



Changements de pratiques sportives, motivations et affects durant le premier confinement en France

Adélaïde Westeel, Aurélie Van Hoye, Grégory Ben-Sadoun

DANS STAPS 2024/3 N° 146 , PAGES 51 À 72

ÉDITIONS DE BOECK SUPÉRIEUR

ISSN 0247-106X

DOI 10.3917/sta.146.0051

Date de mise en ligne : 30/09/2024

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-staps-2024-3-page-51?lang=fr>



CAIRN · INFO

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Changements de pratiques sportives, motivations et affects durant le premier confinement en France

Changes in sports practices, motivations, and affects during the first lockdown in France

Adélaïde WESTEEL

Faculté des Sciences du Sport, Université de Lorraine

Aurélie VAN HOYE

UR4360 APEMAC, Université de Lorraine
Physical Education and Sport Sciences Department, University of Limerick, Limerick, Ireland

Auteur correspondant : Grégory BEN-SADOUN

Department of Geriatric Medicine and Memory Clinic, Research Center on Autonomy and Longevity,
University Hospital of Angers, Angers, France
Normandie Université, UNICAEN, INSERM, COMETE, CYCERON, CHU Caen, 14000 Caen, France
gregory.ben-sadoun@unicaen.fr

RÉSUMÉ : Le premier confinement a amené des ruptures dans la vie des Français, notamment dans les pratiques d'activités physiques et sportives (APS). Pour mieux les documenter, l'objectif de cette étude est de questionner, chez les 18-35 ans, les évolutions des pratiques des APS, ainsi que leurs relations avec la motivation et les affects, entre deux périodes : avant et pendant le premier confinement en France. Une étude en méthodes mixtes a été menée. Un questionnaire diffusé en ligne à 451 personnes a permis d'évaluer les modalités et types de pratiques d'APS, les motivations pour pratiquer, avant et pendant le confinement, complété, pour un échantillon de 15 personnes, par un entretien téléphonique questionnant l'influence de ces changements sur les affects. Une diminution du nombre de séances hebdomadaires d'APS, de leurs durées et leurs intensités a été observée. En parallèle, le nombre de non-pratiquants a augmenté. Le nombre de pratiquants a augmenté pour les sports de la forme et de la gymnastique, mais a diminué dans presque toutes les autres APS. Globalement, les participants avaient moins de motivations pour pratiquer pendant le confinement. L'augmentation de la pratique d'APS s'accompagnait de sentiments affectifs positifs, alors que sa diminution s'accompagnait de sentiments affectifs négatifs.

MOTS-CLÉS : pratique sportive, confinement, motivation, affects

ABSTRACT: The first lockdown led to disruptions in the lives of French people, particularly in the practice of physical and sports activity (PSA). To better document this, the aim of this study is to examine changes in PSA practices among 18–35-year-olds, as well as their relationships with motivation and affects, between two periods: before and during the first lockdown in France. A mixed-methods study was carried out. A questionnaire distributed online to 451 people was used to assess the modalities and types of PSA practice, and motivations for practicing, before and during lockdown, supplemented, for a sample of 15 people, by a telephone interview examining the influence of these changes on affects. A reduction in the number, duration, and

intensity of weekly PSA sessions was observed. At the same time, the number of non-participants increased. The number of participants increased in fitness and gymnastics, but fell in almost all other PSAs. Overall, participants were less motivated to practice during lockdown. An increase in PSA practice was accompanied by positive affective feelings, while a decrease was accompanied by negative affective feelings.

KEYWORDS: sports practice, lockdown, motivation, affects

Veränderungen der Sportpraktiken, Motivationen und Affekte während des ersten Lockdowns in Frankreich

ZUSAMMENFASSUNG: Der erste Lockdown brachte Umbrüche im Leben der Franzosen mit sich, insbesondere bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten (SA). Um diese besser dokumentieren zu können, besteht das Ziel dieser Studie darin, bei 18- bis 35-Jährigen die Entwicklung der sportlichen Betätigung sowie deren Beziehung zu Motivation und Affekten für die Zeit vor und während des ersten Lockdowns in Frankreich zu untersuchen. Es wurde eine Mixed Methods-Studie durchgeführt. Mit Hilfe eines an 451 Personen verteilten Online-Fragebogens wurden Sportarten, ihre Art der Ausübung und die Motivation dafür, vor und während des Lockdowns erfasst. Bei einer Stichprobe von 15 Personen wurde zusätzlich ein Telefoninterview durchgeführt, um den Einfluss dieser Veränderungen auf die Affekte zu erfragen. Es wurde ein Rückgang der Anzahl der wöchentlichen SA, ihrer Dauer und ihrer Intensität festgestellt. Gleichzeitig stieg die Zahl der Nicht-Praktizierenden. Die Zahl der Praktizierenden stieg bei Fitness- und Gymnastiksportarten, ging aber bei fast allen anderen Sportarten zurück. Insgesamt hatten die Teilnehmer weniger Motivation, während des Lockdowns Sport zu treiben. Die Zunahme der Ausübung von Sportarten ging mit positiven affektiven Gefühlen einher, die Abnahme dagegen mit negativen affektiven Gefühlen.

