Document generated on 07/05/2025 10:59 p.m.

Revue de psychoéducation

# Association entre les sports organisés d'équipe et individuels et les problèmes intériorisés : état des connaissances et recommandations pratiques

## *Association between organized team and individual sports and internalizing problems: A literature review*

Charles-Étienne White-Gosselin, Chloé Charest-St-Onge, Daphné Blain, François Poulin and Anne-Sophie Denault

Volume 52, Number 2, 2023

Les activités parascolaires comme contexte de développement positif à l'enfance et à l'adolescence

URI: https://id.erudit.org/iderudit/1107452ar
DOI: https://doi.org/10.7202/1107452ar

See table of contents

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)
2371-6053 (digital)

Explore this journal

Cite this article

White-Gosselin, C.-É., Charest-St-Onge, C., Blain, D., Poulin, F. & Denault, A.-S. (2023). Association entre les sports organisés d'équipe et individuels et les problèmes intériorisés : état des connaissances et recommandations pratiques. *Revue de psychoéducation*, *52*(2), 406–425. https://doi.org/10.7202/1107452ar

Article abstract

*Among the intervention strategies aimed at promoting the mental health of children and adolescents, organized sports are often central to intervention programs (Rioux et al., 2017). However, organized sports do not all have the same associations with youth mental health. Several social processes could explain these differentiated links. The aim of this article is to review the current literature regarding the distinction between team and individual sports and their links with internalizing problems, and to suggest social processes that might be at play in these sporting experiences. Increased knowledge of the psychosocial impact of different organized sports on children and adolescent is necessary to improve the sport-based intervention approach. Recommendations for practitioners are formulated on the basis of the results of recent scientific studies with the goal of providing possible solutions to challenges present in their practice when using sport as an intervention tool.*

Tous droits réservés © La Corporation de la Revue Canadienne de Psycho-Éducation, 2023

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

*Revue de psychoéducation*
Volume 52, numéro 2, 2023, 406-425

# Association entre les sports organisés d'équipe et individuels et les problèmes intériorisés : État des connaissances et recommandations pratiques

## *Association between organized team and individual sports and internalizing problems: A literature review*

**C.-É. White-Gosselin[1]**
**C. Charest-St-Onge[1]**
**D. Blain[1]**
**F. Poulin[1]**
**A.-S. Denault[2]**

[1] Université du Québec à Montréal
[2] Faculté de l'Éducation, Université Laval

**Correspondance :**

Charles-Étienne White-Gosselin
Département de psychologie
Université du Québec à Montréal
100 rue Sherbrooke Ouest
Montréal (Québec) H2X 3P2

white-gosselin.charles-etienne@courrier.uqam.ca

Tél. : 450-917-9152

***Résumé***

*Parmi les stratégies d'intervention visant à promouvoir la santé mentale des enfants et des adolescents, les sports organisés sont parfois au cœur des programmes psychoéducatifs (Rioux et al., 2017). Toutefois, les sports organisés n'ont pas tous les mêmes effets sur la santé mentale des jeunes. Certains processus sociaux pourraient expliquer ces liens différenciés. Les objectifs du présent article sont de faire l'état des connaissances en ce qui concerne la distinction entre les sports d'équipe et les sports individuels et leurs liens avec les problèmes intériorisés, et de proposer des processus sociaux qui pourraient être en jeu dans ces expériences sportives. Une connaissance accrue des retombées psychosociales des différents sports organisés chez les jeunes est essentielle pour bonifier l'approche psychoéducative basée sur le sport. Des recommandations pour les psychoéducateurs seront formulées sur la base des résultats des récentes études scientifiques afin d'amener des pistes de solutions pour répondre à des défis bien présents dans leur pratique lorsqu'ils utilisent le sport comme moyen d'intervention.*

**Mots-clés : sports organisés, problèmes intériorisés, processus sociaux, enfance, adolescence.**

***Abstract***

*Among the intervention strategies aimed at promoting the mental health of children and adolescents, organized sports are often central to intervention programs (Rioux et al., 2017). However, organized sports do not all have the same associations with youth mental health. Several social processes could explain these differentiated links. The aim of this article is to review the current literature regarding the distinction between team and individual sports and their links with internalizing problems, and to suggest social processes that might be at play in these sporting experiences. Increased knowledge of the psychosocial impact of different organized sports on*

*children and adolescent is necessary to improve the sport-based intervention approach. Recommendations for practitioners are formulated on the basis of the results of recent scientific studies with the goal of providing possible solutions to challenges present in their practice when using sport as an intervention tool.*

**Keywords: organized sports, internalizing problems, social processes, childhood, adolescence.**

Les études qui concernent les effets associés aux sports sur la santé mentale des jeunes retiennent de plus en plus l'attention. À ce jour, il est bien établi que la pratique d'activités sportives est associée à moins de problèmes de santé physique, psychologiques et sociaux (Brière et al., 2020; Hills et al., 2011; Panza et al., 2020) et à davantage d'indicateurs positifs de santé mentale et de qualité de vie (McMahon et al., 2017; Wu et al., 2017). Sur cette base, différents programmes d'intervention axés sur l'implication sportive des jeunes au Québec ont été mis en place afin de prévenir ces difficultés (Rioux et al., 2017). Toutefois, un aspect important de la participation sportive n'est guère pris en compte dans ces programmes. Il s'agit de la distinction entre les différents types de sports. En effet, puisque les sports organisés offrent des contextes sociaux différents (Rose-Krasnor, 2009), leurs effets sur la santé mentale sont aussi susceptibles de l'être. Une de ces distinctions importantes à considérer concerne les sports d'équipe (p.ex., hockey, soccer) et les sports individuels (p.ex., natation, tennis). Selon des études récentes, les sports d'équipe sont liés à un niveau moindre de symptômes dépressifs et anxieux chez les jeunes, ce qui ne serait pas le cas pour les sports individuels (Graupensperger et al., 2021; White-Gosselin et al., 2023). Selon certains chercheurs, les expériences sociales vécues dans les sports d'équipe et dans les sports individuels seraient susceptibles d'être différentes puisque les niveaux d'interdépendance dans la tâche (c.-à-d., le degré selon lequel les pairs sont nécessaires pour performer) sont distincts (Hansen et al., 2010).

L'objectif de cet article est de faire le point sur les connaissances en ce qui concerne les liens entre les sports d'équipe, les sports individuels et les problèmes de type intériorisés (p.ex., dépression et anxiété) chez les enfants et les adolescents. Les contextes sociaux que procurent ces deux types de sports seront également proposés comme facteurs susceptibles d'expliquer ces liens. Considérant que les stratégies d'intervention impliquant les sports sont au cœur de certains programmes psychoéducatifs auprès des enfants et des adolescents (Laurier et al., 2020; Rioux et al., 2017), une compréhension accrue de l'effet différencié des types de sports est primordiale afin d'optimiser ces programmes et maximiser leurs chances de succès. Des recommandations pratiques seront également formulées sur la base des résultats des récentes études scientifiques.

