoir été interrompues, avoir repris ou non à ce jour, ou s'être transformées.

5.1 Débalancement des études et des occupations

Plusieurs participantes rapportent avoir vécu un débalancement de leurs occupations pendant la pandémie et depuis. Les participantes ayant vécu une spécialisation hâtive dans un sport de tradition féminine ont rapporté, de façon précoce, que leurs études secondaires étaient un obstacle à la pratique sportive. Pour les autres participantes, les difficultés de gestion des études et de la pratique sportive se sont manifestées à l'entrée aux études supérieures. Les résultats d'une étude conduite au Canada indiquent un débalancement des occupations et une perception des études comme obstacle à la pratique sportive (Liu, 2020). Liu (2020) se penche sur l'impact de la pandémie sur les étudiants-athlètes de niveau élite qui rapportent des difficultés psychologiques similaires aux participantes à notre recherche, soit le sentiment d'isolement, la peur de perdre la forme physique lors des confinements et la peur de l'impact de cette pause d'entraînement sur leurs performances futures. De plus, les athlètes ayant cessé le sport dans l'étude de Liu (2020) partagent une des mêmes raisons offertes aux participantes à notre recherche, soit l'entrée aux études supérieures. Notre étude ajoute aux résultats de Liu (2020) puisque nos conclusions ne concernent pas uniquement des étudiants-athlètes, mais également des athlètes issues du milieu sportif associatif.

L'étude de Swan et ses collègues (2022) cherche à comprendre pourquoi les gymnastes cessent le sport à un jeune âge. Les constats que la puberté, la difficulté de ce sport sur le corps à long terme et l'horaire d'entraînement incompatible avec la poursuite de la gymnastique à l'âge adulte sont abordés dans nos deux études (Swan *et al.*, 2022). Toutefois, bien que Swan et ses collègues (2022) indiquent que se sentir « trop vieille » est une cause mentionnée par leurs participantes pour l'arrêt de la gymnastique, elles ne définissent pas ce que cela veut dire. Les participantes à notre recherche ont partagé des éléments de réponse, alors qu'elles commencent : « à devenir un peu plus vieilles » (Lucie) pour leur sport. Elles ont également indiqué qu'il ne serait pas possible pour elles de poursuivre l'entraînement de gymnastique au cégep, faute d'un horaire qui permettrait de concilier le grand nombre d'heures d'entraînement et les études supérieures. Ces éléments de réponse pour expliquer la baisse de participation sportive organisée de ces jeunes femmes à l'entrée aux études supérieures doivent être repositionnés en tenant compte des discours qui naturalisent les différences entre les sexes (Guillaumin, 2016). Ces jeunes femmes, pratiquant un sport de tradition féminine à spécialisation hâtive, ont toujours eu la conception que leur sport était lié

avec leur corps de fille. La puberté devient alors comme une nouvelle barrière au sport, leur corps ne correspondant plus aux idéaux requis par l'institution de gymnastique. L'engagement sportif de ces gymnastes est ainsi influencé par la construction sociale de contraintes sexuées imbriquées dans leurs corps en puberté (Guillaumin, 2016). L'engagement sportif, ainsi sexué, n'est possible que pour une courte période, freiné par l'arrivée de la puberté à l'adolescence. Un manque d'opportunités de pratique sportive pour jeunes adultes à l'entrée aux études supérieures reflète alors cette courte période où l'engagement dans un sport de tradition féminine à spécialisation hâtive est possible (Becker, 2006). C'est alors, avec l'arrêt des pratiques sportives organisées pendant les périodes de confinements de la pandémie, que les participantes ont noté un débalancement dans leurs occupations ainsi que changements dans leurs performances sportives.

5.2 Performance sportive perçue

Toutes les participantes ont perçu une régression dans leur performance sportive au retour des confinements. Camille et Keira évaluent même que l'arrêt des sports organisés en pandémie les a empêchés d'atteindre un niveau sportif plus élevé et d'avoir eu une participation sportive plus longue. Alors que ce mémoire propose de comprendre l'expérience d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé pendant le contexte de pandémie de COVID-19, l'étude de Thorpe et ses collègues (2023) a pour objectif d'explorer l'impact de la pandémie sur l'expérience sportive d'adolescentes en Nouvelle-Zélande. Ayant toutes deux des objectifs de recherche relativement similaires, elles se distinguent par leurs cadres théoriques respectifs. Thorpe et ses collègues (2023) ont conduit des entrevues avec 44 jeunes femmes âgées de 16 à 24 ans pendant la pandémie. Leur méthodologie démontre un choix délibéré de créer un échantillon diversifié, tant au niveau de facteurs socioculturels, de communautés ethnoculturelles, de religions, de régions rurales et urbaines ainsi que de pratiques sportives et d'activités physiques (Thorpe *et al.*, 2023). Cette démarche, en concordance avec leur cadre conceptuel mobilisant les écrits d'une sensibilité féministe intersectionnelle et affective, leur permet d'étudier les impacts de la pandémie sur les corps, les relations et les expériences du sport et de l'activité physique de jeunes femmes nouvelle-zélandaises (Thorpe *et al.*, 2023). Différemment, notre étude fait appel aux outils d'une épistémologie féministe, une sociologie féministe du corps et une sociologie de l'engagement pour comprendre l'expérience d'adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé pendant le contexte de pandémie de COVID-19.

Notre étude et celle de Thorpe et ses collègues (2023) font état de l'impact du contexte de la pandémie de COVID-19 sur l'expérience et l'engagement sportif d'adolescentes et jeunes femmes. Tout comme les participantes de l'étude de Thorpe et ses collègues (2023), les participantes à notre recherche ont indiqué avoir été déçues de l'annulation de compétitions et des opportunités qu'elles ne pourraient vivre à cause des confinements. En complément à l'étude de Thorpe et ses collègues (2023), certaines participantes de notre étude ont indiqué que leurs chances de performance et de participation future ont été restreintes à cause du temps d'entraînement manqué. En effet, une gymnaste (Camille) et une joueuse de ringuette (Keira) évaluent que l'arrêt de l'entraînement en pandémie les a fait perdre une période importante pour l'augmentation de leur performance sportive. Sans ce temps d'entraînement perdu, elles évaluent qu'elles auraient pu accéder à des niveaux sportifs élités et des opportunités de pratique pour un engagement sportif plus long. La performance sportive et les possibilités d'engagement sportif apparaissent alors liées pour certaines participantes. Les options d'engagement se voient alors modifiées avec l'arrivée d'un événement, telle la pandémie, qui fait bifurquer la trajectoire sportive et réévaluer la participation (Becker, 2006). L'impact d'un événement qui vient modifier les opportunités de participation sportive peut être d'autant plus important pour des jeunes filles et adolescentes pratiquant des sports difficilement accessibles à l'âge adulte. Comme discuté précédemment, la gymnastique est un tel sport. Nous verrons, dans les sections subséquentes, qu'il existe un manque d'accès au sport adulte.

Toutes les participantes ont perçu avoir vécu une régression dans leur performance sportive au retour des périodes de confinement. Ce constat a également été fait par Tingaz (2021), qui rapporte que les athlètes ont vécu de l'anxiété liée à leur performance sportive en pandémie et anticipaient une diminution de leur performance sportive présente et future. Bien que Tingaz (2021) ait conduit son enquête auprès d'athlètes de niveau élités, et que les participantes à notre recherche sont issues du niveau récréatif, compétitif et élités, ces mêmes perceptions d'une régression dans la performance sportive au retour au sport ont été nommées. La perception de la régression dans les performances sportives des participantes au retour des périodes de confinement a amené des sentiments de honte, des comportements de comparaisons entre coéquipières et des enjeux au niveau de la santé mentale pour certaines.

5.3 Santé mentale

Les participantes ayant vécu l'arrêt des sports organisés combiné avec une réduction de la vie sociale pendant les confinements ont indiqué s'être senties isolées et avoir vécu certains enjeux au niveau de leur santé mentale. Toutes les participantes de ce mémoire, à l'exception d'une, se sont senties isolées et

perçoivent avoir vécu un enjeu au niveau de la santé mentale pendant les confinements de la pandémie alors que les installations sportives étaient fermées. Ce constat est appuyé par l'étude de McGuine et ses collègues (2021) dont les participantes ont rapporté avoir vécu ces enjeux pendant les confinements lors des fermetures des activités physiques et sportives organisées dans le milieu scolaire. Nos résultats corroborent ceux de McGuine et ses collègues (2021) alors que les participantes à notre recherche, pratiquant des sports tant dans le milieu scolaire que dans le milieu associatif, ont, elles aussi, ressenti de l'isolement et une détérioration de leur santé mentale, et ce, sans distinction du milieu sportif dans laquelle elles évoluaient. L'étude de LaForge-MacKenzie et ses collègues (2022) va également en ce sens et conclut que la participation aux activités sportives scolaires pendant et avant la pandémie est associée avec une meilleure santé mentale pour les enfants et les jeunes. Tout comme rapporté par LaForge-MacKenzie et ses collègues (2022), plusieurs des participantes de notre étude ont mentionné qu'elles devaient pratiquer de l'activité physique et sportive pour conserver une bonne santé mentale. Il apparaît alors évident qu'elles indiquent s'être senties isolées et aient ressenti leur santé mentale se détériorer lors des confinements, alors que toutes les activités, sportives ou autres, ont été mises sur pause.