SCHLAGWÖRTER: Sportliche Betätigung, Lockdown, Motivation, Affekte

Cambiamenti delle pratiche sportive, motivazioni e affetti durante il primo confinamento in Francia

RIASSUNTO: Il primo confinamento ha portato delle rotture nella vita dei Francesi, in particolare nelle pratiche di attività fisiche e sportive (AFS). Per meglio documentarle, l'obiettivo di questo studio è d'interrogare, nei soggetti di 18-35 anni, le evoluzioni delle pratiche di AFS, così come le loro relazioni con la motivazione e gli affetti, tra due periodi: prima e durante il primo confinamento in Francia. Uno studio è stato condotto con metodi misti. Un questionario diffuso on line a 451 persone ha permesso di valutare le modalità e il tipo di pratiche di AFS, le motivazioni per praticare, prima e durante il confinamento, completata da un campione di 15 persone, con un incontro telefonico riguardante l'influenza di questi cambiamenti sugli affetti. È stata osservata una diminuzione del numero di sedute settimanali di AFS, della loro durata e intensità. In parallelo, il numero dei non-praticanti è aumentato. Il numero dei praticanti è aumentato per gli sport della forma e della ginnastica, ma è diminuito in quasi tutte le altre AFS. Globalmente, i partecipanti avevano meno motivazioni per praticare durante il confinamento. L'aumento delle pratiche di AFS si accompagna a sentimenti affettivi positivi, mentre la sua diminuzione si accompagna a sentimenti affettivi negativi.

PAROLE CHIAVE: affetti, confinamento, motivazione, pratica sportiva

1. INTRODUCTION

1.1. Confinement et activités physiques et sportives

En 2020, le monde a été touché par la pandémie de la Covid-19. Suite à l'intensification du nombre de cas sur le territoire français, le gouvernement a décidé de mettre en place, à partir du 17 mars, une mesure de confinement national pour limiter la propagation du virus. Cette mesure impliquait l'interdiction de se déplacer hors de son domicile, sauf pour certains motifs précis (achats de première nécessité, déplacements vers le lieu de travail, rendez-vous médicaux, accompagnement des enfants des personnels soignants à la garderie, assistance à une personne vulnérable et déplacements brefs dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile pour la pratique d'une activité physique ou pour les besoins des animaux de compagnie), le tout sous réserve d'une attestation dérogatoire justifiant la raison du déplacement (décret n° 2020-260 du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19, 2020). Ce confinement a eu des répercussions importantes sur la santé mentale des individus, définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2018) comme :

« Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. »

Le confinement a eu des effets négatifs sur les dimensions psychologiques de la santé mentale, au vu des tensions qu'il a générées. Ainsi, il a engendré, dans de nombreux cas, des symptômes de détresse et de troubles psychologiques (Brooks *et al.*, 2020). À l'échelle mondiale, il a été, pour une partie non négligeable de la population, source d'anxiété, de dépression et de stress (Salari *et al.*, 2020). Plusieurs études soulignent particulièrement cet impact négatif sur les jeunes adultes de moins de 30-35 ans (Pieh *et al.*, 2020 ; Qiu *et al.*, 2020).

Pour lutter contre les effets négatifs du confinement, dès le début de la pandémie, l'OMS conseillait de pratiquer des activités physiques. Pour les personnes de plus de 18 ans, les recommandations fixées étaient de 150 minutes par semaine à intensité modérée, ou 75 minutes par semaine d'activité intense, en incluant des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine (OMS, 2020). Notons que l'intensité d'exercice peut être caractérisée suivant différents indicateurs physiologiques, comme par exemple la Fréquence Cardiaque de réserve (FCr). Ainsi, l'intensité est définie comme : (i) faible jusqu'à 39 % de la FCr, (ii) modérée pour une FCr augmentée de 40 à 59 %, (iii) intense pour une FCr augmentée de 60 à 84 % et (iv) très intense jusqu'à 100 % de la FCr, soit FC maximale (Howley, 2001). Depuis plusieurs décennies, de nombreuses études ont montré que la pratique d'activités physiques a des effets psychologiques positifs sur la santé mentale, notamment des améliorations de l'estime de soi et du sentiment de compétence, mais aussi des effets positifs sur l'humeur, le bien-être, l'anxiété et la dépression (Byrne & Byrne, 1993 ; Folkins & Sime, 1981 ; Lotan *et al.*, 2005 ; Plante & Rodin, 1990 ; Poirel, 2017). Pendant