**Problèmes intériorisés : définition et prévalence**

Les problèmes intériorisés sont généralement exprimés sous forme de tristesse, de peur, de solitude, de perte d'intérêt ou encore de symptômes psychosomatiques (Eisenberg et al., 2001). Ils témoignent généralement d'une perturbation de la régulation émotionnelle et de l'humeur et incluent notamment les troubles anxieux et dépressifs (Zahn-Waxler et al., 2000). L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS; Traoré et al., 2018) rapporte que 17,2 % des élèves ont reçu un diagnostic de trouble anxieux confirmé par un médecin, alors que 5,9 % ont reçu un diagnostic de trouble dépressif. Cette prévalence est en hausse par rapport au dernier rapport de l'EQSJS publié 10 ans plus tôt. Cette même enquête révèle qu'une plus grande proportion d'adolescents adoptant beaucoup de comportements sédentaires (c.-à-d., des comportements avec une très faible dépense énergétique) rapporte avoir reçu un tel diagnostic comparativement aux adolescents plus actifs physiquement et qu'une plus grande proportion d'adolescents recevant peu de soutien social de leurs amis rapporte avoir reçu un diagnostic comparativement à ceux bénéficiant d'un bon soutien social. Considérant la prévalence élevée et croissante des problèmes intériorisés à l'enfance et à l'adolescence, il est primordial d'identifier tous les leviers d'intervention disponibles pour les prévenir.

**Sports organisés : définition et liens avec les problèmes intériorisés**

Les sports organisés sont généralement définis comme des activités physiques pratiquées de façon structurée, encadrées par au moins un adulte ou une personne responsable, et qui comprennent des règlements établis, une pratique formelle et une forme de compétition (Logan et al., 2019). Ce type d'activités est pratiqué à l'extérieur du cursus scolaire, mais peut se dérouler à l'école ou dans la communauté. L'aspect organisé est important, puisqu'il y aurait davantage de bénéfices dans les sports organisés que dans les sports pratiqués de façon informelle (Eime et al., 2013). Selon l'enquête sur l'activité physique des jeunes au Canada menée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP, 2016), 77 % des jeunes canadiens de 5 à 19 ans font de l'activité physique et du sport organisé, ce pourcentage passant à 73 % pour les jeunes québécois (ICRCP, 2016). Plus précisément, 75 % des garçons québécois de 5 à 19 ans rapportent pratiquer de l'activité physique et du sport organisé, comparativement à 72 % des filles québécoises (ICRCP, 2016). Cette même enquête révèle également que la proportion de jeunes actifs diminue avec l'âge. À notre connaissance, aucune enquête canadienne ne révèle le taux de participation à des sports organisés seulement, sans égard aux activités sportives non-organisées. Pourtant, les sports de type organisés seraient davantage protecteurs contre le développement de problèmes intériorisés (Eime et al., 2013).

Afin de documenter les liens entre la participation à des sports organisés et les symptômes anxieux et dépressifs à l'enfance et à l'adolescence, une recherche documentaire a été effectuée avec la base de données *APA PsycNet*. Les mots-clés ont été tirés du Thesaurus de *APA PsycNet* et combinent les mots-clés « *Sports* », à ceux de problèmes intériorisés (c.-à-d., *depression, anxiety, mental health, emotional*

*adjustment, internalizing problems, psychological adjustment*). Une première série de recherche a été faite avec les enfants (6 à 12 ans) et une deuxième avec les adolescents (13 à 17 ans). La même procédure a été effectuée pour les méta-analyses et les revues systématiques. Les résultats ont été filtrés afin d'obtenir uniquement les études publiées entre 2013 et 2023, les études révisées par les pairs et les études longitudinales. De plus, certaines études ont été répertoriées par une procédure « boule de neige » ou en utilisant le moteur de recherche Google Scholar. Les critères de sélection préétablis étaient les suivants : 1) les études devaient être directement liées à la question de recherche, ou du moins contenir un objectif spécifiquement lié à celui-ci, 2) les variables indépendantes dans les études devraient être mesurées minimalement à deux reprises, 3) les études devraient traiter de sports « organisés » et 4) les études devaient être rédigées en français ou en anglais. Au total, trois méta-analyses (Biddle et al., 2019; Panza et al., 2020; Rodriguez-Ayllon et al., 2019), trois revues des écrits systématiques (Bjornara et al., 2021; Dale et al., 2019; Eime et al., 2013) et 13 études longitudinales (Brière et al., 2018; Brière et al., 2020; Doré et al., 2019; Graupensperger et al., 2020 ; Graupensperger et al., 2021; Jewett et al., 2014; Ji et al., 2022; Johnston et al., 2020; Moeijes et al., 2018; Sabiston et al., 2016; Vella et al., 2017; Vella et al., 2015; White-Gosselin et al., 2023) ont été sélectionnées au terme des recherches. Les résultats des méta-analyses et des revues systématiques des écrits sont d'abord présentés, suivis de ceux des études longitudinales. Seules les études longitudinales qui ne font pas partie des méta-analyses et des revues systématiques préalablement recensées sont présentées pour éviter la redondance. De plus, lorsque les études recensées ont fait la distinction entre les sports d'équipe et les sports individuels, celles-ci sont présentées dans la section portant sur cette distinction.

Premièrement, plusieurs revues systématiques et méta-analyses ont documenté un lien positif entre la pratique de sports organisés et la santé mentale (Bjornara et al., 2021; Biddle et al., 2019; Dale et al., 2019; Eime et al., 2013; Panza et al., 2020; Rodriguez-Ayllon et al., 2019). En regroupant une trentaine d'études empiriques basées sur des devis méthodologiques variés, ces synthèses montrent que les enfants et les adolescents qui pratiquent des sports organisés de façon soutenue rapportent généralement moins de symptômes de dépression et d'anxiété. Bien que les tailles d'effet rapportées par les auteurs soient généralement petites, ces résultats demeurent constants peu importe l'opérationnalisation de la participation sportive (c.-à-d., l'absence ou la présence de participation, la fréquence de la participation, le volume de la participation et la durée de la participation; Panza et al., 2020). Sur la base de ces synthèses des écrits, dont la plupart sont très récentes, il est possible de conclure que la participation à des sports organisés à l'enfance et à l'adolescence est associée à une diminution des symptômes anxieux et dépressifs.

Certaines études longitudinales ont aussi rapporté des liens entre la pratique de sports organisés sur plusieurs années et les problèmes intériorisés, autant à l'enfance qu'à l'adolescence (Brière et al., 2018; Brière et al., 2020; Doré et al., 2019; Moeijes et al., 2018; Vella et al., 2017; Vella et al., 2015). Peu importe l'opérationnalisation de la participation sportive (p.ex., le nombre d'années de participation, la fréquence), la participation soutenue à des sports organisés est

associée à moins de problèmes intériorisés. Notamment, Brière et al. (2020) ont mené une étude longitudinale dans laquelle ils ont mesuré annuellement la participation à des activités physiques organisées entre l'âge de 6 et 10 ans auprès de 2837 enfants. Ils ont également évalué les problèmes intériorisés à quatre et 12 ans. Deux trajectoires latentes ont été identifiées : 1) « participation élevée et constante » (61 % de l'échantillon), qui regroupe les enfants qui ont participé à des activités physiques à presque tous les âges, et 2) « participation faible et inconstante » (39 %), qui regroupe ceux n'ayant peu ou pas participé à des activités physiques organisées à tous les âges. Les enfants du groupe de participation élevée et constante présentaient significativement moins de symptômes de dépression, d'anxiété et de retrait social à 12 ans, comparativement à ceux du groupe de participation faible et inconstante et ce, en prenant en compte le niveau de base de ces symptômes à quatre ans. En ayant recours à un devis couvrant plusieurs années consécutives, cette étude démontre la présence d'un lien entre la participation soutenue à des sports organisés au cours de l'enfance et une diminution des problèmes intériorisés.