En complément, Battaglia et ses collègues (2024) indiquent que l'arrêt d'une pratique sportive peut être bénéfique pour les athlètes évoluant dans un environnement sportif nocif. Cette proposition est pertinente pour comprendre l'expérience vécue positivement de l'arrêt du sport organisé pendant la pandémie tel que l'a rapporté une des participantes (Laura) rencontrées dans le cadre du présent mémoire : son environnement sportif ne lui servant plus, l'arrêt de l'entraînement intensif qu'a amené la pandémie lui a permis de découvrir de nouvelles activités sociales et de loisirs. En effet, l'environnement sportif dans lequel Laura évoluait, bien qu'elle y ait trouvé des amitiés incroyables, était centré sur la performance, l'entraînement intensif et le conditionnement du corps pour convenir à l'esthétique demandé par l'équipe d'entraîneurs de nage synchronisée. Ainsi, avec l'arrêt du sport organisé en pandémie, Laura a pu remettre en question ces pratiques sportives et s'épanouir dans une nouvelle vie sociale en dehors de l'environnement sportif. Cette expérience est distincte à celle des autres participantes, qui évoluaient dans un environnement sportif plus positivement perçu par ces dernières et qui ont vécu négativement l'arrêt du sport en pandémie, se sont senties isolées et ont rapporté avoir vécu certains enjeux au niveau de leur santé mentale pendant cette période.

5.4 Préoccupation à l'égard du corps

La moitié des adolescentes rencontrées ont rapporté avoir vécu une préoccupation à l'égard de leur corps ou de leurs poids en contexte de pandémie. Leticia et Maeva, ayant suivi la mode des entraînements en ligne de la même influenceuse sportive, ont pris conscience des discours sur les idéaux corporels véhiculés dans les vidéos d'entraînement qu'elles écoutaient alors qu'elles vivaient des préoccupations à l'égard de leur corps et de leurs poids. Notre étude rapporte de nouveau des similarités avec celle de Thorpe et ses collègues (2023). Certaines des participantes à notre recherche, tout comme celles de Thorpe et ses collègues (2023) ont rapporté avoir pris du poids, avoir vécu une préoccupation à l'égard de leur poids ou de leur corps en puberté et de s'être sentie inconfortable dans leur corps pendant la pandémie. Ces sentiments sont liés avec ceux, discuté précédemment, de la perception de la régression de leur performance sportive au retour au sport et des sentiments de honte, de gêne et de grande préoccupation à l'égard de leur corps. Comme dans l'étude de Thorpe et ses collègues (2023), des participantes ont remis en question les idéaux corporels, d'entraînement et d'alimentation transmis par leurs pairs, entraîneures, entraîneurs et proches.

En ce qui concerne l'expérience de l'entraînement en ligne pendant la pandémie, notre étude et celle de Thorpe et ses collègues (2023) ont soulevé des propos communs dans les paroles des participantes québécoises et nouvelles-zélandaises. Elles ont partagé leur expérience d'avoir suivi la mode des entraînements en ligne de la même influenceuse sportive et abordent, dans des termes différents, la boucle de l'émerveillement et du désenchantement ou de la motivation et de la démotivation à compléter les entraînements de cette même influenceuse sportive. Deux autres points de similitude sont la préoccupation qu'elles ont partagé à l'égard de leur corps et de leur poids en suivant les entraînements de cette influenceuse sportive ainsi qu'une prise de conscience des discours sur les idéaux de beauté et des promesses véhiculées par les entraînements de l'influenceuse sportive. En effet, les participantes de nos deux études ayant eu recours aux entraînements en ligne de l'influenceuse et youtubeuse sportive ont remis en question les discours véhiculés sur les idéaux corporels. Sur ce même sujet, Depper et ses collègues (2017) ont présenté que les utilisatrices des technologies numériques d'entraînement ayant eu cours avant la pandémie ont critiqué les discours de santé qui y sont véhiculés. Bien que l'étude de Depper et ses collègues (2017) se soit déroulé dans un contexte distinct et que les technologies numériques d'entraînement aient été différentes, les groupes d'adolescentes de notre étude, celle de Thorpe et ses collègues (2023) et celle de Depper et ses collègues (2017) ont rapporté avoir eu recours à leur pensée

critique pour remettre en question les discours véhiculés sur les idéaux de santé et de corps dans les technologies numériques d'entraînement.

Des difficultés additionnelles sont soulevées pour les jeunes femmes pratiquant un sport de tradition féminine à spécialisation hâtive. Les participantes pratiquant la gymnastique et la nage synchronisée, étant en adolescence, ont vécu leur puberté en pandémie, ce qui a amené des difficultés liées au conditionnement musculaire de leurs corps sportifs. Dans leur étude, Frogley et ses collègues (2018) présentent différentes perceptions de ce que devrait être un corps de gymnaste. De ces perceptions, deux ont été mentionnées par Camille, Lucie et Laura, qui pratiquent la gymnastique et la nage synchronisée, soit qu'avoir un corps bien conditionné est souhaitable et qu'elles font face à une horloge biologique dans leur sport. Ces adolescentes partagent leur perception que leur corps sportif fait inévitablement face à une horloge biologique, que l'arrivée de la puberté sonne la fin. Ainsi, qu'importe leur engagement dans ce sport de tradition féminine à spécialisation hâtive, la construction sociale du corps sportif idéal et les contraintes qu'annonce l'adolescence et la puberté mettent un frein définitif à leur participation sportive (Guillaumin, 2016). Les participantes détaillent ainsi leur expérience pandémique de la reprise de l'entraînement difficile pour les gymnastes ayant eu leur puberté lors du confinement, ayant perçu une prise du poids et une plus grande perte de muscles que les gymnastes prépubères. Elles rapportent avoir ressenti de l'humiliation et de la honte après la reprise de l'entraînement, alors qu'elles comparaient leur physique et leur performance avec les gymnastes prépubères. Laura, la nageuse synchronisée, indique avoir été témoin de l'impact des paroles des entraîneuses et entraîneurs quant à la forme du corps souhaité sur ses coéquipières. Elle partage comment ses entraîneuses et entraîneurs s'acharnaient sur le poids de sa coéquipière et obligeaient les diètes restrictives dès le début de la puberté. Laura, ayant le soutien de sa mère, a conservé une posture critique face aux discours transmis par l'institution sportive et par ses entraîneuses et entraîneurs sur le corps de nageuse souhaitable, soit prépubère et mince. Ainsi, nous concevons, tel qu'énoncé par Smith (1987) l'adoption d'une posture d'épistémologie féministe est d'autant plus nécessaire dans ce monde sportif où la création du savoir vient des personnes en position de pouvoir, espace que ces adolescentes n'occupent pas.

À la posture d'épistémologie féministe, nous ajoutons les outils d'une sociologie féministe du corps pour discuter de nos constats sur la préoccupation à l'égard du corps et du poids. Il a été relevé, dans la parole des adolescentes participantes, des discours sur les idéaux corporels de filles et de femmes sportives. Comme nous l'avons constaté, ces idéaux, présents dans les représentations de l'entourage des

participantes, dans la parole d'entraîneuses et entraîneurs, de parents ou d'amies ainsi que dans les vidéos d'entraînement d'influenceuse sportive, viennent ajouter à une oppression idéologique qui s'inscrit dans et sur le corps de ces adolescentes (Guillaumin, 2016). La socialisation du corps de ces adolescentes, appris dès l'enfance, amène des comportements sexués et des usages du corps différenciés (Mennesson, 2005). Cette inscription se traduit par des pratiques alimentaires et d'entraînements, parfois nocives, pour tenter d'atteindre ces idéaux de corps sportif. Elles sont toutefois dans une posture en constante contradiction, n'étant pas aliénées face aux discours, elles font preuve de résistance. En effet, par la conscience des inégalités structurelles auxquels les participantes font face, elles s'ancrent dans la résistance tout en continuant d'évoluer dans ce contexte social. Ainsi, elles ont conscience de la situation de contradiction constante dans laquelle elles naviguent. N'évoluant pas seules dans ce monde sportif, les participantes ont su relever les oppressions idéologiques dans les discours de leur entourage et de leur milieu sportif qui exerce une grande influence sur leurs perceptions, leurs expériences et leurs résistances au social. Toutefois, bien que les participantes ne soient pas aliénées face au contexte social dans lequel elles évoluent, l'oppression idéologique va au-delà et persiste. Les changements corporels amenés par la puberté à l'adolescence annoncent la transition vers la vie de jeunes adultes. Alors que les vies sociales des adolescentes rencontrées se transforment, notamment par leur entrée aux études supérieures, leurs vies sportives changent également avec la transition du sport mineur au sport adulte.

5.5 Manque d'accès au sport adulte

En se projetant dans le futur, les participantes de notre étude prévoyaient que la transition vers les sports adultes s'accompagnerait fort probablement de changement et une pratique sportive future incertaine. Comme amené par Mennesson (2005), cette période de transition vers l'âge adulte amène des changements dans « l'hexis corporelle » de ces femmes, soit la façon de se tenir, de parler, de penser. Ainsi, nous pouvons envisager que ces changements au niveau de la trajectoire sportive et du nouveau rôle d'être femme, mènent à des comportements sexués et des usages des corps, ici dans le sport, distincts (Guillaumin, 2016). Ainsi, les contingences qu'a amenées le contexte de la crise sanitaire, combinées avec les contingences préexistantes, ont créé des options futures d'engagement dans les trajectoires sportives des adolescentes participant à ce mémoire (Awaïda *et al.*, 2019).

Les adolescentes rencontrées ont identifié un manque d'opportunités et d'accès à la pratique sportive adulte qui conviennent à leurs besoins dans leurs nouvelles réalités, croisant, au contexte postpandémique, la période de transition vers les catégories sportives et sociales d'adultes. En effet, les joueuses de

ringuette de notre étude (Elizabeth, Maeva et Keira) ont indiqué être conscientes d'un manque d'équipes de ringuette adulte à proximité de leurs domiciles et de la nécessité de changer d'équipe et de parcourir de plus grandes distances pour poursuivre leur pratique sportive à l'âge adulte. De plus, les participantes de notre étude pratiquant la gymnastique (Lucie et Camille) expliquent que la gymnastique est très difficile sur le corps et que, même si elles souhaitaient poursuivre leur engagement, il manque d'opportunités de pratique pour les jeunes qui envisagent la pratique non compétitive et moins intensive à l'adolescence et à l'âge adulte. Le concept d'engagement, soit les comportements qui répondent et s'adaptent aux restrictions qu'amènent une situation (Awaïda *et al.*, 2019), doit être ajusté pour comprendre les comportements sexués et usages du corps différenciés (Menesson, 2005). Les restrictions, sous forme d'injustices structurelles, participent ainsi à l'exacerbation du manque d'accès au sport adulte pour les femmes. Par ce manque d'accès au sport adulte féminin, les opportunités d'engagement apparaissent comme foncièrement sexuées.