le confinement, l'augmentation de l'activité physique durant les temps de loisirs était associée à une amélioration de la santé mentale en Autriche (p.ex., qualité de vie, bien-être, stress perçu ; Pieh *et al.*, 2020), ainsi qu'à une diminution des symptômes dépressifs et d'anxiété, toujours en Autriche (Pieh *et al.*, 2020), mais aussi en Norvège (Anyan *et al.*, 2020 ; Ernstsén & Havnen, 2021) et en Allemagne (Schwinger *et al.*, 2020). En revanche, Cheval *et al.* (2021) ont observé, en France et en Suisse, une augmentation de la sédentarité pendant les temps de loisirs durant le confinement. Cette augmentation était associée à une moins bonne santé physique et mentale, et une moins bonne vitalité. De plus, Chouchou *et al.* (2021) ont observé, sur l'île de la Réunion, qu'une forte diminution du niveau d'activité physique au quotidien (c'est-à-dire d'activité liée au travail, aux déplacements, aux pratiques de loisirs et sportives) était associée à une forte diminution du bien-être, une forte augmentation de l'anxiété et une diminution de la qualité du sommeil. Enfin, Ingram *et al.* (2020) ont observé, au Royaume-Uni, que les diminutions du niveau d'activité physique, de la qualité du sommeil et de la qualité du régime alimentaire étaient associées à des états d'humeur négatifs.

Néanmoins, les restrictions de pratique des activités physiques et sportives (APS), limitées à une heure d'activité physique par jour, de manière individuelle et dans la limite d'un kilomètre du domicile, ne seraient pas les seules raisons de la diminution de la pratique d'activité physique. Selon Gruet (2020), les conditions du confinement auraient eu une incidence sur la fatigue mentale, ainsi que sur la motivation à pratiquer. Le récent baromètre national des pratiques sportives (Crouette & Müller, 2021) met en évidence plusieurs changements de pratiques liés au confinement, en 2020, chez les Français. Toutes les APS ont connu une réduction du nombre de pratiquants (Crouette & Müller, 2021). Ainsi, 38 % des Français ont diminué leur pratique sportive. Le manque de temps, d'espace, mais principalement d'envie expliquent majoritairement cette diminution. Toutefois, 42 % n'ont pas changé leur pratique sportive (Crouette & Müller, 2021). Notons également que les proportions des pratiques en autonomie et à domicile pour l'activité principale ont augmenté (Crouette & Müller, 2021).

Du fait des modifications importantes liées au confinement, les pratiques d'APS, ainsi que leurs raisons et conditions, ont été modifiées. Néanmoins, il semble intéressant de questionner plus en profondeur ces changements et leurs répercussions, notamment sur le plan motivationnel et affectif.

1.2. Les motivations pour la pratique d'activités physiques pendant le confinement

La Théorie de l'AutoDétermination (TAD) de Deci et Ryan (2002) propose un continuum permettant d'analyser la qualité de la motivation. Elle suppose que les individus sont prédisposés au développement psychologique et à l'intégration sociale. Pour cela, ils ont besoin d'être dans des conditions favorables à la satisfaction de leurs besoins psychologiques fondamentaux, particulièrement les besoins d'autonomie, de compétence et de proximité sociale. Si l'un de ces trois besoins n'est pas soutenu ou est frustré dans un contexte social donné, alors les répercussions pourront être négatives sur le bien-être et la qualité de la motivation d'un

individu. Ainsi, nous pouvons postuler que le confinement a induit une moins grande satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux dans le contexte des APS, soutenant des formes de motivation moins positives. Par ailleurs, les injonctions ministérielles et médiatiques à poursuivre une activité physique lors du confinement, notamment pour préserver sa santé, peuvent avoir joué un rôle sur des motivations intrinsèques devenant identifiées, voire introjectées dans un but d'intégration de norme sociale. La TAD a été largement utilisée dans le domaine des APS. Elle représente un cadre de référence dans l'analyse des motivations en lien avec la pratique d'activités physiques ou avec les comportements liés à la santé mentale et physique (Deci & Ryan, 2008 ; Ng *et al.*, 2012).

La motivation intrinsèque présente le plus haut degré d'autodétermination. L'individu est motivé et s'engage spontanément, principalement parce que l'activité est personnellement perçue comme intéressante, amusante et plaisante (Ryan & Deci, 2000). À l'opposé, l'automotivation est l'absence d'intentionnalité et/ou d'engagement dans une activité (Ryan & Deci, 2000). L'individu ne perçoit pas les liens entre l'activité et des résultats attendus, ou, s'il perçoit ces liens, il ne se sent pas en mesure d'atteindre les résultats, le décourageant de s'engager dans l'activité. Entre ces deux extrêmes, les motivations extrinsèques font référence à des niveaux d'engagement en lien avec l'atteinte d'un résultat au regard de sa valeur instrumentale (punition, récompense) (Ryan & Deci, 2000). L'individu s'engage pour atteindre un but ou pour être en accord avec ses propres principes. Dans la TAD, la motivation autonome se distingue de la motivation contrôlée. La motivation contrôlée est représentée par deux types de motivations extrinsèques : la régulation externe (p.ex., l'individu réalise l'action pour éviter une punition ou pour obtenir une récompense) et la régulation introjectée (p.ex., l'individu se motive à réaliser l'action sous l'effet de pressions culpabilisantes plus ou moins conscientes). L'engagement de l'individu est caractérisé comme « contraint » ou encore « non volontaire ». La motivation autonome est représentée par la motivation intrinsèque et par deux types de motivations extrinsèques : la régulation identifiée (p.ex., l'individu réalise l'action car il l'a évalué importante) et la régulation intégrée (p.ex., l'individu réalise l'action car il a jugé qu'elle correspondait à ses valeurs). L'engagement de l'individu est caractérisé comme « consenti » ou « volontaire » (Ryan & Deci, 2000).