Pour expliquer les liens entre la pratique de sports organisés et la diminution des problèmes intériorisés des enfants et des adolescents, des facteurs à la fois physiologiques (p.ex., augmenter l'efficacité de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien) et sociaux (p.ex., identification sociale) sont évoqués (Aan Het Rot et al., 2009; Graupensperger et al., 2020). Alors que l'aspect physique (p.ex., sécrétion d'hormones, santé cardiovasculaire, etc.) est présent de façon assez équivalente à travers les différentes formes d'activités physiques, l'aspect social serait plus proéminent dans les sports de type organisés. Comparativement aux activités physiques pratiquées dans un cadre informel, les sports organisés favorisent davantage certaines expériences sociales. Par exemple, les participants expérimentent l'intégration à un nouveau groupe et ils interagissent avec des pairs qui ne feraient normalement pas partie de leur réseau social (Holt et al., 2008). Les enfants et les adolescents sont aussi plus susceptibles de nouer des relations avec les animateurs des activités organisées ainsi qu'avec les pairs du groupe, ce qui est positivement lié à leur adaptation psychosociale (Cronin et Allen, 2015; Weiss et Kipp, 2018). Une question demeure cependant : est-ce que tous les types de sports organisés impliquent les mêmes occasions d'expériences sociales? Nous croyons que certaines distinctions sont importantes. Notamment, les sports d'équipe et les sports individuels offrent habituellement des expériences différentes, ce qui pourrait expliquer leur effet différencié sur les problèmes intériorisés.

**Sports d'équipe et sports individuels : distinction et liens avec les problèmes intériorisés**

Les sports individuels organisés sont définis comme des sports où le joueur participe seul, contre des adversaires aussi seuls, ayant tous l'objectif d'atteindre un but personnel (p. ex., marquer un point ou obtenir la victoire ; Moeijes et al., 2018 ; Sabiston et al., 2016). Ce type de sports inclut, par exemple, le ski alpin ou de fond, la natation, les sports de combat, les sports de raquette en simple et le golf. Les sports d'équipe organisés sont définis comme des sports où les joueurs participent en groupe de deux ou plus, contre un ou des groupes de deux adversaires ou plus, et où les coéquipiers doivent travailler ensemble dans l'objectif d'atteindre un but

commun (Moeijes et al., 2018 ; Sabiston et al., 2016). Au Canada, quatre des cinq sports les plus pratiqués par les enfants et les adolescents sont des sports d'équipe (c-à-d., soccer, hockey, natation, basketball et baseball; ICRCP, 2011). Bien que ces deux types de sports impliquent une certaine forme de compétition entre les opposants, le niveau d'interdépendance dans la tâche y est différent (Hansen et al., 2010). En d'autres mots, les sports d'équipe nécessitent un travail de coopération entre les coéquipiers afin d'obtenir un résultat optimal, alors que la performance ne dépend ultimement que d'un participant en contexte de sport individuel.

Plusieurs chercheurs se sont intéressés à la distinction entre les sports d'équipe et les sports individuels, et leurs liens avec les problèmes de type intériorisés (Graupensperger et al., 2020 ; Graupensperger et al., 2021; Jewett et al., 2014; Ji et al., 2022; Johnston et al., 2020; Sabiston et al., 2016; White-Gosselin et al., 2023). Une variété de mesures de la participation sportive a été utilisée dans ces études. Par exemple, le nombre d'heures investies dans les sports d'équipe versus individuel, le simple fait d'y participer ou non, ou encore le nombre d'années de participation (p.ex., Sabiston et al., 2016 ; Vella et al., 2015). Quelle que soit la mesure de la participation sportive utilisée, les résultats de ces études soutiennent que la participation à des sports d'équipe est liée à moins de problèmes intériorisés, alors que ce n'est pas le cas pour les sports individuels. En effet, comparativement aux jeunes qui ne pratiquent aucun sport, ceux qui pratiquent des sports individuels ne présentent pas moins de problèmes intériorisés. Également, la participation à une plus grande fréquence de sports individuels n'est pas liée négativement aux problèmes intériorisés.

Le recours à un devis longitudinal pour examiner cette question est crucial puisqu'il permet d'identifier 1) l'effet à long terme de la participation sportive, 2) l'effet différencié de ceux qui participent de façon soutenue versus ceux qui abandonnent au fil des années et 3) la direction du lien (c.-à-d., est-ce que ce sont les problèmes intériorisés qui font en sorte que les jeunes pratiquent moins de sport, ou est-ce la pratique de sports qui fait en sorte que les jeunes ont moins de problèmes intériorisés?).

Notamment, White-Gosselin et al. (2023) ont mesuré la participation à des sports d'équipe et à des sports individuels annuellement entre 6 et 10 ans auprès d'un échantillon québécois de 785 enfants. La participation sportive a été opérationnalisée par le nombre de différents sports d'équipe et par le nombre de différents sports individuels que l'enfant pratiquait à chaque année. Cette opérationnalisation de la participation sportive permet notamment de quantifier les différents contextes sociaux sportifs dans lequel l'enfant s'implique et, conséquemment, constitue une mesure qui tient compte des occasions d'expériences sociales. Les symptômes de dépression, d'anxiété et de retrait social ont également été mesurés au début et à la fin de cette période. Dans cette étude, des analyses de trajectoires latentes ont révélé la présence de deux trajectoires pour les sports d'équipe : 1) ceux qui participent à de multiples sports d'équipe à chaque année (27 %) et 2) ceux qui ne pratiquent pas ou très peu de sports d'équipe à chaque année (73 %). Les mêmes trajectoires de participation dans des proportions similaires ont été identifiés pour les sports individuels. Les analyses suivantes ont montré que les enfants qui

participent de façon soutenue à des sports d'équipe à chaque année présentent significativement moins de symptômes de dépression, d'anxiété et de retrait social à 10 ans que ceux qui ne pratiquent peu ou pas de sports d'équipe et ce, même après avoir contrôlé pour les mêmes symptômes à six ans. En revanche, ce lien n'a pas été observé pour ceux qui pratiquent des sports individuels. Ces résultats viennent donc préciser ce qui a été observé par Brière et al. (2020) et montrent que le lien entre la participation à des activités physiques organisées et le niveau moindre de problèmes intériorisés serait spécifique aux sports d'équipe.