Les cinq constats généraux discutés dans ce chapitre, soit le débalancement des études et des occupations, la perception d'une régression de performance, l'isolement et les enjeux de santé mentale, la préoccupation à l'égard du corps et le manque d'accès au sport adulte, nous mènent à l'articulation d'un constat final. C'est ainsi, par le raccord des constats généraux que nous pouvons brosser le portrait d'une transformation des pratiques sportives pendant la pandémie de COVID-19.

5.6 Transformation des pratiques sportives

Le constat final, ayant émergé de la parole des dix adolescentes rencontrées, est celui d'un passage d'une pratique sportive collective et organisée à une pratique d'activité physique libre et individuelle. Ainsi, bien que certaines participantes aient arrêté leurs pratiques sportives organisées, leurs trajectoires sportives n'ont, pour la plupart, pas pris fin, elles se sont transformées. Le contexte de la pandémie de COVID-19 a précipité la découverte de nouvelles formes de participation et une imbrication précoce dans une trajectoire genrée de femmes en activité physique.

Notre constat de la transformation des pratiques sportives des participantes depuis la pandémie, par l'adoption d'activités pratiquées de façon libre et individuelle ajoute aux résultats de l'étude d'Eime et ses collègues (2016). Ceux-ci ont trouvé une transformation des contextes de participation sportive à l'adolescence pour répondre aux besoins et priorités changeants de cette population (Eime *et al.*, 2016). En effet, Eime et ses collègues (2016) ont observé une diminution de la pratique sportive organisée et

compétitive des adolescentes au fil du temps. Plutôt que d'observer un arrêt, Eime et ses collègues (2016) ont rapporté que la pratique sportive organisée des adolescentes a été remplacée par l'activité physique libre et non compétitive. Un élément complémentaire aux résultats de Eime et ses collègues (2016) émerge de notre constat que la pratique sportive de la majorité des participantes se soit transformée, peu importe qu'elles aient poursuivi ou arrêté le sport organisé. Eime et ses collègues (2022) ont produit une étude similaire à celle de notre présent mémoire en comparant un groupe d'adolescentes qui ont cessé le sport en pandémie et un groupe d'adolescentes qui ont poursuivi le sport organisé pour comprendre les raisons de l'arrêt. Tout comme nous l'avons constaté, Eime et ses collègues (2022) rapportent avoir identifié une transformation des pratiques sportives organisées vers les pratiques d'activités physiques libres pendant la pandémie. De plus, les participantes de nos deux études ont rapporté pratiquer les mêmes activités physiques libres pendant la pandémie, soit la marche et le vélo (Eime *et al.*, 2022) et que ces activités leur permettaient une meilleure conciliation avec leurs autres engagements, notamment la poursuite de leurs études supérieures.

Le concept de l'engagement, tel que proposé par Becker (2006), permet d'expliquer les comportements cohérents s'inscrivant dans une période temporelle, dans des activités qui poursuivent et servent un même but. Lorsqu'un événement, tel que la pandémie de COVID-19, vient changer une situation, ici la pratique sportive des adolescentes de notre étude, l'engagement est réévalué et, pour poursuivre leur pratique sportive, l'engagement a été transformé. Ainsi, notre observation de la transformation de l'engagement de ces adolescentes dans leur trajectoire sportive pour poursuivre des activités qui répondent au contexte et à leurs besoins apparaît comme cohérente (Becker, 2006). À ceci doit être ajoutée la perspective d'une sociologie féministe du corps. Ainsi, la transformation des pratiques sportives des adolescentes rencontrées conçoit que leur engagement répond aux événements et contraintes issues du contexte de la pandémie et des dispositions sexuées de genre (Guillaumin, 2016), modulant leurs comportements et précisant leurs choix (Becker, 2006). Comme nous l'avons vu dans l'articulation des cinq constats généraux, les participantes rencontrées ont vu leur participation sportive changer avec l'arrivée de la pandémie, mais toujours imbriqué dans le contexte social plus large de l'espace que les filles, adolescentes et femmes occupent dans le monde sportif. Liant alors la transformation des trajectoires sportives en contexte pandémique avec les contraintes sexuées à l'engagement sportif socialement construites (Guillaumin, 2016).

Dans leur article, Battaglia et ses collègues (2024) souhaitent remettre en question le récit négatif de l'abandon des jeunes dans le sport organisé en soulignant la complexité des expériences sportives et des modèles de participation. Cette intéressante déconstruction du narratif dominant sur l'abandon du sport organisé permet de présenter les parcours de participation comme changeant (Battaglia *et al.*, 2024). Ainsi, Battaglia et ses collègues (2024) concluent que les jeunes peuvent s'engager, se désengager et se réengager dans le sport tout au long de leur vie et que la pandémie a mis en évidence de nouvelles avenues pour les jeunes d'avoir une vie active au-delà du sport organisé. Ces conclusions sont en concordance avec notre constat que la pandémie a eu un impact sur l'engagement sportif des dix adolescentes. Elles ont transformé leurs pratiques sportives, ont découvert de nouvelles activités et modes de participation en pandémie et depuis. Nous pouvons toutefois penser que la pandémie a eu un impact sur la vitesse et le déroulement de cette transition vers la pratique libre à l'adolescence. En effet, les participantes de notre étude, n'ayant d'autres options que de pratiquer des activités physiques et sportives libres et individuelles lors de la fermeture des établissements sportifs et l'arrêt de leurs activités régulières en contexte de pandémie, ont toutes exploré, simultanément, la pratique libre. Nous proposons que dans un contexte non pandémique il leur ait été possible d'explorer la pratique d'activité physique libre et individuelle tout en poursuivant une pratique sportive organisée et collective. Toutefois, cette avenue leur était impossible en contexte de pandémie. La présentation de la diminution de la participation aux sports organisés vers la pratique d'activité physique libre comme transition appropriée à l'adolescence permet de comprendre que l'engagement sportif des participantes change en réponse au contexte dans lequel elles évoluent (Becker, 2006). Nous constatons, tout comme Teare et Taks (2021) qu'il soit possible que la pandémie ait un impact sur la préférence marquée des jeunes pour l'activité physique libre. De plus, cette transformation de la trajectoire sportive d'adolescentes sportives à femmes sportives s'est individualisée et s'est orientée vers la pratique de conditionnement physique, soit le traitement du corps par l'activité physique. Cette transformation de la pratique sportive est une représentation de l'oppression idéologique qui s'inscrit dans et sur le corps des femmes et qui se traduit par l'écart de participation sportive (Mennesson, 2005 ; Guillaumin, 2016). Le passage d'une pratique sportive organisée à une pratique d'activité physique libre et individuelle suggère la fin de la pratique du sport pour le sport, et le début de la pratique d'activité physique pour le contrôle du corps. Le mouvement du corps pour le plaisir, par la pratique sportive, se voit alors surplomber par les injonctions liées au corps de femme. Par la préoccupation liée à leur corps et à leur poids, nous comprenons que, pour les participantes à notre recherche, le mouvement de son corps est devenu une activité nécessaire pour le maintien d'une forme physique particulière, culturellement souhaitable. Ce que la pratique sportive a offert aux participantes à

notre recherche, soit des opportunités de plaisir, de création de liens d'amitié, de compétition et de persévérance, a été délogé par des préoccupations et des comportements visant à moduler son corps de femme pour qu'il corresponde aux normes culturelles liées au bien-être et à la beauté féminine. La facilité de pratiquer un sport pour le seul but de pratiquer un sport n'est plus. La pratique est dorénavant liée à de nouvelles injonctions de beauté corporelle liées au rôle de femme. La pratique sportive, transformée en pratique d'activité physique libre et individuelle est maintenant motivée par de nouveaux objectifs, non pas issus du plaisir de bouger, la connexion humaine ou le dépassement de soi, mais par le maintien d'un corps convenant aux normes culturelles de beauté et de santé. Restreignant ainsi les possibilités de pratique, non pas uniquement par un manque d'accès physique aux installations sportives en contexte de pandémie et depuis, mais par la transformation de la finalité de la pratique. Ainsi, le contexte de crise sanitaire a précipité les participantes dans une trajectoire de genre, une trajectoire de femmes en activité physique libre et individuelle.

Par l'interaction des constats avec la littérature scientifique et le cadre théorique de ce mémoire, nous pouvons repositionner le discours sur l'arrêt de la pratique sportive d'adolescentes. Bien que nous ayons pu observer un arrêt du sport organisé collectif et une transition vers la pratique d'activité physique libre et individuelle, nous ne devons pas oublier, comme si bien dit par Löwy et Rouch (2003), que ce qui est considéré comme naturel est construit culturellement et socialement. L'espace social occupé par ces adolescentes dans la sphère sportive, et en dehors, doit être reconnu comme culturellement et socialement construit. Elles se retrouvent face aux injustices structurelles persistantes, legs d'une histoire qui refusait aux femmes l'accès au monde sportif. Ainsi, leur arrêt sportif attendu, envisagé, normalisé, ne signifie pas la fin de la trajectoire sportive, ni même un arrêt des activités physiques ou sportives, mais une transformation des pratiques pour convenir aux besoins et contraintes de ces jeunes femmes naviguant une période de changement, un contexte précis et un espace social particulier. L'engagement de ces adolescentes dans leur trajectoire sportive et leur transformation au fil du temps s'articule alors comme réponse au contexte de pandémie et à l'espace que les filles, adolescentes et femmes occupent dans le monde sportif et en dehors.