Dans ce contexte de confinement lié à la Covid-19, Leyton-Román *et al.* (2021), en Espagne, ont récemment mis en évidence un maintien de l'activité physique chez des adultes sportifs pendant le confinement (au moins trois entraînements par semaine ou 150 minutes d'activité modérée à intense), probablement du fait de leurs hauts niveaux initiaux de motivation autonome. Ces auteurs rapportent que les personnes les plus intrinsèquement motivées à pratiquer sont plus susceptibles de rester actives. Maltagliati *et al.* (2021), en France et en Suisse, ont mis en évidence une relation positive entre la motivation autonome et les habitudes de pratique d'activités physiques avant et tout au long du confinement (sauf vers la fin du confinement). Toutefois, ils ont observé une diminution des habitudes de pratiques d'activités physiques induite par les restrictions imposées par le confinement. Galli *et al.* (2022), en Italie, ont mis en évidence que la motivation autonome et l'intention (volonté) de pratiquer étaient des prédicteurs directs de pratique d'activités physiques (hebdomadaire) pendant les deux premiers confinements.

1.3. Relations entre types de motivation à la pratique d'activités physiques et affects pendant le confinement

En parallèle, plusieurs études ont montré une relation étroite entre les types de motivation et les types d'affects dans le cadre des APS (Teixeira *et al.*, 2018). Suivant les approches bidimensionnelles des états affectifs, Watson *et al.* (1988, 1999) distinguent ces derniers suivant leur valence (c'est-à-dire positif/négatif) et leurs répercussions sur les niveaux d'engagement (engagé/désengagé). Les affects positifs renvoient à l'enthousiasme ou l'alerte. Une personne présentant des affects positifs élevés peut manifester des états élevés de concentration et d'engagement agréables. En l'absence d'affect positif, elle aura tendance à être, par exemple, nonchalante. En revanche, les affects négatifs renvoient à une détresse perçue. Une personne présentant des affects négatifs élevés peut manifester des états d'engagement et d'humeur désagréables (p.ex., colère, dégoût, culpabilité, peur). En l'absence d'affect négatif, elle aura tendance à être, par exemple, sereine (Watson *et al.*, 1988, 1988). Enfin, en présentant à la fois des affects positifs et négatifs bas, une personne peut manifester un état de désengagement (Watson *et al.*, 1988, 1999). Dans la récente métaanalyse de Teixeira *et al.* (2018), sept des dix études incluses rapportent une relation entre la motivation autonome et les affects. Cinq d'entre elles rapportent une relation significative entre de plus hauts niveaux de motivation autonome, de plus hauts niveaux d'affects positifs (p.ex., intéressé, excité, enthousiaste, inspiré) et de plus bas niveaux d'affects négatifs chez des sujets engagés dans un programme d'activité physique.

À notre connaissance, il semble exister quelques études questionnant les relations entre les affects et les pratiques d'activités physiques pendant le confinement. Qin *et al.* (2020) observent en Chine que des adultes (toutes tranches d'âges confondues) pratiquant des activités physiques « intenses » à leur domicile pendant le confinement avaient un plus haut niveau d'affects positifs et un plus bas niveau d'affects négatifs que les personnes pratiquant des activités physiques d'intensité « modérée » ou « faible ». Également, Carriedo *et al.* (2020) observent en Espagne, durant le confinement, que les personnes âgées (60-92 ans) vivant à domicile et ayant suivi les recommandations d'activités physiques de l'OMS pour la santé (d'intensité « modérée » et/ou « intense ») avaient un niveau d'affects positifs très légèrement supérieur à ceux qui ne suivaient pas ces recommandations. Galli *et al.* (2022) se sont particulièrement intéressés à l'anxiété et à son influence sur la motivation et l'intention envers la pratique d'activités physiques durant le confinement. Les auteurs ont principalement mis en évidence que l'effet direct positif de la motivation autonome sur l'engagement (hebdomadaire) envers la pratique d'activités physiques n'était observable qu'en contexte de faible anxiété perçue.

1.4. Objectif

L'objectif de cette étude est de questionner, chez les 18-35 ans, les évolutions de la pratique des APS, ainsi que leurs relations avec la motivation et les affects, entre les deux périodes : avant et pendant le premier confinement en France.

Questionnaire utilisé dans l'étude

Consigne pour l'activité sportive avant le confinement.
 Dans cette partie, nous nous intéressons à l'activité sportive que vous pratiquiez **avant le premier confinement (avant le 17 mars 2020)**. Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements. Nous abordons l'activité sportive que vous pratiquiez en club ou de manière autonome, collective ou individuelle.