Graupensperger et al. (2021) ont également examiné ces liens de façon longitudinale auprès d'un échantillon australien représentatif de 3956 adolescents. Chaque année entre 12 et 17 ans, ils ont mesuré la participation à des sports d'équipe et à des sports individuels par le nombre d'heures par semaine investies dans ces deux types de sports, ainsi que les symptômes de dépression et d'anxiété. En utilisant une méthode d'analyse statistique autorégressive, ils ont identifié un lien intra-individuel unidirectionnel entre la participation à des sports d'équipe et la dépression et l'anxiété, alors qu'aucun lien intra-individuel n'a été observé pour les sports individuels. En d'autres termes, ceux qui pratiquaient de plus en plus de sports d'équipe présentaient au fil du temps de moins en moins de problèmes intériorisés. En revanche, un niveau élevé de problèmes intériorisés ne prédisait pas un niveau subséquent moindre de sports d'équipe. Ces mêmes liens n'ont toutefois pas été observés pour les sports individuels.

En somme, les résultats des études longitudinales portant sur les liens différenciés entre la pratique de sports d'équipe versus individuels et les problèmes intériorisés sont éloquents. Il semble y avoir un ingrédient important dans les sports d'équipe qui serait moins présent dans les sports individuels. Dans ce contexte, il est proposé d'explorer ici les processus sociaux qui pourraient être à l'origine des liens différenciés entre les types de sports et les problèmes intériorisés.

**Les processus sociaux impliqués dans les sports d'équipe et dans les sports individuels**

Certains modèles théoriques mettent en lumière les différentes expériences sociales vécues dans les sports d'équipe et les sports individuels, permettant ainsi d'expliquer leurs liens différentiels avec l'adaptation psychosociale des enfants et des adolescents. Le modèle PERMA de Seligman (2012) suggère notamment que pour atteindre un bien-être optimal, il faut expérimenter cinq éléments : émotions positives, engagement, relations sociales positives, signification et réalisation. Alors que ces composantes de l'épanouissement peuvent se retrouver dans tous les types de sports, l'aspect « relations sociales positives » pourrait être davantage présent dans les sports d'équipe (Pimenta et Light, 2021). Un autre modèle pertinent est celui du *Positive Youth Development* (*PYD* ; Lerner et al., 2005). Cette approche est centrée sur les forces des adolescents et les ressources de leurs milieux de vie et soutient que chaque adolescent a le potentiel de se développer positivement. Lorsque les forces des adolescents sont alignées avec les ressources de leurs milieux de vie, ceux-ci sont susceptibles de développer cinq compétences centrales (« Five C's), soit la compétence, la confiance, le caractère (normes sociales et

morales) la bienveillance (traduction libre de « caring ») et la connexion aux autres. Cette approche théorique est de plus en plus utilisée dans les études sur les sports organisés car selon celle-ci, les activités parascolaires, qui incluent les sports organisés, sont une ressource centrale des milieux de vie des adolescents. Les sports organisés ont donc le potentiel de promouvoir le développement des 5Cs (Holt et al., 2020). Concernant la distinction entre les sports d'équipe et individuels, le modèle PYD par le sport de Holt et al. (2017) soutient que le climat du milieu de vie sportif est déterminé par les pairs, les parents et les autres adultes responsables de l'activité, dans lequel des relations positives contribuent au développement des *Five C's*. Or, ce milieu de vie serait différent dans les sports d'équipe et individuels.

Sur la base de ces éléments théoriques, trois constats peuvent être effectués quant aux relations sociales vécues dans les sports d'équipe et individuels. Premièrement, étant donné le haut niveau d'interdépendance à la tâche dans les sports d'équipe (Hansen et al., 2010), les membres d'une même équipe doivent travailler ensemble, communiquer et s'entraider afin d'atteindre un résultat optimal. Cette collaboration est centrale dans la dynamique sociale des sports d'équipe car elle se bâtit autour de l'atteinte d'un objectif commun. Le travail d'équipe est souvent perçu par les participants comme une tâche instrumentale essentielle pour avoir du succès (Holt et al., 2008). La contribution de tous les membres du groupe est nécessaire, comparativement aux sports individuels où le succès ne repose que sur le participant (Hansen et al., 2010 ; Holt et al., 2008). Deuxièmement, puisque cet aspect est primordial pour avoir du succès en tant qu'équipe, les entraîneurs d'une équipe sportive sont responsables de favoriser un climat de groupe positif (Cronin et Allen, 2015 ; Gjesdal et al., 2019). Troisièmement, considérant qu'une infraction cause du tort au reste de l'équipe, certains adolescents mentionnent qu'ils ont appris à réguler leurs émotions pour le bien de l'équipe (Tamminen et Crocker, 2013). L'étude qualitative de Holt et al. (2008) montre d'ailleurs que le travail d'équipe appris dans le cadre d'un sport d'équipe est une habileté transférable à d'autres domaines de la vie.

Bien que les sports individuels impliquent une performance individuelle, ils sont généralement pratiqués avec d'autres jeunes qui forment un groupe de participants. Ces groupes sont généralement de taille similaire à ceux des sports d'équipe (Denault et Poulin, 2007), mais différents des sports d'équipe sur plusieurs autres aspects. Les groupes de sports individuels (p ex., club de natation) sont généralement plus hétérogènes dans leur composition que ceux des sports d'équipe (p. ex., équipe de hockey M13 ; Denault et Poulin, 2007). Les jeunes sont plus susceptibles de les pratiquer avec des pairs qui n'ont pas nécessairement le même âge ou le même genre qu'eux. De plus, les membres du groupe qui pratiquent un sport individuel endossent parfois un double rôle : celui de partenaire d'entraînement et celui d'adversaire dans d'autres contextes. Ceci pourrait influencer négativement les interactions entre les pairs car il pourrait y avoir de la jalousie ou de la compétition au détriment de l'entraide et du soutien (Fraser-Thomas et Côté, 2009). Les coéquipiers d'un groupe de sports individuels pourraient notamment être vus comme nuisant à l'atteinte d'un objectif personnel et cette dynamique pourrait influencer la façon dont les participants se comportent entre eux de façon générale à l'extérieur du sport (Brown, 2013).

Les quelques études qui ont examiné les expériences sociales dans les sports d'équipe et dans les sports individuels rapportent des différences importantes. Hansen et al. (2010) ont notamment investigué ce que les adolescents considéraient retirer comme apprentissages de leur sport en utilisant le *Youth Experience Survey* (*YES 2.0* ; Hansen et al., 2003). Ceux qui pratiquaient des sports d'équipe ont indiqué retirer davantage d'expériences sur le plan de l'initiative, de la régulation émotionnelle, du travail d'équipe, des compétences sociales et des relations interpersonnelles positives autant avec les pairs de l'équipe qu'avec les entraîneurs, que ceux qui pratiquaient des sports individuels. Denault et Poulin (2016) ont approfondi cette question en créant des profils d'expériences dans les activités organisées auprès d'adolescents de 14 et 15 ans. Les indicateurs utilisés pour déterminer ces profils étaient les mêmes que ceux de l'étude d'Hansen et al. (2010) en y ajoutant l'intégration au groupe de l'activité, le soutien de l'animateur et la contribution de l'activité au développement de l'identité. Une analyse de profils latents a révélé la présence de trois profils d'expériences sociales et individuelles : un premier profil avec ceux qui rapportaient peu d'expériences positives, un deuxième profil avec ceux qui rapportaient ces expériences positives de façon modérée et un troisième profil avec ceux qui rapportaient ces expériences positives de façon élevée. Tout comme Hansen et al. (2010), ils ont observé que le contexte des sports d'équipe favorisait les expériences sociales positives en comparaison de celui des sports individuels. Denault et Poulin (2016) suggèrent qu'une plus grande interdépendance dans la tâche (c.-à-d., le degré selon lequel les pairs sont nécessaires pour performer) pourrait fournir un contexte particulièrement propice à vivre des expériences sociales positives.