CONCLUSION

Ce mémoire propose de repositionner les impacts du contexte de la pandémie sur la sphère sportive dans le contexte plus large de l'exclusion historique des femmes du monde sportif. Les barrières culturelles et structurelles persistantes rappellent cet héritage et solidifient le besoin de s'intéresser aux impacts de la pandémie sur l'engagement sportif différencié selon les sexes. Ainsi, puisque la participation sportive des filles et des femmes est un indicateur d'égalité sociale (Cooky, 2009), une étude sociologique opportune, située dans le contexte de la pandémie de COVID-19 au Québec s'impose. C'est à l'aide d'une revue de la littérature portant sur la transformation des pratiques sportives pendant la pandémie et sur la socialisation genrée dans le sport qu'un manque de connaissances sur les effets collatéraux de la crise sanitaire émerge.

Il a alors été question, à partir de l'expérience d'adolescentes québécoises, de s'intéresser aux impacts du contexte de la pandémie de COVID-19 sur leur engagement sportif. Que pensent-elles des impacts de la pandémie sur leur engagement dans le sport organisé ? Sommes-nous devant un réel arrêt sportif ou plutôt devant une transformation des pratiques sportives ? Comment perçoivent-elles l'expérience d'être fille et de devenir femme dans une trajectoire sportive en transformation ? Une démarche méthodologique qualitative a été choisie pour répondre aux questions de recherche portant sur la trajectoire sportive, insérée dans le parcours de vie d'adolescentes. La démarche qualitative choisie a ainsi permis de répondre à un manque de connaissance en recueillant la subjectivité des expériences vécues d'adolescentes ayant arrêté, poursuivi et transformé leurs pratiques sportives en contexte de pandémie.

Au centre de ce mémoire se trouve la parole de dix jeunes femmes naviguant ce monde sportif en contexte de pandémie et depuis. Les participantes se divisent en deux groupes dont les trajectoires ont varié en pandémie : un groupe d'adolescentes ayant poursuivi leur pratique de sport organisé avec la levée des mesures sanitaires et un groupe d'adolescentes ayant cessé le sport organisé pendant la pandémie de COVID-19. En traitant les propos de ces adolescentes comme expertes de leur propre vécu (Caron, 2019) et de leurs trajectoires sportives, nous pouvons entamer la compréhension de leurs réalités sociales dans ce contexte historique de la pandémie de COVID-19 et de la période post-pandémique. Par cette posture d'épistémologie féministe, nos constats des impacts de la pandémie sur l'engagement sportif d'adolescentes sont ancrés dans la parole de celles-ci, riche de connaissances (Smith, 1992).

Rétrospectivement, nos résultats auraient pu bénéficier de la sélection d'adolescentes issues de milieux sportifs, culturels et économiques plus diversifiés. En effet, une plus grande diversité de caractéristiques chez les participantes aurait permis une posture de comparaison de l'impact de la pandémie sur l'expérience d'adolescentes vivant des expériences uniques. Il aurait notamment été intéressant de comparer les expériences d'adolescentes habitant une région urbaine et rurale, pratiquant un sport individuel ou sport collectif, un sport de tradition masculine ou féminine et un sport scolaire ou associatif.

Le matériel recueilli lors des dix entrevues semi-dirigées (Savoie-Zjac, 2009) a fait l'objet d'une analyse thématique (Paillé et Mucchielli, 2021) et, à l'aide de matrices thématiques (Miles *et al.*, 2014), ont permis de faire émerger des constats généraux et un constat final. L'expérience personnelle de chacune des dix adolescentes a été relevée de 1) l'entrée dans la trajectoire sportive, 2) pendant la pandémie de COVID-19, 3) à la sortie de crise sanitaire et 4) jusqu'au moment de l'entrevue. La structure des entrevues a permis aux participantes de faire un retour réflexif sur leurs expériences d'être fille et de devenir femme dans le sport dans le contexte de crise sanitaire. Ainsi, les perspectives sportives présentes et futures de ces adolescentes, leurs perceptions des conséquences du contexte pandémique sur leur pratique sportive et la place future que pourrait prendre le sport et l'activité physique dans leur vie ont été recueillies. Une discussion théorique a fait entrer en résonance les constats de ce mémoire avec les autres travaux de la littérature, fait un retour réflexif, à la lumière du cadre théorique, combinant une épistémologie féministe, une sociologie féministe du corps et une sociologie de l'engagement.

Les chapitres composant ce mémoire permettent de conclure que les trajectoires sportives des adolescentes rencontrées se sont transformées, passant d'une pratique de sport organisé et collectif à une pratique d'activité physique libre et individuelle. Et ce, peu importe qu'elles aient arrêté ou poursuivi le sport organisé, pendant la pandémie et depuis. Le contexte de la pandémie de COVID-19 a ainsi précipité la découverte de nouvelles formes de participation et une imbrication précoce dans une trajectoire genrée de femmes en activité physique. Ces conclusions nous amènent à proposer la reproduction de notre étude en comparant les expériences d'adolescentes dans le sport organisé féminin avec celles d'adolescents dans le sport organisé masculin. Nous pourrions ainsi davantage comprendre l'expérience genrée des trajectoires sportives en contexte de pandémie, identifier les différences et similarités de parcours dans la sphère sportive. Autrement, nous pensons qu'il serait également intéressant de poursuivre l'étude des trajectoires sportives et d'activité physique de jeunes femmes qui entament leur parcours dans le monde sportif adulte. Le manque d'opportunités de pratiques sportives à l'âge adulte, étant une inquiétude

partagée par plusieurs sportives rencontrées, nous pensons qu'une exploration de cette problématique permettrait de pousser la réflexion issue de notre mémoire. Plus précisément, les questions de recherche pourraient chercher à comprendre l'analyse des trajectoires de pratiques d'activités physiques individuelles pour le maintien du corps à l'âge adulte. Ainsi, la compréhension des trajectoires sportives d'adolescentes québécoises en contexte de pandémie serait bonifiée par une deuxième étude qualitative visant à construire sur les conclusions de notre mémoire et participer à la compréhension de la place des filles et des femmes dans notre monde du sport et de l'activité physique post-pandémique.

ANNEXE A
GRILLE D'ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES

1. Informations générales

	Questions	Objectif général :
Âge	Tu as quel âge ?	Établir le profil de la personne
Lieu de naissance	Tu es née où ?	
	Puis tu as grandi où ?	
Composition familiale	Est-ce que tu peux me parler un peu de ta famille ? Si tu as des frères et sœurs ? Combien ? Ils sont plus vieux ou plus jeunes ?	
Occupation	Tu es à l'école ? Dans quelle année ou quel programme ? Est-ce que tu travailles en même temps ? Tu fais quoi comme travail ? C'est combien d'heures par semaine environ ?	
Pratique sportive organisée	Parle-moi des sports que tu as déjà pratiqués. As-tu déjà joué à d'autres sports ? Combien d'heures ou de fois par semaine tu penses ? Plus qu'un en même temps ?	

2. Entrée dans la trajectoire sportive

Moment	Thèmes	Questions principales	Relances
Entrée dans la trajectoire sportive	Conditions d'entrée dans la trajectoire	Peux-tu me parler du début de ta pratique sportive ?	Comment est-ce que tu as commencé à pratiquer ce sport ?

			Qu'est-ce qui a fait que tu as commencé à pratiquer ce sport ? Tu avais quel âge ?
	Engagement sportif	Si tu repenses à ce moment-là, est-ce que tu te rappelles comment tu te sentais quand tu en faisais ?	Qu'est-ce que tu aimais de ce sport ? Qu'est-ce qui a fait que tu voulais continuer à en faire une fois que tu avais essayé ?

3. Trajectoire sportive pendant la pandémie de COVID-19

Moment	Thèmes	Questions	Relances
Pandémie de COVID-19	Conditions au moment du début de la pandémie	Si on retourne au tout début de la pandémie, quand il y a eu l'annonce de l'arrêt des sports en mars 2020. Peux-tu me parler un peu de ton expérience au début de la pandémie ?	Qu'est-ce que tu pensais quand le sport a été arrêté au début de la pandémie ?
	Sentiments	Puis au départ on pensait que les sports allaient être arrêtés juste quelques semaines donc je me demandais comment tu te sentais quand on a réalisé que l'arrêt du sport allait durer plus longtemps ?	Qu'est-ce qui te manquait le plus de ton sport ?
	Transformations, modifications,	Pendant le temps que le sport était arrêté, peux-tu me parler	Pendant les premiers confinements, qu'est-

	ajustements des pratiques et activités physiques	un peu des activités physiques ou de sport que tu as pratiqué ?	ce que tu as fait comme activités de loisirs à la place de ce sport ? Peux-tu me dire un peu plus sur ces activités-là, avec qui tu les pratiquais puis comment tu les pratiquais ?
	Expérience corporelle	Comment te sentais-tu quand tu pratiquais ces activités ?	Qu'aimais-tu le plus ou le moins de ces activités ? Est-ce que c'était similaire ou différent de tes sentiments ou de ce que tu aimais quand tu pratiquais ton sport habituel ?