Consigne pour l'activité sportive pendant le confinement.
 Dans cette seconde partie, nous nous intéressons à l'activité sportive que vous pratiquiez **pendant le premier confinement (période du 17 mars 2020 au 11 mai 2020)**. Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements. Nous abordons l'activité sportive que vous pratiquiez en club ou de manière autonome, collective ou individuelle.

Items pour chacune des périodes

1 et 6 : A quelle fréquence pratiquiez-vous une activité sportive **avant/après le confinement** ?

Jamais Moins d'une fois par semaine Au moins une fois par semaine
 Plusieurs fois par semaine Tous les jours ou presque

2 et 7 : De quel type de pratique s'agissait-il ?

<input type="checkbox"/> Sports de la forme et de la gymnastique	<input type="checkbox"/> Course et marche	<input type="checkbox"/> Sports urbains
<input type="checkbox"/> Sports d'hiver ou de montagne	<input type="checkbox"/> Sports de raquettes	<input type="checkbox"/> Sports collectifs
<input type="checkbox"/> Sports aquatiques et nautiques	<input type="checkbox"/> Equitation	<input type="checkbox"/> Sports aériens
<input type="checkbox"/> Sports de cycles ou motorisés	<input type="checkbox"/> Sports de précision ou de cible	<input type="checkbox"/> E-sport
<input type="checkbox"/> Arts martiaux et sports de combat	<input type="checkbox"/> Autres (précisez)...	

3 et 8 : Ces séances d'activité sportive duraient en moyenne :

Moins de 15 minutes 15 à 30 minutes 30 à 60 minutes Plus d'une heure

4 et 9 : L'intensité de ces séances était selon vous :

Faible (conversation facile, respiration modérée)
 Moyenne (conversation par phase plus courte, respiration accélérée)
 Intense (conversation difficile, respiration forte)

5 et 10 : Pour quelle(s) raison(s) pratiquiez-vous de l'activité sportive **avant/après le confinement** ?

<input type="checkbox"/> Parce qu'on me l'a conseillé	<input type="checkbox"/> Pour mieux dormir	<input type="checkbox"/> Pour gérer mon stress
<input type="checkbox"/> Pour perdre du poids	<input type="checkbox"/> Pour me maintenir en forme	<input type="checkbox"/> Pour ma santé
<input type="checkbox"/> Pour me sentir séduisant	<input type="checkbox"/> Pour la compétition	<input type="checkbox"/> Pour faire des rencontres
<input type="checkbox"/> Pour me changer les idées	<input type="checkbox"/> Pour passer du temps entre amis	<input type="checkbox"/> Par plaisir
<input type="checkbox"/> Autres (précisez)...		

Items uniquement pour la période pendant le confinement

11 : Durant cette période, avez-vous suivi des cours de sport, fitness ou musculation en ligne ?

Oui, pour la première fois Oui, mais ce n'était pas la première fois Non

12 : Diriez-vous que, durant cette période de confinement, votre activité sportive

a augmenté a diminué n'a pas changé

Caractéristiques du participant

Pour les besoins de l'étude, nous avons besoin de quelques données personnelles. Les réponses à ces questions sont confidentielles.

Date de naissance :

Vous êtes : Un homme Une femme Non binaire

Nombre d'enfants à charge au 17 mars 2020 :

Situation professionnelle au 17 mars 2020 : Etudiant travailleur autre, précisez :

Première lettre du prénom et première lettre du nom (ex : Jean Dupont → JD) : Si vous acceptez d'être contacté pour la suite de cette étude, je vous remercie de me contacter par mail à l'adresse suivante :

Le questionnaire présenté est une synthèse. Les participants étaient invités à compléter d'abord la période avant confinement (items 1 à 5), puis la période après confinement (items 6 à 12), puis à compléter leurs informations sociodémographiques.

Nous avons émis les hypothèses que : (H1) le premier confinement en France a diminué les niveaux de pratique d'APS en termes de temps et d'intensité, (H2) les types de motivation autonome pour la pratique d'APS ont diminué avec le confinement, (H3) les modifications dans la pratique d'APS ont eu un effet sur les affects des individus.

2. MATÉRIELS ET MÉTHODES

2.1. Design de l'étude

Une étude en méthodes mixtes de type niché séquentielle, QUAN(qual) (Greene *et al.*, 1989 ; Guével & Pommier, 2012), a été menée afin d'obtenir une clarification et un approfondissement des résultats de la méthode quantitative (questionnant les modifications de pratiques et de motivations du fait du confinement) avec ceux de la méthode qualitative (clarifiant les résultats de la partie quantitative et questionnant l'impact de ces changements sur les affects). Le recueil séquentiel des données permettait de faciliter la procédure de recrutement pour la partie qualitative. Une notice d'information de l'étude a été présentée et un consentement actif a été demandé aux personnes avant de répondre au questionnaire. Pour l'entretien téléphonique, une information orale a été donnée et un consentement actif a été demandé avant de débiter. Enfin, du fait de l'impact négatif plus important du confinement sur la santé mentale des jeunes, nous nous sommes focalisés uniquement sur les 18-35 ans. Cette étude a été réalisée au cours du mois d'avril 2021. Elle a été validée par le délégué à la protection des personnes de l'Université de Lorraine et enregistrée au registre de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés, sous le numéro 2021/152.