En somme, les résultats de ces études soutiennent que les sports d'équipe et les sports individuels offrent des contextes sociaux différents. Ce constat pourrait susciter des réflexions dans les écoles et les organisations communautaires par rapport à leur offre d'activités sportives pour les enfants et les adolescents. Si les sports d'équipe sont liés à un niveau moindre de problèmes intériorisés, les contextes sociaux que ce type de sports offre en comparaison aux sports individuels en est possiblement la cause. Cette hypothèse devra toutefois être testée de façon plus systématique dans les études futures. Considérant la hausse des problèmes intériorisés chez les jeunes québécois (Traoré et al., 2018), il est nécessaire de leur offrir toutes les ressources nécessaires pour prévenir ces difficultés psychologiques, à commencer par faciliter l'accès à des activités sportives adaptées, positives et qui contribuent à leur développement social. Dans le présent article, l'accent a été mis sur la contribution positive des sports d'équipe sur les problèmes intériorisés. Or, il est important de noter que des études examinant d'autres indicateurs de santé mentale ont suggéré que les sports individuels étaient aussi bénéfiques, notamment en ce qui concerne la régulation de soi et la gestion du stress (Fraser-Thomas et Côté, 2009 ; Howard et al., 2018).

## Implications pratiques

Plusieurs recommandations peuvent être formulées sur la base des résultats des récentes études scientifiques. Celles-ci visent à maximiser le succès des programmes psychoéducatifs qui intègrent le sport et à bonifier les différentes

interventions des psychoéducateurs. Ces recommandations incluent notamment de rendre les sports d'équipe plus accessibles, d'optimiser la formation des entraîneurs, de favoriser l'implication positive des parents, de développer des programmes d'intervention en santé mentale et de diversifier l'offre des activités sportives.

D'abord, les sports organisés, particulièrement les sports d'équipe, devraient être accessibles pour tous les enfants et les adolescents désirant y participer. Le système d'éducation à trois vitesses, mettant en opposition les écoles privées, les classes régulières des écoles publiques et les programmes particuliers des écoles publiques (p. ex., sport-études), constitue un enjeu important pour cette accessibilité (Plourde, 2022). Bien que la diversification des programmes ait certaines retombées positives, notamment un plus grand nombre d'élèves qui pratiquent un sport, ce système implique l'exclusion de certains élèves (Conseil supérieur de l'éducation, 2007). La sélection des élèves dans les programmes sport-études ou les programmes de concentration en sports se fait principalement sur la base de la performance scolaire et est accessible seulement aux familles à haut revenu (Conseil supérieur de l'éducation, 2007). Les élèves rencontrant des difficultés scolaires ou provenant de milieux défavorisés sont ainsi souvent exclus de ces projets pédagogiques. Malheureusement, ces élèves sont probablement ceux qui bénéficieraient le plus d'une participation à des sports d'équipe en milieu scolaire. En effet, les élèves ayant des difficultés scolaires et ceux provenant de milieux défavorisés sont plus à risque de vivre des problèmes intériorisés (Leigh et al., 2022; Peverill et al., 2021). Sachant que la participation aux sports d'équipe peut diminuer de tels symptômes, il serait important que ces jeunes puissent être inclus dans les programmes scolaires qui comportent des sports d'équipe afin de prévenir une exacerbation des difficultés.

Les communautés et les écoles gagneraient également à rendre davantage accessibles les sports organisés aux familles défavorisées. Notamment, le coût de l'inscription et de l'équipement, le coût des compétitions et des transports, l'accès limité aux installations sportives dans les quartiers défavorisés et les contraintes de temps plus importantes (p. ex., les multiples emplois des parents) constituent des obstacles importants à la participation sportive, surtout lorsqu'un sport est pratiqué dans la communauté et non dans le milieu scolaire (Clark et al., 2019; Covay et Carbonaro, 2010; Holt et al., 2011). Ces contraintes expliquent en partie qu'au Canada, environ 80 % des enfants dont le revenu familial est le plus élevé (≥100 000 $) pratiquent un sport, contre environ 60 % de ceux dont le revenu est le plus faible (<20 000 $ ; Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2016). Malgré ces contraintes d'accès, les enfants et les adolescents issus de familles à faible revenu sont souvent ceux qui bénéficieraient le plus de la participation à des sports organisés (Heath et al., 2018). La participation à des sports d'équipe peut, par exemple, avoir des effets bénéfiques sur leur confiance en soi et leur régulation émotionnelle (Clark et al., 2019; Holt et al., 2011). Les problèmes intériorisés qu'ils sont plus susceptibles de vivre peuvent donc être moindres (Organisation mondiale de la santé, 2004). Les sports d'équipe peuvent effectivement favoriser le développement d'un sentiment de communauté et d'appartenance à un groupe valorisé et promouvoir des expériences inclusives (Clark et al., 2019), ce qui serait particulièrement bénéfique pour les jeunes en

milieux défavorisés. Ils peuvent également favoriser le développement du capital social et promouvoir le travail d'équipe et les compétences sociales dans un environnement sûr et bienveillant (Heath et al., 2018; Holt et al., 2011; Martin et Dowson, 2009). Augmenter l'accessibilité aux sports d'équipe pour les jeunes de familles à faible revenu pourrait ainsi permettre de réduire les inégalités sociales de santé, notamment sur le plan de la santé mentale. Des actions concrètes des décideurs seraient notamment nécessaires afin de financer des programmes sportifs plus inclusifs qui mettent l'accent sur les sports d'équipe.

Les écrits scientifiques mettent également en évidence le rôle des entraîneurs dans la mise en place d'un climat positif dans les sports d'équipe (Reverberi et al., 2020; Vella et al., 2013). En effet, des entraîneurs formés et compétents sont nécessaires pour que les processus sociaux identifiés bénéfiques au sein des sports d'équipe soient réellement instaurés. Certains programmes de formation sont déjà bien établis et permettent d'offrir une certification de base aux entraîneurs, tels que le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) au Canada (ministère de l'Éducation, 2022). Cette formation est offerte aux entraîneurs de 65 fédérations sportives et vise le développement de la pensée critique, de la résolution de problèmes, du rôle de meneur, de la communication et de la transmission de valeurs. D'autres programmes ont aussi vu le jour avec l'objectif de former les entraîneurs à leur rôle de modèles et d'éducateurs. Par exemple, l'organisme québécois *Pour 3 points* offre des formations d'une durée d'un an dans une approche humaniste centrée sur le développement positif des jeunes (*PYD*) provenant de milieux défavorisés (Pour 3 points, 2017). Des études montrent que les entraîneurs formés à cette approche contribuent à augmenter l'autonomie, la communication, la motivation et la relation positive athlète-entraîneur des participants et à prévenir les problèmes extériorisés (Falcão et al., 2017, 2020). Il est possible que de tels effets s'appliquent également aux problèmes intériorisés. Ce type de formation pourrait être rendu obligatoire ou intégré à la certification plus traditionnelle que reçoivent les entraîneurs étant donné les résultats prometteurs de ces programmes sur la santé mentale des jeunes. La bonification des programmes de formation et leur plus grande accessibilité pour tous les entraîneurs semblent ainsi être une priorité.