4. Trajectoire sportive à la sortie de la crise sanitaire

a. Trajectoire sportive reprise

Moment	Thèmes	Questions	Relances
Sortie de la crise sanitaire	Sentiments	Si on se rappelle le moment quand le sport a pu recommencer, peux-tu me parler un peu de ton expérience de la reprise de la pratique ?	Tu te sentais comment quand il a été annoncé que le sport pouvait recommencer ? Peux-tu me dire un peu comment tu as

			décidé de recommencer à pratiquer ? Pourquoi est-ce que tu pensais recommencer le sport ? Peux-tu me partager ton expérience ou tes sentiments quand tu as eu ta première pratique après la pandémie ? Qu'est-ce que tu aimais ou tu aimais moins à ce moment-là du sport ?
	Engagement sportif	Puis à ce même moment-là, quand les sports ont pu recommencer, peux-tu me parler un peu de ce que tu pensais des autres activités physiques et de loisirs que tu faisais pendant la pandémie ?	Pourquoi est-ce que tu pensais continuer ou arrêter les autres activités physiques que tu pratiquais pendant la pandémie quand le sport a recommencé ?

b. Trajectoire sportive arrêtée ou transformée

Moment	Thèmes	Questions	Relances
Sortie de la crise sanitaire	Sentiments : trajectoire sportive	Si on se rappelle quand les sports ont pu recommencer après la	Tu te sentais comment quand il a

	arrêtée, transformée.	pandémie, peux-tu me parler un peu de tes sentiments envers le sport à ce moment-là ?	été annoncé que le sport pouvait recommencer ? Peux-tu me dire un peu comment tu as décidé à ne pas recommencer à pratiquer ? Pourquoi est-ce que tu pensais arrêter le sport ? Peux-tu me partager ton expérience ou tes sentiments quand tu as décidé de ne pas recommencer le sport ?
		Puis à ce même moment-là, peux-tu me parler un peu de ce que tu pensais des autres activités physiques et de loisirs que tu faisais pendant la pandémie ?	Pourquoi est-ce que tu pensais continuer ou arrêter les autres activités physiques que tu pratiquais pendant la pandémie quand les mesures sanitaires se sont levées ?

5. Trajectoire sportive présente et future

Moment	Thèmes	Questions	Relances
--------	--------	-----------	----------

<p>Maintenant (levée des mesures sanitaires depuis un an)</p>	<p>Conséquences de cette période sur leur pratique sportive</p>	<p>Peux-tu me parler de la place du sport ou de l'activité physique et de loisirs dans ta vie aujourd'hui ?</p>	<p>Qu'est-ce que tu penses des sports ou des activités physiques ou de loisirs que tu pratiques maintenant ? Qu'est-ce que tu aimes ou que tu aimes moins du sport ou des activités physiques et de loisirs que tu fais maintenant ?</p>
		<p>Comment penses-tu que la pandémie a pu avoir un impact sur ta pratique sportive ?</p>	<p>Quels changements tu vois entre ta pratique sportive et d'activité physique maintenant et celle d'avant la pandémie ? Par rapport à avant la pandémie, qu'est- ce que tu penses a changé dans la place que prends le sport et l'activité physique dans ta vie maintenant ?</p>
		<p>Si on pense un peu au futur, peux-tu me dire quelle place tu</p>	<p>Par rapport à maintenant, comment penses-tu</p>

		penses que le sport va avoir dans ta vie plus tard ?	que ta pratique de sport ou d'activité physique pourrait changer dans le futur ? Qu'est-ce qui pourrait faire que tu changes tes pratiques de sport et d'activité physique plus tard ?
--	--	--	---

6. Divers

Moment	Questions
Fin de l'entrevue	Est-ce que tu aimerais ajouter quelque chose ? Ou revenir sur un sujet dont on a parlé ?

ANNEXE B
APPEL À PARTICIPER

Adolescentes et jeunes femmes sportives recherchées

Dans le cadre d'une recherche sur
l'impact de la pandémie de COVID-19
sur l'engagement sportif des
adolescentes québécoises

UQÀM
Université du Québec
à Montréal





1 Es-tu concernée ?

- Tu es une femme ;
- Tu as entre 16 et 20 ans ;
- Tu as pratiqué un sport organisé au moins une fois par semaine avant la pandémie (avant mars 2020) ;
- Tu as repris, ou pas, le sport organisé depuis le printemps 2022 ;
- Tu peux répondre à une entrevue en français ;



2 Déroulement

- Une entrevue individuelle et confidentielle d'environ une heure ;
- À l'endroit de ton choix ;
- Au moment qui te convient le mieux (jour, soir, fin de semaine) ;



3 Objectifs

- Discuter de ton expérience de l'arrêt et de la reprise du sport organisé pendant la pandémie de COVID-19 ;
- Échanger sur l'impact de la pandémie de COVID-19 sur ton engagement sportif, qui a pu être transformé, arrêté ou poursuivi ;



4 Contacte-moi !

- Victoria Simmons-Dion, candidate à la maîtrise en sociologie à l'UQAM ;
- Cellulaire : 514-662-1566 ;
- Courriel : simmons-dion.victoria@courrier.uqam.ca ;

ANNEXE C
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : PARTICIPANTE

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

Impact de la pandémie de COVID-19 sur l'engagement sportif des adolescentes québécoises

Étudiant-chercheur

Victoria Simmons-Dion, Maîtrise en sociologie (mémoire), 514-662-1566, simmons-dion.victoria@courrier.ugam.ca

Direction de recherche

Isabelle Courcy, Département de sociologie, 514 343-6423, isabelle.courcy@umontreal.ca

Préambule

Bonjour,

J'aimerais vous remercier de l'intérêt porté envers ma recherche. Je souhaiterais solliciter votre participation à un projet de recherche qui implique une rencontre d'environ une heure dans un lieu de votre choix afin de discuter de votre expérience de l'arrêt et de la reprise du sport organisé pendant la pandémie de COVID-19.

Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Pour mon projet de mémoire de maîtrise en sociologie, je m'intéresse à l'expérience des adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé pendant la pandémie de COVID-19 et aux impacts de la pandémie de COVID-19 sur leur engagement sportif actuel, ayant pu être transformé, arrêté ou poursuivi. Les entrevues se dérouleront au printemps 2023, entre la fin du mois de mars et le mois de mai.

Pour participer à cette entrevue, vous devez être une femme, être âgée entre 16 et 20 ans, avoir pratiqué un sport organisé au moins une fois par semaine dans une association de sport amateur avant la pandémie, soit avant mars 2020. Vous pouvez avoir repris, ou pas, le sport organisé avec le relâchement des mesures sanitaires. Il faut pouvoir répondre aux questions en français, même si ce n'est pas votre langue maternelle.

Nature et durée de votre participation

J'aimerais vous rencontrer individuellement et confidentiellement, à une seule reprise, pendant environ une heure. La discussion peut avoir lieu dans l'endroit de votre choix et au moment qui vous convient le mieux. Je peux me rendre disponible le jour, le soir ou la fin de semaine. Je planifie enregistrer l'audio de notre rencontre, ce qui me permettra de discuter librement avec vous sans devoir prendre des notes. L'enregistrement audio restera confidentiel, je serais la seule personne à y avoir accès et, une fois l'entrevue transcrite, il sera détruit.

Avantages liés à la participation

Vous ne retirerez personnellement pas d'avantages à participer à cette étude. Toutefois, vous aurez contribué à l'avancement de la recherche sur les impacts de la pandémie de COVID-19 sur les adolescentes sportives.

Risques liés à la participation

En principe, aucun risque n'est lié à votre participation à cette recherche. Toutefois, chaque personne est unique et si le sujet de la pandémie de COVID-19 est un sujet difficile à aborder pour vous, il est possible que les questions et discussions lors de l'entrevue créent une réaction émotionnelle temporaire. Si une telle situation venait à se réaliser, il vous serait proposé de cesser l'entrevue et les informations de contact de l'organisme Tel-Jeunes vous seront partagées afin d'offrir un support professionnel rapide et compétent.

Confidentialité

Durant votre participation à ce projet de recherche, je recueillerais, dans un dossier de recherche, les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet seront recueillis. Vos informations personnelles ne seront connues que par moi-même et ma directrice de recherche et ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats.

Après la transcription des entrevues, votre nom sera remplacé par un pseudonyme et toutes autres informations pouvant vous identifier seront transformées (nom d'équipe, école, lieux,...).

Les enregistrements audio seront détruits dès qu'ils auront été transcrits et tous les documents relatifs à l'entrevue seront conservés sous clef durant la durée de l'étude.

L'ensemble des documents seront détruits sept ans après le dépôt de mon mémoire.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à m'aviser ; toutes les données vous concernant seront détruites. Vous pouvez communiquer avec moi par message texte, appel téléphonique, courriel ou en personne, en utilisant les informations de contact indiquées au début de ce formulaire.

Indemnité compensatoire

Vous ne recevrez pas de compensation financière pour votre participation à ce projet de recherche.

Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec ma directrice de recherche : Isabelle Courcy, 514 343-6423, isabelle.courcy@umontreal.ca ou avec moi-même : Victoria Simmons-Dion, 514-662-1566, simmons-dion.victoria@courrier.uqam.ca.

Des questions sur vos droits ?

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE de la Faculté des sciences humaines : cerpe.fsh@uqam.ca 514-987-3000 poste 20 548.

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de mon projet et je vous en remercie sincèrement.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

J'accepte qu'un enregistrement audio de l'entrevue soit fait et je suis consciente qu'il sera détruit dès la transcription effectuée.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus ;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE D
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : PARENT/REPRÉSENTANT LÉGAL D'UNE PERSONNE
MINEURE

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT
Parent/représentant légal d'une personne mineure

Titre du projet de recherche

Impact de la pandémie de COVID-19 sur l'engagement sportif des adolescentes québécoises

Étudiant-chercheur

Victoria Simmons-Dion, Maîtrise en sociologie (mémoire), 514-662-1566, simmons-dion.victoria@courrier.uqam.ca

Direction de recherche

Isabelle Courcy, Département de sociologie, 514 343-6423, isabelle.courcy@umontreal.ca

Préambule

Bonjour,

J'aimerais vous remercier de l'intérêt porté envers ma recherche. Je souhaiterais solliciter la participation de votre enfant à un projet de recherche qui implique une rencontre d'environ une heure dans un lieu de votre choix afin de discuter de leur expérience de l'arrêt et de la reprise du sport organisé pendant la pandémie de COVID-19.