2.2. Population

451 adultes âgés de 18 à 35 ans (241 femmes, âge = $21,8 \pm 3,7$ ans ; 208 hommes, âge = $22,4 \pm 3,5$ ans ; 2 personnes non binaires, âge = $22,5 \pm 2,1$ ans) ont participé à l'enquête quantitative de cette étude (tableau 1). Parmi cet échantillon, 15 participants (7 femmes, âge = $23 \pm 3,8$ ans ; 8 hommes, âge = $21,5 \pm 2$ ans) ont participé à l'entretien par téléphone. Tous les participants vivaient en France lors du premier confinement (17 mars au 11 mai 2020).

Tableau 1. Caractéristiques des participants

	Étudiants	Travailleurs	Autres	Total
Femmes	162	70	9	241 (53,4 %)
Hommes	136	67	5	208 (46,1 %)
Non-binaires	1	1	0	2 (0,4 %)
Total	299 (66,3 %)	138 (30,6 %)	14 (3,1 %)	451 (100 %)

2.3. Mesures et données recueillies

2.3.1. Questionnaire

Le questionnaire a été créé et diffusé en utilisant le logiciel Framiforms (<https://framaforms.org/>). Ce questionnaire comportait 12 items relatifs aux périodes avant et pendant le confinement. Ce questionnaire est synthétisé en figure 1.

Une première partie mesurait l'activité physique à l'aide de différents indicateurs avant et pendant le confinement. D'une part, les modalités de pratiques étaient questionnées : la fréquence d'entraînement (nombre de séances par semaine ; tableau 2), la durée des séances (tableau 2), l'intensité des séances (tableau 2) et le type de pratique (parmi 13 types d'APS ; tableau 3). D'autre part, les types de motivation associés à la pratique étaient abordés à travers la question « Pour quelle(s) raison(s) pratiquez-vous de l'activité sportive ? » (Sheldon & Kasser, 1998 ; Van Hoya *et al.*, 2015 ; tableau 4).

Une seconde partie, spécifique à la période du confinement, questionnait le recours à des séances d'APS en ligne (« Durant cette période, avez-vous suivi des cours de sport, fitness ou musculation en ligne ? ») et la perception de l'évolution de la pratique des activités sportives durant le confinement (« Diriez-vous que, durant cette période de confinement, votre activité sportive : a augmenté ; a diminué ; n'a pas changé ? »).

2.3.2. Entretien

Les sujets abordés lors de cet entretien concernaient : l'impact perçu du confinement, les répercussions sur le travail, les modes de communication, de consommation, de déplacement, les activités en temps de loisirs, les modifications des APS ainsi que l'impact de ces modifications sur les affects (positifs et négatifs). Les questions de l'entretien sont présentées en figure 2. Les entretiens ont été enregistrés, puis retranscrits intégralement. La durée moyenne de ces entretiens est de 14 minutes 53 secondes.

2.4. Données analysées et traitements statistiques

2.4.1. Questionnaire

Les caractéristiques démographiques des participants (effectif, âge, genre et activité professionnelle) sont présentées de manière descriptive. Les scores des items 1 à 10 ont été calculés et comparés pour illustrer l'évolution entre les deux périodes, avant et pendant le confinement, à l'aide du test de McNemar pour échantillons appariés bilatéraux. Les scores aux items 11 et 12 ont été analysés à l'aide du test χ^2 pour les échantillons indépendants (figure 1). Les seuils de significativité ont été fixés à $p < .05$.

2.4.2. Entretien

Les verbatims ont été extraits dans le but de clarifier et de compléter les résultats du questionnaire sur les modifications des taux de pratiques et des motivations. De plus, une dimension supplémentaire « Affects associés à la modification de

GUIDE D'ENTRETIEN DE L'ÉTUDE

Je vous remercie d'avoir répondu à mon questionnaire et d'avoir accepté d'être contacté pour la suite de mon étude. Pour vous rappeler rapidement le contexte dans lequel cet entretien a lieu, je réalise mon travail de fin d'études sur l'activité physique et sportive durant le confinement. Cet entretien va durer 30 à 45 minutes.

Je vais vous poser des questions et vous laisser me répondre librement. Je vais vous demander de vous resituer dans le contexte du premier confinement (17 mars au 11 mai 2020).

Cet entretien va être enregistré et retranscrit pour analyse des données. Cet enregistrement sera supprimé une fois la retranscription réalisée et vos réponses seront rendues anonymes et uniquement utilisées pour mon étude.