Par ailleurs, les parents sont également des acteurs qui peuvent contribuer aux expériences positives de leur enfant dans les sports organisés. En effet, l'implication des parents peut favoriser le plaisir des jeunes à participer à l'activité et leur désir de poursuivre (Denault et Poulin, 2008). La présence et l'engagement des parents facilitent les apprentissages et l'application de compétences physiques, cognitives, sociales et comportementales enseignées aux jeunes en contexte sportif (Hodge et al., 2017). Toutefois, une implication trop grande pourrait avoir un impact négatif, par exemple en mettant de la pression de performance (Anderson et al., 2003). Est-ce que l'implication des parents est différente dans les sports d'équipe que dans les sports individuels? Ceci reste à vérifier. Cependant, les parents devraient être conscients qu'ils ont un impact sur les expériences sportives de leur enfant. En effet, les parents peuvent transmettre des valeurs sportives à leur enfant (Danioni et al., 2017). Par exemple, leur manière de se comporter face à la rivalité peut influencer la manière dont leur enfant perçoit et gère la compétition (Harwood

et Knight, 2015). En somme, les parents peuvent favoriser l'action des processus sociaux positifs en jeu dans les sports d'équipe en s'impliquant sans toutefois mettre trop de pression, en transmettant des valeurs d'entraide et de coopération et en agissant à titre de modèle positif. Les parents devraient donc être sensibilisés quant à leur impact sur les expériences sportives de leurs enfants. Conscientiser les parents sur la manière de favoriser les bienfaits que leurs enfants peuvent retirer de la pratique de sports d'équipe nous apparait primordial.

Certains programmes d'intervention en santé mentale qui ciblent les jeunes sont axés sur la pratique d'activités sportives et pourraient être bonifiés sur la base des écrits scientifiques. Par exemple, le programme australien *Ahead of the game* (Vella et al., 2018) vise à prévenir et à favoriser la santé mentale des adolescents par la participation à des activités sportives. Ce programme, qui s'étend sur la durée de la saison sportive, offre différentes formations aux jeunes, aux parents et aux entraîneurs. Celles-ci consistent à fournir de l'information sur la santé mentale et à suggérer des stratégies pour soutenir les jeunes qui vivent des difficultés par le biais d'un modèle de prestation mixte, comprenant des ateliers en présence, des activités en ligne, des campagnes publicitaires et un mentorat à la fois en ligne et en présence en petits groupes pour les entraîneurs. Ce programme pourrait être bonifié en mettant de l'avant des processus sociaux en jeu dans les sports d'équipe comme le sentiment d'appartenance au groupe, l'esprit d'équipe et la coopération pour faire vivre concrètement aux jeunes des expériences sociales positives susceptibles de prévenir les problèmes intériorisés. Le programme québécois *Bien dans mes baskets*, qui utilise le basketball parascolaire comme outil d'intervention auprès d'adolescents à risque de décrochage scolaire et de délinquance, en est un bon exemple. Une composante importante de ce programme d'une durée non déterminée (c.-à-d., aussi longtemps que le jeune y est inscrit) est le sentiment d'appartenance à l'équipe. De plus, il implique à la fois les jeunes, les parents et les entraîneurs (Gonin et al., 2015).

Enfin, un défi important pour les écoles et les organisations communautaires consiste à proposer une variété de sports d'équipe de différents niveaux de compétition (p. ex. : équipes récréatives et compétitives), à différents moments de l'année et à différentes plages horaires. Cette initiative est essentielle pour rejoindre le plus de jeunes possibles. En effet, offrir des possibilités de participation sportive à différents moments et dans différents contextes (p.ex., à l'école et dans la communauté) favorise le taux de participation chez les jeunes (De Meesters et al., 2014). Toutefois, certains jeunes n'aiment tout simplement pas pratiquer de sport ou n'aime pas les sports d'équipe. Dès lors, comment faire pour que ces jeunes aient eux aussi accès aux bienfaits associés aux sports d'équipe? Une option serait d'offrir des activités alternatives qui engendrent des processus sociaux similaires aux sports d'équipe. Ces alternatives devraient comprendre la même idée de regroupement, d'esprit d'équipe et de coopération. Par exemple, il a été démontré que les activités organisées qui impliquent un haut niveau d'intégration sociale au groupe de pairs sont liées à moins de symptômes dépressifs (Viau et al., 2015). Si ce processus explique pourquoi les jeunes qui participent à des sports d'équipe ont moins de problèmes intériorisés, alors les écoles et les organisations communautaires devraient mettre de l'avant des activités favorisant ce sentiment

d'intégration. Davantage d'études sont toutefois nécessaires afin de clarifier quels sont les processus impliqués afin de les mettre de l'avant dans l'offre sportive aux jeunes.

## Conclusion

En regard des écrits scientifiques récents sur la participation sportive chez les enfants et les adolescents, les sports d'équipe offrent des contextes sociaux différents des sports individuels (Denault et Poulin, 2007). Cette différence a un impact sur les bénéfices que retirent les enfants et les adolescents de ces deux types de sports, car les sports d'équipe sont liés à moins de problèmes intériorisés, alors que ce n'est pas le cas pour les sports individuels (Graupensperger et al., 2021 ; White-Gosselin et al., 2022). Toutefois, il est nécessaire de noter un élément important : les sports d'équipe ne sont pas une panacée et ils peuvent comporter certains enjeux, tels que de l'intimidation à l'intérieur du groupe (Vveinhardt et Fominiene, 2020), l'augmentation de la délinquance dans des sports d'équipe de contact (Maume et Parrish, 2021) et la consommation d'alcool à l'adolescence (Denault et Poulin, 2018). Les résultats des recherches récentes sont donc à considérer avec précaution, malgré le fait qu'elles mettent en lumière un phénomène important concernant les différents types de sports.

De plus, les écrits scientifiques récents sur cette question négligent certains aspects qui permettraient de mieux comprendre ces liens. Le premier concerne les processus par lesquels les sports d'équipe sont liés aux problèmes intériorisés. Bien que plusieurs études aient documenté ce lien (Graupensperger et al., 2021 ; White-Gosselin et al., 2022), très peu ont examiné des médiateurs. Pourtant, il semble que les expériences sociales qu'offrent les sports d'équipe seraient particulièrement propices à une augmentation du bien-être (Graupensperger et al., 2020). Les recherches futures devraient donc examiner les expériences sociales vécues dans les sports d'équipe afin d'identifier plus précisément les raisons pour lesquelles ce type de sport serait à prioriser pour diminuer les problèmes intériorisés.