Avant d'accepter qu'il participe à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement à titre de parent/représentant légal de votre enfant, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Pour mon projet de mémoire de maîtrise en sociologie, je m'intéresse à l'expérience des adolescentes québécoises pratiquant un sport organisé pendant la pandémie de COVID-19 et aux impacts de la pandémie de COVID-19 sur leur engagement sportif actuel, ayant pu être transformé, arrêté ou poursuivi.

Les entrevues se dérouleront au printemps 2023, entre la fin du mois de mars et le mois de mai.

Pour participer à cette entrevue, votre enfant doit être une femme, être âgée entre 16 et 20 ans, avoir pratiqué un sport organisé au moins une fois par semaine dans une association de sport amateur avant la pandémie, soit avant mars 2020. Elle peut avoir repris, ou pas, le sport organisé avec le relâchement des mesures sanitaires. Il faut pouvoir répondre aux questions en français, même si ce n'est pas leur langue maternelle.

Nature et durée de la participation de votre enfant

J'aimerais rencontrer votre enfant individuellement et confidentiellement, à une seule reprise, pendant environ une heure. Des questions lui seront posées sur son expérience de l'arrêt et de la reprise du sport organisé pendant la pandémie de COVID-19. La discussion peut avoir lieu dans l'endroit de votre choix et au moment qui vous convient le mieux. Je peux me rendre disponible le jour, le soir ou la fin de semaine. Je planifie enregistrer l'audio de la rencontre, ce qui me permettra de discuter librement avec votre enfant sans devoir prendre des notes. L'enregistrement audio restera confidentiel, je serais la seule personne à y avoir accès et, une fois l'entrevue transcrite, il sera détruit.

Avantages liés à la participation

Il se peut que votre enfant retire un bénéfice personnel de sa participation à ce projet de recherche, mais nous ne pouvons vous l'assurer. Par ailleurs, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances scientifiques autour des impacts de la pandémie de COVID-19 sur les adolescentes sportives.

Risques liés à la participation

En principe, aucun risque n'est lié à la participation de votre enfant à cette recherche. Toutefois, chaque personne est unique et si le sujet de la pandémie de COVID-19 est un sujet difficile à aborder pour votre enfant, il est possible que les questions et discussions lors de l'entrevue créent une réaction émotionnelle temporaire. Si une telle situation venait à se réaliser, il serait proposé à votre enfant de cesser l'entrevue et les informations de contact de l'organisme Tel-Jeunes seront partagées afin d'offrir un support professionnel rapide et compétent.

Participation volontaire et possibilité de retrait

La participation de votre enfant à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser qu'elle y participe. Vous pouvez également la retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en me faisant connaître votre décision. Votre enfant peut également choisir de se retirer de ce projet de son propre chef, sans justification et sans pénalité d'aucune forme, et ce nonobstant votre consentement. Toutes les données la concernant seront détruites. Pour retirer votre enfant de ce projet, veuillez communiquer avec moi, Victoria Simmons-Dion, par message texte, appel téléphonique ou courriel, en utilisant les informations de contact indiquées au début de ce formulaire.

Confidentialité

Durant la participation de votre enfant à ce projet de recherche, je recueillerai, dans un dossier de recherche, les renseignements la concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet seront recueillis. Ses informations personnelles ne seront connues que par moi-même et ma directrice de recherche et ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats. Après la transcription des entrevues, son nom sera remplacé par un pseudonyme et toutes autres informations pouvant l'identifier seront transformées (nom d'équipe, école, lieux...).

Les enregistrements audio seront détruits dès qu'ils auront été transcrits et tous les documents relatifs à l'entrevue seront conservés sous clef durant la durée de l'étude.

L'ensemble des documents seront détruits sept ans après le dépôt de mon mémoire.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire ne sera offerte.

Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur la participation de votre enfant, vous pouvez communiquer avec ma directrice de recherche : Isabelle Courcy, 514 343-6423, isabelle.courcy@umontreal.ca, ou avec moi-même : Victoria Simmons-Dion, 514-662-1566, simmons-dion.victoria@courrier.uqam.ca.

Des questions sur vos droits ?

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE de la Faculté des sciences humaines : cerpe.fsh @uqam.ca 514-987-3000 poste 20 548.

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de mon projet et je vous en remercie sincèrement.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de la participation de mon enfant, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels il s'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'accepte qu'un enregistrement audio de l'entrevue soit fait et je suis consciente qu'il sera détruit dès la transcription effectuée.

J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

J'ai discuté du projet avec mon enfant et il a accepté d'y participer volontairement.

Je, soussigné(e), accepte volontairement que mon enfant participe à cette étude. Il peut se retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom du représentant légal

Signature

Date

Prénom Nom de l'enfant

Assentiment écrit de l'enfant capable de comprendre la nature du projet

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à la participation de son enfant au projet de recherche décrit ci-dessus ;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE E
MATRICES THÉMATIQUES

Phase 1 — Contexte d'entrée dans la trajectoire sportive

	Participant									
Thèmes	Elizabeth	Lucie	Camille	Ana	Alicia	Leticia	Maeva	Jade	Keira	Laura
Âge d'entrée dans la trajectoire sportive	4 ans	7 ou 8 ans	2 ans	4 ou 5 ans	Jusqu'à 7 ans	10 ans	5 ans	Très jeune	Très jeune	8 ans
Sport pratiqué à leur entrée dans la trajectoire sportive	Ringuette	Gymnastique	Gymnastique	Danse	Natation	Boxe	Soccer, ringuette	Natation	Soccer, ringuette	Nage synchronisée
Sources d'entrée dans la trajectoire sportive	Initiation par les parents, les proches ou les amis									
Formes d'implication des parents	Imposition des parents	À l'écoute de leur fille	Imposition des parents						À l'écoute de	

										leur fille
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------

Phase 2 — Engagement dans la trajectoire sportive

	Participant·es									
Thèmes	Elizabeth	Lucie	Camille	Ana	Alicia	Leticia	Maeva	Jade	Keira	Laura
Découverte d'un amour pour son sport										
Liens d'amitié dans le sport	Importance des amitiés pour son engagement sportif		Popularité liée au sport		Importance des amitiés pour son engagement sportif					
			Entraîneures et entraîneurs en désaccord avec les amitiés							
Nombre de sports pratiqués	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1
Modalité de pratique sportive	Sport associatif	Sport associatif	Sport associatif	Sport associatif			Sport associatif	Sport associatif	Sport associatif	Sport associatif

			Sport-études	Sport scolaire	Sport scolaire	Sport scolaire		Sport scolaire		
Nombre d'heures de sport par semaine	≤ 3	≈15	≈15	≤3	≤3	≤3	≤3	≥6	≤3	≈30
Difficulté à jongler l'école et le sport	Non	Oui		Non	Non	Non	Non	Non	Non	Oui
Implication active des parents	Oui : Activité mère-fille	Non	Oui : Activité mère-fille	Non	Oui : Sport en famille	Non	Oui : Père-entraîneur	Non	Non	Oui : Mère protège sa fille
Attitudes des entraîneurs et entraîneuses	Plaisir	Performance		Plaisir				Performance	Plaisir	Performance
Importance accordée au corps dans le sport	Non	Oui		Non						Oui

Arrêt sportif	Arrêt du soccer	Non	Non	Non	Non	Non	Arrêt du soccer	Non	Arrêt du soccer	Non
---------------	-----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------------	-----	-----------------	-----

Phase 3 — De la déclaration de l'urgence sanitaire à la fin du deuxième confinement

	Participantés									
Thèmes	Elizabeth	Lucie	Camille	Ana	Alicia	Leticia	Maeva	Jade	Keira	Laura
Attitudes envers l'arrêt des sports	Déçue		Soulagée	Déçue		Soulagée	Déçue			Soulagée
Activités physiques et de loisirs	Activité physique libre								Aucune	Activité physique libre
		Marc he	Course	Course Danse	Marche Vélo	Marche	Marche	Course Vélo		Marc he Course Vélo

Entraînement en ligne (excluant curriculum scolaire)	Autonome	Organisé	Autonome	Aucune	Autonome	Organisé		Organisé
Mode des entraînements en ligne de Chloé Ting	Oui	Non			Oui	Non		Non
Santé mentale	Enjeux							Bonne
	Isolée							Nouvelle vie sociale
					Préoccupée par son poids		Préoccupée par son poids	
Pratique sportive	Poursuivie	Arrêtée	Poursuivie			Arrêtée	Poursuivie	Arrêtée

Phase 4 — De la fin du deuxième confinement à la levée de la plupart des mesures de santé publique

	Participant										
Thèmes	Elizabeth	Lucie	Camille	Ana	Alicia	Leticia	Maeva	Jade	Keira	Laura	
Retour au sport	Reprise du jeu par l'équipe entière	N.A.	Divisée par niveau de performance	Manque de joueuses pour former une équipe et jumelage des niveaux			Reprise du jeu par l'équipe entière	N.A.	Reprise du jeu par l'équipe entière	N.A.	
Perception de la performance	Régression de la performance		Régression de la performance						Régression de la performance		
Perception de son corps dans son sport	Neutre		Négative	Neutre			Négative		Négative		
Liens d'amitié	Amitiés importantes		Amitiés importantes						Amitiés importantes		
Pratique sportive	Poursuivie	Deviend entraîneure	Poursuivie	Arrêtée	Poursuivie		Deviens sauveuse	Poursuivie	Deviens sauveuse		

Phase 5 — Perspectives présentes et réflexions sur l'engagement sportif au fil du temps