Êtes-vous toujours d'accord pour passer cet entretien ? Avez-vous des questions ?

Le 17 mars, le confinement est mis en place sur l'ensemble du territoire.

1) De manière générale, comment avez-vous vécu l'annonce et la mise en place du confinement ?

2) Quelles répercussions a-t-il eu pour vous sur le plan du travail ?

(Le télétravail a-t-il été mis en place ? Les horaires ont-elles été modifiées ? La personne a-t-elle été mise au chômage partiel ? Y a-t-il eu une baisse/augmentation de l'activité ?)

3) Est-ce que cette mesure a modifié votre mode de communication ?

(Avez-vous davantage utilisé les réseaux sociaux ? Avez-vous davantage appelé votre entourage ?)

4) Avez-vous modifié votre mode de consommation ?

(Avez-vous davantage fait vos courses chez les commerces locaux ? Avez-vous davantage utilisé les drives et services de livraison ?)

5) Est-ce que vos modes de déplacement ont été modifiés ?

(Avez-vous davantage utilisé les mobilités douces / la voiture pour se déplacer ? Avez-vous réduit l'utilisation de certains modes de transport ?)

6) Quelles ont été vos activités en temps de loisirs ?

(Pensez-vous avoir passé plus de temps derrière les écrans ? Pensez-vous avoir passé plus de temps assis ?)

7) Est-ce que votre pratique d'activité physique et sportive a été modifiée ? Pour quelles raisons ? Quel sentiment ressentez-vous suite à cette modification ?

8) Considérez-vous que l'activité physique et sportive ait des effets sur votre bien-être ? Lesquels ?

9) Durant le confinement, vous est-il arrivé de pratiquer pour une de ces raisons ?

Je vous remercie pour le temps que vous avez consacré à répondre à mes questions. Si les résultats de mon travail vous intéressent, vous pouvez me joindre votre mail afin que je puisse vous les communiquer d'ici quelques mois.

la pratique pendant le confinement » a été explorée en fonction des réponses des participants à l'item 12 du questionnaire (« a augmenté » *vs* « a diminué », figure 2). De ce fait, l'extraction des verbatims des entretiens a été réalisée après l'analyse statistique des questionnaires.

2.4.3. Croisement des données

Les entretiens ont été réalisés sur la base d'une sélection de participants qui ont augmenté ou non leur pratique sportive, tout en veillant à une répartition égale au regard du sexe et de l'activité professionnelle. Ainsi, les données qualitatives complètent les données quantitatives, en illustrant les affects des personnes interrogées, ainsi qu'en obtenant des informations complémentaires sur les facteurs influençant les motivations et la pratique sportive.

3. RÉSULTATS

3.1. Modification des pratiques d'activités physiques et sportives

Les résultats concernant les évolutions des pratiques d'APS en termes d'organisation sont présentés en tableau 2. Le nombre de non-pratiquants était significativement plus élevé pendant le confinement qu'avant le confinement. Concernant les pratiquants, seul le nombre de « pratiquant plusieurs fois par semaine » était significativement plus bas pendant le confinement qu'avant le confinement. Concernant la durée des séances d'entraînement, le nombre de pratiquants réalisant des séances entre 15 et 30 minutes, ainsi qu'entre 30 et 60 minutes, était significativement plus élevé pendant le confinement qu'avant le confinement. En revanche, le nombre de pratiquants réalisant des séances de plus de 60 minutes était significativement plus bas pendant le confinement qu'avant le confinement. Concernant l'intensité d'effort des séances, le nombre de pratiquants réalisant des séances à intensité faible était plus élevé pendant le confinement qu'avant le confinement. En revanche, le nombre de pratiquants réalisant des séances à intensité forte était plus bas pendant le confinement qu'avant le confinement (tableau 2).

Les résultats concernant les évolutions des types d'APS pratiqués sont présentés en tableau 3. Les sports de la forme et de la gymnastique, ainsi que la course ou la marche, sont les plus pratiqués pour notre échantillon (plus de 200 pratiquants avant comme pendant le confinement). L'ensemble des autres pratiques sportives sont moins référencées par les pratiquants (moins de pratiquants pour les deux périodes). En détail, le nombre de pratiquants était significativement plus bas pendant le confinement qu'avant pour les sports collectifs, les sports aquatiques ou nautiques, les sports d'hiver ou de montagne, les sports de raquettes, la course ou la marche, les sports de cycle ou motorisés, les arts martiaux ou les sports de combat et, enfin, l'équitation. En revanche, le nombre de pratiquants des sports de la forme et de la gymnastique était significativement plus élevé pendant le confinement qu'avant. Aucune différence significative n'a été observée pour le nombre de pratiquants de sports de précision et de cible, de sports urbains, de sports aériens, ainsi que d'e-sport, entre les deux périodes : avant et pendant le confinement.