Enfin, nous suggérons que des programmes d'intervention basés sur la participation à des sports d'équipe devraient être développés et que leurs effets sur les problèmes intériorisés devraient être évalués selon des protocoles de recherche rigoureux. Plusieurs programmes d'intervention axés sur le sport existent à ce jour (p. ex., *Ahead of the game* ; Vella et al., 2018), mais très peu mettent l'accent sur les composantes sociales des sports d'équipe. Afin d'obtenir un portrait plus juste du potentiel des sports organisés pour la promotion de la santé mentale, les chercheurs doivent se pencher sur le développement et l'évaluation de programmes qui incluent des composantes sociales liées aux pairs, aux entraîneurs et aux parents.

## Références

Les études recensées dans le cadre du processus de recherche documentaire sont identifiées par un *.


Aan Het Rot, M., Collins, K. A. et Fitterling, H. L. (2009). Physical exercise and depression. *Mount Sinai Journal of Medicine: A Journal of Translational and Personalized Medicine, 76*(2), 204-214. https://doi.org/10.1002/msj.20094

Anderson, J. C., Funk, J. B., Elliott, R. et Smith, P. H. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(2), 241-257. https://doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00046-7

*Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G. et Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146-155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011

*Bjørnarå, H. B., Westergren, T., Sejersted, E., Torstveit, M. K., Hansen, B. H., Berntsen, S. et Bere, E. (2021). Does organized sports participation in childhood and adolescence positively influence health? A review of reviews. *Preventive Medicine Reports, 23*, 101425. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101425

*Brière, F. N., Imbeault, A., Goldfield, G. S. et Pagani, L. S. (2020). Consistent participation in organized physical activity predicts emotional adjustment in children. *Pediatric Research, 88*(1), Article 1. https://doi.org/10.1038/s41390-019-0417-5

* Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M.-J., Morizot, J., Janosz, M. et Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *Journal of Epidemiology and Community Health, 72*(7), 575-581. https://doi.org/10.1136/jech-2017-209656

Brown, B. B. (2013). Adolescents, organized activities, and peers: Knowledge gained and knowledge needed. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2013* (140), 77-96. https://doi.org/10.1002/cad.20038

Clark, M., Costas-Bradstreet, C., Holt, N. L. et Spence, J. C. (2019). Parental perceptions of a national program that funds sport participation for low-income children and youth in Canada. *Leisure Sciences,* 1-17. https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1700573

Covay, E. et Carbonaro, W. (2010). After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior, and academic achievement. *Sociology of Education, 83*(1), 20-45. https://doi.org/10.1177/0038040709356565

Cronin, L. D. et Allen, J. B. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist, 29*(1), 62-71. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0045

*Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S. et Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity, 16*, 66-79. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001

Danioni, F., Barni, D. et Rosnati, R. (2017). Transmitting Sport Values: The Importance of Parental Involvement in Children's Sport Activity. *Europe's Journal of Psychology, 13*(1), 75-92. https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1265

De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. et Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11*(1), 48. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48

Denault, A.-S. et Poulin, F. (2007). Sports as a peer socialization contexts. *ISSBD Newsletter, 52*, 5-7.

Denault, A.-S. et Poulin, F. (2008). Associations between interpersonal relationships in organized leisure activities and youth adjustment. *The Journal of Early Adolescence, 28*, 477-502. https://doi.org/10.1177/0272431608317607

Denault, A.-S. et Poulin, F. (2016). What adolescents experience in organized activities: Profiles of individual and social experiences. *Journal of Applied Developmental Psychology, 42*, 40-48. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2015.11.004

Denault, A.-S. et Poulin, F. (2018). A detailed examination of the longitudinal associations between individual and team sports and alcohol use. *Addictive Behaviors, 78*, 15-21. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.019

*Doré, I., Sabiston, C. M., Sylvestre, M.-P., Brunet, J., O'Loughlin, J., Nader, P. A., Gallant, F. et Bélanger, M. (2019). Years participating in sports during childhood predicts mental health in adolescence: A 5-year longitudinal study. *Journal of Adolescent Health, 64*(6), 790-796. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.024

*Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. et Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H. et Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development, 72*(4), 1112-1134. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00337

Falcão, W. R., Bloom, G. A. et Bennie, A. (2017). Coaches' experiences learning and applying the content of a humanistic coaching workshop in youth sport settings. *International Sport Coaching Journal, 4*(3), 279-290. https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0027

Falcão, W. R., Bloom, G. A. et Sabiston, C. M. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(5-6), 610-620. https://doi.org/10.1177/1747954120933975

Fraser-Thomas, J. et Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. S*port Psychologist, 23*(1), 3-23. https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3

Gjesdal, S., Stenling, A., Solstad, B. E. et Ommundsen, Y. (2019). A study of coach-team perceptual distance concerning the coach-created motivational climate in youth sport. Scandinavian *Journal of Medicine & Science in Sports, 2*9(1), 132-143. https://doi.org/10.1111/sms.13306

Gonin, A., Dusseault, M. et Hébert, J. (2015). Bien dans mes baskets: Analyse d'un programme d'intervention psychosociale par le sport. *Intervention,(141)*, 65-78.

*Graupensperger, S., Panza, M. J., Budziszewski, R. et Evans, M. B. (2020). Growing into “Us”: Trajectories of social identification with college sport teams predict subjective well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 12*(3), 787-807. https://doi.org/10.1111/aphw.12207

*Graupensperger, S., Sutcliffe, J. et Vella, S. A. (2021). Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(7), 1450-1463. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01416-0

Hansen, D. M., Larson, R. W. et Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 25-55. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301006

Hansen, D. M., Skorupski, W. P. et Arrington, T. L. (2010). Differences in developmental experiences for commonly used categories of organized youth activities. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(6), 413-421. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2010.07.001

Harwood, C. G., Caglar, E., Thrower, S. N. et Smith, J. M. J. (2019). Development and validation of the parent-initiated motivational climate in individual sport competition questionnaire. *Frontiers in Psychology, 10*, 128. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00128

Heath, R. D., Anderson, C., Turner, A. C. et Payne, C. M. (2018). Extracurricular activities and disadvantaged youth: A complicated—but promising—story. *Urban Education*, 004208591880579. https://doi.org/10.1177/0042085918805797

Hills, A. P., Andersen, L. B. et Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine, 45*(11), 866-870. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199

Hodge, C., Kanters, M., Forneris, T., Bocarro, J. et Sayre-McCord, R. (2017). A family thing: Positive youth development outcomes of a sport-based life skills program. *Journal of Park and Recreation Administration, 35*, 34-50. https://doi.org/10.18666/JPRA-2017-V35-I1-6840

Holt, N. L., Black, D. E., Tamminen, K. A., Fox, K. R. et Mandigo, J. L. (2008). Levels of social complexity and dimensions of peer experiences in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(4), 411-431. https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.411

Holt, N. L., Deal, C. J. et Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. Dans *Handbook of Sport Psychology* (p. 429-446). John Wiley & Sons, Ltd. https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch20

Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N. et Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(5), 490-499. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L. et Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 1-49. https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704

Howard, S. J., Vella, S. A. et Cliff, D. P. (2018). Children’s sports participation and self-regulation: Bi-directional longitudinal associations. *Early Childhood Research Quarterly, 42*, 140-147. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.09.006

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2011). *Sondage indicateur de l’activité physique de 2010-2011 : Les faits et données : Bulletin 1 : La participation des enfants et des adolescents aux activités sportives*.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2016). *Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada : Bulletin 2 : Participation à l'activité physique et au sport organisés.*

*Jewett, R., Sabiston, C. M., Ashdown-Franks, G., Brunet, J., Bélanger, M., O'Loughlin, E. K. et O'Loughlin, J. L. (2014). Team versus individual sports participation in adolescence and depressive symptoms in early adulthood. J*ournal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS Refereed Abstracts Repository), 46*(1), Article 1.