	Participant ^{es}									
Thèmes	Elizabeth	Lucie	Camille	Ana	Alicia	Leticia	Maeva	Jade	Keira	Laura
Effet perçu de la pandémie sur la pratique sportive	Occupations débala ncées			Occupations débala ncées						Occu patio ns bala ncées
			Perfor mance freinée					Performance freinée		
		Arrêt précoce							Arrêt précoc e	
		Préoccupée par son corps						Préocc upée par son corps	Préocc upée par son corps	
	Activité physiqu e comme outil pour une			Activité physiq ue comme outil pour une		Activité physique comme outil pour une bonne santé mentale				

	bonne santé mental e			bonne santé mental e						
Perception des obstacles à la pratique sportive organisée adulte	Manque d'options						Manque d'options			
	Entrée aux études supérie ures		Entrée aux études supérieures							
Pratique d'activité physique et sportive	Pratique d'activité physique libre									
	Sport organis é						Sport organis é		Sport organis é	
	Souhait de pratiquer une activité physique ou sportive toute sa vie					Souhait de pratiquer une activité physique ou sportive toute sa vie				

BIBLIOGRAPHIE

- Alvarez-Lizotte, P. et Caron, C. (2022). L'adultisme comme outil d'analyse critique : exemple appliqué à l'intervention sociojudiciaire auprès des jeunes vivant en contexte de violence conjugale. *Enfances Familles Générations. Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*. <https://journals.openedition.org/efg/14238>
- Awaïda Carton, É. et Carpentier, S. (2019). Enseignantes d'éducation physique en Irlande : un engagement émancipateur ? *Staps*, 123 (1), 107-118. <https://doi.org/10.3917/sta.123.0107>
- Bates, S., Greene, D. et O'Quinn, L. (2021). Virtual sport-based positive youth development during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 437-448. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00774-9>
- Battaglia, A., Kerr, G. et Tamminen, K. (2024). The dropout from youth sport crisis: not as simple as it appears. *Kinesiology Review*, 1(aop), 1-12. <https://doi.org/10.1123/kr.2023-0024>
- Becker, H. S. (1960). Notes on the concept of commitment. *American Journal of Sociology*, 66(1), 32-40.
- Becker, H. S. (2006). Sur le concept d'engagement. *SociologieS*. <https://doi.org/10.4000/sociologies.642>
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C. et Brown, D. H. K. (2012). When physical activity participation promotes inactivity: negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth & Society*, 44(1), 3-27. <https://doi.org/10.1177/0044118X10388262>
- Bell, B. T., Norminton, S. et Dollimore, K. (2024). 'I've learned a lot about myself this year' : young student women's perceptions of their cumulative use of digital fitness technologies across the Covid-19 pandemic. *Journal of Health Psychology*, 13591053231225598. <https://doi.org/10.1177/13591053231225598>
- Bingham, D. *et al.* (2021). Covid-19 lockdown: Ethnic differences in children's self-reported physical activity and the importance of leaving the home environment; a longitudinal and cross-sectional

study from the Born in Bradford birth cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01183-y>

Bond, A. J., Widdop, P., Cockayne, D. et Parnell, D. (2021). Prosumption, networks and value during a global pandemic: lockdown leisure and COVID-19. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 70-77. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773985>

Bowes, A., Lomax, L., et Piasecki, J. (2021). A losing battle? Women's sport pre-and post-COVID-19. *European Sport Management Quarterly*, 21(3), 443-461.

Caron, C. (2014). Vues, mais non entendues : Les adolescentes québécoises et l'hypersexualisation. *Les Presses de l'Université Laval*.

Caron, C. (2018). La citoyenneté des adolescents du 21e siècle dans une perspective de justice sociale : pourquoi et comment ? *Lien social et Politiques*, (80), 52-68. <https://doi.org/10.7202/1044109ar>

Champenois Yan Dalla Pria, C. (2006). Michel Grossetti, Sociologie de l'imprévisible. Dynamiques de l'activité et des formes sociales. *Sociologie du travail*, 48(1), 114-116.

Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Hutchinson, E. A., Lu, C., Ladouceur, C. D. et Silk, J. S. (2022). Picture perfect during a pandemic? Body image concerns and depressive symptoms in U.S. adolescent girls during the COVID-19 lockdown. *Journal of Children and Media*, 16(4), 481-492. <https://doi.org/10.1080/17482798.2022.2039255>

Conseil du statut de la femme. (2022). *Femmes et sport : constats et enjeux*, 58.

Cooky, C. (2009). 'Girls just aren't interested': The social construction of interest in girls' sport. *Sociological Perspectives*, 52(2), 259-283. <https://doi.org/10.1525/sop.2009.52.2.259>

Corr, M., McSharry, J. et Murtagh, E. M. (2019). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806-819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>

Depper, A. et Howe, P. D. (2017). Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps. *Health Sociology Review*, 26(1), 98-112. <https://doi.org/10.1080/14461242.2016.1196599>

Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... et Bertollo, M. (2022). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 79–91.

Dorsch, Travis E., Jordan A. Blazo, Skye G. Arthur-Banning, Dawn Anderson-Butcher, Neeru Jayanthi, Amand Hardiman, and Tom Farrey. Jon Solomon, and Jennifer Brown Lerner. (2021). National trends in American youth sport during the COVID-19 pandemic: Understanding parents' perceptions and perspectives. *Journal of Sport Behavior*. 43, S62–S62.

Dubar, C. (1998). Trajectoires sociales et formes identitaires. Clarifications conceptuelles et méthodologiques. *Sociétés Contemporaines*, 29(1), 73-85. <https://doi.org/10.3406/socco.1998.1842>

Dubuc, M.-M., Berrigan, F., Goudreault, M., Beaudoin, S. et Turcotte, S. (2021). COVID-19 impact on adolescent 24 h movement behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179256>

Dunton, G. F., Jamner, M. S., & Cooper, D. M. (2003). Assessing the perceived environment among minimally active adolescent girls: validity and relations to physical activity outcomes. *American Journal of Health Promotion*, 18(1), 70–73.

Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13.

- Drummond, M., Elliott, S., Drummond, C. et Prichard, I. (2020, 19 mai). Youth sport and COVID-19: a potential generation lost (2:27). *Emerald Open Research*.
<https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13661.1>
- Dwyer, John J. M., Kenneth R. Allison, Ellie R. Goldenberg, Allen J. Fein, Karen K. Yoshida, and Marie A. Boutilier. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence* 41:76–89.
- Ebaugh, H. R. F. (1988). *Becoming an EX: The process of role exit* (p. xviii, 247). University of Chicago Press.
- Edwards, M. B., Bocarro, J. N., Bunds, K. S., Bush, K. A., Casper, J. M., Dorsch, T. E., Chalip, L., Kanters, D. et Kanters, M. A. (2021). Parental perceptions of the impact of COVID-19 and returning to play based on level of sport. *Sport in Society*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.2016703>
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M. et Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684-690.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.012>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M. et Payne, W. R. (2016). Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3203-x>
- Eime, R., Payne, W., Casey, M. et Harvey, J. (2008). Transition in participation in sport and unstructured physical activity for rural living adolescent girls. *Health Education Research*, 25, 282-93.
<https://doi.org/10.1093/her/cyn060>
- Eliasson, I. et Johansson, A. (2021). The disengagement process among young athletes when withdrawing from sport: A new research approach. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(4), 537-557. <https://doi.org/10.1177/1012690219899614>

- Femmes et Sport au Canada (2021). Covid alert : pandemic impact on girls in sport.
<https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2021/07/COVID-Alert-final-English-July-2021.pdf>
- Fitzgerald, H., Stride, A. et Drury, S. (2022). COVID-19, lockdown and (disability) sport. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 32-39. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1776950>
- Fournier-Plamondon, A.-S. et Racine–Saint-Jacques, J. (2014). (Re)Constituer la trajectoire. *Conserveries mémorielles. Revue transdisciplinaire*, (# 15). <https://journals.openedition.org/cm/1740>
- Frogley, M., Oliver, E. et Palmer, C. (2018) Marvel, machine or malnourished: exploring the sociology of the body in Women’s Artistic Gymnastics. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 12, 1, 235-262.
- Galland, O. (2017). Présentation. *Sociologie de la jeunesse* (p. 9-10). Armand Colin.
<https://journals.openedition.org/lectures/6043>
- Garrett, R. (2004). Negotiating a physical identity: Girls, bodies and physical education. *Sport, Education and Society*. 9:223–37.
- Gaudet, S. (2007). L’émergence de l’âge adulte, une nouvelle étape du parcours de vie. Implications pour le développement de politiques. Projet de recherche sur les politiques, Gouvernement du Canada.
- Gauthier, M. (2000). L’âge des jeunes : « un fait social instable ». *Lien social et Politiques*, 43, 23-32.
- Gouvernement du Québec. (2022). *Mesures prises par décrets et arrêtés ministériels en lien avec la pandémie de la COVID-19*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/mesures-prises-decrets-arretes-ministeriels>

- Gouvernement du Québec. (2022). *Symptômes, transmission et traitement*.
https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/symptomes-transmission-traitement/?gclid=CjwKCAjwtcCVBhAOEiwAT1fy7w4TNsk6LEcTjMdarotZfHcOr5vPRqL1-4nClcxtNx_LBd_boroOWRoCUoEQAvD_BwE
- Green, K., Smith, A. et Roberts, K. (2005). Young people and lifelong participation in sport and physical activity: a sociological perspective on contemporary physical education programmes in England and Wales. *Leisure Studies*, 24(1), 27-43. <https://doi.org/10.1080/0261436042000231637>
- Gressley, M. (2021). *Changes in body image, eating behaviors, and exercise during the COVID-19 pandemic*.
- Grossetti, M. (2006). L'imprévisibilité dans les parcours sociaux. *Cahiers internationaux de sociologie*, 120(1), 5-28. <https://doi.org/10.3917/cis.120.0005>
- Guillaumin, C. (2016). Le corps construit. Dans *Sexe, race et pratique du pouvoir : l'idée de nature*. Éditions iXe.
- Hall, M. A. (1978). *Sport and gender: a feminist perspective on the sociology of sport*. University of Calgary.
- Hall, M. A. (1985). How should we theorize sport in a capitalist patriarchy? *International Review for the Sociology of Sport*, 20(1-2), 109-116.
- Harangi-Rákos, M., Pfau, C., Bácsné Bába, É., Bács, B. A. et Kőmíves, P. M. (2022). Lockdowns and physical activities: sports in the time of COVID. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2175. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042175>
- Hargreaves, J. (1986). Where's the virtue ? Where's the grace ? A discussion of the social production of gender relations in and through sport. *Theory, Culture and Society*, 3(1), 109-123.

Harris, A. (2003). *Future girl: young women in the twenty-first century*. Routledge.

Hudson, G. M., & Sprow, K. (2020). Promoting physical activity during the COVID-19 pandemic: implications for obesity and chronic disease management. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(7), 685–687.

Institut de la statistique du Québec. (2021). *Répercussions de la pandémie sur la vie sociale, la santé mentale, les habitudes de vie et la réalité du travail des Québécois*.
<https://statistique.quebec.ca/fr/document/repercussions-pandemie-sur-vie-sociale-sante-mentale-habitudes-de-vie-et-realite-du-travail-des-quebecois>

Institut National de Santé Publique du Québec. (2022). *Ligne du temps COVID-19 au Québec*. INSPQ.
<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/ligne-du-temps>

Kelly, A. L., Erickson, K., Pierce, S. et Turnnidge, J. (2020). Youth sport and COVID-19: contextual, methodological, and practical considerations. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2.
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fspor.2020.584252>

Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., ... & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, 347(10), 709–715.

LaForge-MacKenzie, K., Tombeau Cost, K., Tsujimoto, K. C., Crosbie, J., Charach, A., Anagnostou, E., Birken, C. S., Monga, S., Kelley, E., Burton, C. L., Nicolson, R., Georgiades, S. et Korczak, D. J. (2022). Participating in extracurricular activities and school sports during the COVID-19 pandemic: Associations with child and youth mental health. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.936041>

Lapan, S. D., Quartaroli, M. T. et Riemer, F. J. (dir.). (2012). *Qualitative research: an introduction to methods and designs* (1st ed). Jossey-Bass.

Larousse. (2001). *Nouveau Larousse encyclopédique : dictionnaire en 2 volumes*. Larousse.

León-Paucar, S. D., Calderón-Olivos, B. C., Calizaya-Milla, Y. E. et Saintila, J. (2021). Depression, dietary intake, and body image during coronavirus disease 2019 quarantine in Peru: An online cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/20503121211051914>

Liu, I. (2020, 22 juillet). The impact of COVID-19 pandemic on high performance secondary school student-athletes. *The Sport Journal*. <https://thesportjournal.org/article/the-impact-of-covid-19-pandemic-on-high-performance-secondary-school-student-athletes/>

Louveau, C. (2000, 1^{er} octobre). *Jeux olympiques, femmes sportives, corps désirables*. Le Monde diplomatique. <https://www.monde-diplomatique.fr/2000/10/LOUVEAU/2465>

Louveau, C. (2004). Gendering sport and the social construction of femininity. *Cahiers du genre*, 36(1), 163-183.

Löwy, I. et Rouch, H. (2003). Genèse et développement du genre : les sciences et les origines de la distinction entre sexe et genre. *Cahiers du genre*, 34(1), 5-16.
<https://doi.org/10.3917/cdge.034.0005>

Löwy, I. (2006). *L'emprise du genre : masculinité, féminité, inégalité*. Dispute.

Manoli, A. E., Anagnostopoulos, C., Ahonen, A., Bolton, N., Bowes, A., Brown, C., Byers, T., Cockayne, D., Cooper, I., Du, J., Geurin, A., Hayday, E. J., Hayton, J. W., Jenkin, C., Kenyon, J. A., Kitching, N., Kirby, S., Kitchin, P., Kohe, G. Z., ... Winand, M. (2022). Managing sport and leisure in the era of Covid-19. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 1-6.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2022.2035963>

McGuine, T. A., M. Biese, K., Hetzel, S. J., Schwarz, A., Kliethermes, S., Reardon, C. L., Bell, D. R., Brooks, M. A. et Watson, A. M. (2021). High school sports during the COVID-19 pandemic: the effect of sport participation on the health of adolescents. *Journal of Athletic Training*, 57(1), 51-58.
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-0121.21>

Mennesson, C. (2005). *Être une femme dans le monde des hommes : socialisation sportive et construction du genre*. Harmattan.

Miles, M. B., Huberman, A. M. et Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: a methods sourcebook* (Third edition). SAGE Publications, Inc.

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2006). Éducation physique et à la santé. Dans *Programme de formation de l'école québécoise*.
<http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/secondaire/domaine-du-developpement-de-la-personne/education-physique-et-a-la-sante/>

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur. (2017). *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir - Au Québec, on bouge !* Gouvernement du Québec.
https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf

Mollborn, S., Mercer, K. H. et Edwards-Capen, T. (2021). 'Everything is connected': health lifestyles and teenagers' social distancing behaviors in the COVID-19 pandemic. *Sociological Perspectives*, 64(5), 920-938. <https://doi.org/10.1177/07311214211005488>

Mon-López, D., de la Rubia Riaza, A., Hontoria Galán, M., et Refoyo Roman, I. (2020). The impact of Covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6471.

Ng, K., Cooper, J., McHale, F., Clifford, J. et Woods, C. (2020). Barriers and facilitators to changes in adolescent physical activity during COVID-19. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1).
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000919>

Ng, K., Koski, P., Lyyra, N., Palomaki, S., Mononen, K., Blomqvist, M., Vasankari, T. et Kokko, S. (2021). Finnish late adolescents' physical activity during COVID-19 spring 2020 lockdown. *BMC Public Health*, 21(1), 2197. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12263-w>

- Office québécois de la langue française. (2024). *Activité physique*. Le grand dictionnaire terminologique. https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/2077676/activite-physique?utm_campaign=Redirection%20des%20anciens%20outils&utm_content=id_fiche%3D2077676&utm_source=GDT
- Organisation mondiale de la santé. (2021). *WHO-convened global study of origins of SARS-CoV-2: China Part*. <https://www.who.int/publications/i/item/who-convened-global-study-of-origins-of-sars-cov-2-china-part>
- Observatoire québécois des inégalités. (2022). *Journée d'études impacts de la pandémie sur la pauvreté au Québec*. Observatoire québécois des inégalités. <https://www.observatoiredesinegalites.com/fr/journee-etudes-pandemie-pauvrete>
- ONU Femmes. (2021). *COVID-19, women, girls and sport: Build back better*. UN Women Headquarters. <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2020/06/brief-covid-19-women-girls-and-sport-build-back-better>
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd). Armand Colin.
- Pape, M. et McLachlan, F. (2020). Gendering the Coronavirus Pandemic: Toward a framework of interdependence for sport. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 391-398. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0237>
- Patel, T. S., McGregor, A., Cumming, S. P., Williams, K. et Williams, S. (2022). Return to competitive gymnastics training in the UK following the first COVID-19 national lockdown. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(1), 191-201. <https://doi.org/10.1111/sms.14063>
- Poupart, J. (2011). Tradition de Chicago et interactionnisme : des méthodes qualitatives à la sociologie de la déviance. *Recherches qualitatives*, 30(1), 178. <https://doi.org/10.7202/1085485ar>

- Posner, J. K., & Vandell, D. L. (1999). After-school activities and the development of low-income urban children: a longitudinal study. *Developmental psychology*, 35(3), 868.
- Rogers, A. A., Ha, T. et Ockey, S. (2021). Adolescents' perceived socio-emotional impact of COVID-19 and implications for mental health: results from a U.S.-based mixed-methods study. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 43-52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- Sanderson, J., & Brown, K. (2020). COVID-19 and youth sports: psychological, developmental, and economic impacts. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 313–323.
- Savoie-Zajc, L. (2009). L'entrevue semi-dirigée. Dans *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données* (5^e éd.). Presses de l'Université du Québec.
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2), 187–193.
- Smith, D. E. (1987). *The everyday world as problematic: a feminist sociology*. University of Toronto Press.
- Smith, D. E. (1992). Sociology from women's experience: a reaffirmation. *Sociological Theory*, 10(1), 88-98. <https://doi.org/10.2307/202020>
- Solomon, Jon. (2020). Survey: 50% of parents fear kids will get sick by returning to sports. <https://projectplay.org/news/2020/5/12/survey-50-percent-of-parents-fear-kids-will-get-sick-by-returning-to-sports-bc4tz>
- Swan, I., Souglis, A. et Andronikos, G. (2022). Investigating the reasons for dropping out by competitive artistic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 22, 55-66. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01007>
- Teare, G. et Taks, M. (2021). Exploring the impact of the COVID-19 pandemic on youth sport and physical activity participation trends. *Sustainability*, 13(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/su13041744>

Thorpe, H., O'Leary, G., Ahmad, N. et Nemani, M. J. (2023). "If you didn't exercise during lockdown, what were you even doing?": Young women, sport, and fitness in pandemic times. *Youth*, 3(3), 847-868. <https://doi.org/10.3390/youth3030055>

Tingaz, E. O. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic on elite athletes, management strategies and post-pandemic performance expectations: a semi structured interview study. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 73-81. <https://doi.org/10.46661/ijeri.4863>

Tjønnndal, A. (2020). #Quarantineworkout: the use of digital tools and online training among boxers and boxing coaches during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2.

Tjønnndal, A. (2021). The impact of COVID-19 lockdowns on Norwegian athletes' training habits and their use of digital technology for training and competition purposes. *Sport in Society*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.2016701>

Todd, Joe, and Jonathon R. Edwards. (2021). Understanding parental support in elite sport: a phenomenological approach to exploring midget triple a hockey in the canadian maritimes. *Sport in Society* 24 (9): 1519–1590.

Vall-Roqué, H., Andrés, A. et Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>

Westerbeek, H. et Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework-a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 608593. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.608593>

Young, I. M. (1990). *Throwing like a girl and other essays in feminist philosophy and social theory*. Indiana University Press.