*Ji, C., Yang, J., Lin, L. et Chen, S. (2022). Anxiety and sleep quality amelioration in college students: A comparative study between team sports and individual sports. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland), 12*(5), 149. https://doi.org/10.3390/bs12050149

*Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L. et Chen, W. (2020). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health*, 1-7. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836

Laurier, C., Courville, J. et Beaulieu, G. (2020). Effets d'un programme d'entraînement sportif structuré sur la perception de soi des adolescents. *Revue de psychoéducation, 49*(2), 215-235. https://doi.org/10.7202/1073994ar

Leigh, E., Rimfeld, K., Bowes, L., Clark, D. M., Eley, T. C. et Krebs, G. (2022). Prospective associations between internalizing symptoms and educational achievement in youth: A monozygotic twin differences study. *Journal of Affective Disorders, 307*, 199-205. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.073

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D. et von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence, 25*(1), 17-71. https://doi.org/10.1177/0272431604272461

*Les projets pédagogiques particuliers au secondaire : Diversifier en toute équité*. (2007). https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2019/12/50-0454-AV-projets-particuliers-secondaire.pdf

Logan, K., Cuff, S. et Council on Sports Medicine and Fitness. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics, 143*(6), e20190997. https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997

Martin, A. J. et Dowson, M. (2009). Interpersonal relationships, motivation, engagement, and achievement: Yields for theory, current issues, and educational practice. *Review of Educational Research, 79*(1), 327-365. https://doi.org/10.3102/0034654308325583

Maume, D. J. et Parrish, M. (2021). Heavy-contact sport participation and early adolescent delinquency. *Social Currents, 8*(2), 126-144. https://doi.org/10.1177/2329496520959300

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., …Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry, 26*(1), 111-122. https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9

Ministère de l'Éducation. (2022). *Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)* [Gouvernement du Québec]. http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraineurs-et-officiels/entraineurs/formation-des-entraineurs/programme-national-de-certification-des-entraineurs-pnce/

*Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J. et Twisk, J. W. R. (2018). Sports participation and psychosocial health: A longitudinal observational study in children. *BMC Public Health, 18*(1), 702. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5624-1

Organisation mondiale de la Santé. (2004). *Investir dans la santé mentale* (p. 50). Département de Santé mentale et abus de subtances psychoactives. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42896/9242562572_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y

*Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A. et Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 42*(3), 201-218. https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235

Peverill, M., Dirks, M. A., Narvaja, T., Herts, K. L., Comer, J. S. et McLaughlin, K. A. (2021). Socioeconomic status and child psychopathology in the United States: A meta-analysis of population-based studies. *Clinical Psychology Review, 83*, 101933. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101933

Pimenta, R. M. et Light, R. L. (2021). The contribution of positive relationships to girls wellbeing in a New Zealand school basketball team. In *Sport in Aotearoa New Zealand* (pp. 159-170). Routledge.

Plourde, A. (2022). *Où en est l'école à trois vitesses au Québec ?* IRIS. https://iris-recherche.qc.ca/publications/ecole-a-trois-vitesses/#footnote-009

Pour 3 points. (2017). *Première cohorte de coachs P3P : un coup d'envoi vers la réussite* (p. 11) [Rapport d'évaluation du programme de formation de Pour 3 Points]. https://pour3points.ca/wp-content/uploads/2018/12/2017-02-15-Rapport-évaluation-impact-P3P-2017.pdf

Reverberi, E., D'Angelo, C., Littlewood, M. A. et Gozzoli, C. F. (2020). Youth football players' psychological well-being: The key role of relationships. *Frontiers in Psychology, 11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567776

Rioux, M.-A., Laurier, C., Gadais, T. et Terradas, M. (2017). Intervenir par le sport auprès de jeunes contrevenants : Analyse descriptive et compréhensive de dix interventions. *Revue de psychoéducation, 46*(2), 337-358. https://doi.org/10.7202/1042254ar

*Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B. et Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 49*(9), 1383-1410. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5

Rose-Krasnor, L. (2009). Future directions in youth involvement research. *Social Development, 18*(2), 497-509. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00506.x

*Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E. et O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 38*(1), 105-110. https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0175

Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Random House.

Tamminen, K. A. et Crocker, P. R. E. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 737-747. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002

Traoré, I, Street, M-C, Camirand, H, Julien, D, Joubert, K et Berthelot, M (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec*, Tome 3, 306 p. [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf]

*Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A. et Okely, A. D. (2015). Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: A two-year follow up. *Journal of Science and Medicine in Sport, 18*(3), 304-309. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.05.006

Vella, S. A., Oades, L. G. et Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. P*hysical Education and Sport Pedagogy, 18*(5), 549-561. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976

*Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. et Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 49*(4), 687-694. https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001142

Vella, S. A., Swann, C., Batterham, M., Boydell, K. M., Eckermann, S., Fogarty, A., Hurley, D., Liddle, S. K., Lonsdale, C., Miller, A., Noetel, M., Okely, A. D., Sanders, T., Telenta, J. et Deane, F. P. (2018). Ahead of the game protocol: A multi-component, community sport-based program targeting prevention, promotion and early intervention for mental health among adolescent males. *BMC Public Health, 18*(1), 390. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5319-7

Viau, A., Denault, A.-S. et Poulin, F. (2015). Organized activities during high school and adjustment one year post high school: Identifying social mediators. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(8), 1638-1651. https://doi.org/10.1007/s10964-014-0225-5

Vveinhardt, J. et Fominiene, V. B. (2020). Prevalence of bullying and harassment in youth sport: The case of different types of sport and participant role. *Journal of Human Sport and Exercise, 17*(2). https://doi.org/10.14198/jhse.2022.172.04

Weiss, M. R. et Kipp, L. (2018). Social relationships rock ! How parents, coaches, and peers can optimize girls' psychological development through sport and physical activity. *The 2018 Tucker Center Research Report, Developing Physically Active Girls: An Evidence-Based Multidisciplinary Approach, 2018, Chapter 2: Psychological Dimensions,* p. 37-54. https://digital.library.txstate.edu/handle/10877/8837

*White-Gosselin, C.-É., Poulin, F. et Denault, A.-S. (2023). Trajectories of team and individual sports participation in childhood and links with internalizing problems. *Social Development, 32*(1), 348-364. https://doi.org/10.1111/sode.12640

Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W. et Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLOS ONE, 12*(11), e0187668. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668

Zahn-Waxler, C., Klimes-Dougan, B. et Slattery, M. J. (2000). Internalizing problems of childhood and adolescence: Prospects, pitfalls, and progress in understanding the development of anxiety and depression. *Development and Psychopathology, 12*(3), 443-466. https://doi.org/10.1017/S0954579400003102