Tableau 2. Modifications de la pratique sportive avant et pendant le confinement

	Avant Nombre de répondants (proportion)	Pendant Nombre de répondants (proportion)	Différence Nombre (pourcentage d'évolution)	<i>p</i> -value
Fréquence de pratique				
Jamais	22 (4,88 %)	64 (14,19 %)	+42* (+190,91 %)	<.001
Moins d'une fois par semaine	47 (10,42 %)	51 (11,31 %)	+4 (+8,51 %)	.72
Au moins une fois par semaine	75 (16,63 %)	88 (19,51 %)	+13 (+17,33 %)	.25
Plusieurs fois par semaine	175 (38,80 %)	137 (30,38 %)	-38* (-21,71 %)	<.01
Tous les jours ou presque	131 (29,05 %)	110 (24,39 %)	-21 (-16,03 %)	.06
Non renseigné	1 (0,22 %)	1 (0,22 %)		
Durée des séances de pratique				
Ne pratique pas	22 (4,88 %)	64 (14,19 %)	+42* (+190,01 %)	<.001
Séance de moins de 15 min	7 (1,55 %)	9 (1,99 %)	+2 (+28,57 %)	.09
Séance entre 15 et 30 min	40 (8,87 %)	84 (18,63 %)	+44* (+110,00 %)	<.001
Séance entre 30 et 60 min	147 (32,59 %)	207 (45,90 %)	+60* (+40,82 %)	<.001
Séance de plus d'une heure	231 (51,22 %)	80 (17,74 %)	-151* (-65,37 %)	<.001
Non renseigné	4 (0,89 %)	7 (1,55 %)	+3 (+75 %)	
Intensité d'exercice lors des séances				
Ne pratique pas	22 (4,88 %)	64 (14,19 %)	+42* (+190,01 %)	<.001
Pratique à intensité faible	34 (7,54 %)	53 (11,75 %)	+19* (+55,88 %)	.015
Pratique à intensité moyenne	257 (56,98 %)	230 (51,00 %)	-21 (-8,17 %)	.11
Pratique à intensité forte	135 (29,93 %)	97 (21,51 %)	-38* (-28,15 %)	<.001
Non renseigné	3 (0,67 %)	7 (1,55 %)	+4 (+133,33 %)	

* Résultats statistiquement significatifs ($p < .05$) au test de McNemar.

Les entretiens mettent principalement en évidence l'adaptation de la pratique en lien avec le confinement. Le fait d'avoir plus de temps : « J'ai eu du temps pour me mettre à la course à pied » (entretien 3), ou encore les restrictions : « La fermeture des piscines m'a contraint à arrêter la natation » (entretien 7), « J'étais frustré de devoir arrêter le basket mais content de faire de la musculation. La preuve, je continue la musculation aujourd'hui » (entretien 13), ont modifié les pratiques.

3.2. Modification des motivations pour les pratiques d'activités physiques et sportives

Les résultats concernant les évolutions des motivations avant et pendant le confinement sont présentés en tableau 4. Avant le confinement, les quatre motivations les plus rapportées ont été « par plaisir », « pour me maintenir en forme », « pour ma santé », et « pour se changer les idées ». Pendant le confinement, nous observons que les motivations « par plaisir » et « pour ma santé » ont été significativement moins rapportées. Six autres motivations ont significativement été moins rapportées pendant le confinement « pour voir des amis », « pour la compétition », « pour gérer le stress », « pour être séduisant », « pour faire des rencontres » et « parce qu'on me l'a conseillé ». Les nombres de réponses étaient similaires entre avant et pendant le confinement pour « pour me maintenir en forme », « pour me changer les idées », « pour perdre du poids » et « pour mieux dormir » (tableau 4).

Les entretiens apportent des résultats complémentaires sur les modifications de ces motivations. Certains participants ont diminué leur pratique sportive suite à l'arrêt des compétitions : « Au bout d'un moment, sans perspective avec l'arrêt des compétitions, et le fait de m'entraîner seule, la motivation a diminué » (entretien 8). Les pratiquants ont dû adapter leur pratique sportive aux nouvelles réglementations liées à la situation sanitaire : « Le *home trainer* c'est ennuyeux en comparaison au vélo. Je faisais une heure de *home trainer* au lieu de deux heures de vélo. J'ai eu parfois le sentiment de m'entraîner par obligation et pas par plaisir » (entretien 7).

3.3. Recours aux pratiques en ligne durant le confinement

En ce qui concerne les modalités de pratique, sur 445 répondants, 176 (39,55 %) ont utilisé les cours en ligne durant le confinement. Pour 97 d'entre eux (55,11 %), il s'agissait d'une première utilisation. L'utilisation des cours en ligne est significativement plus importante durant le confinement qu'avant ($p < .01$).

3.4. Perception globale de modification de l'activité physique durant le confinement

Au total, sur 445 répondants, 241 participants (54,16 %) estimaient avoir diminué leur pratique sportive durant le confinement, 115 (25,84 %) estimaient l'avoir augmentée et 89 (20 %) jugeaient l'avoir maintenue.

Tableau 3. Modifications du type de pratique physique et/ou sportive avant et pendant le confinement

	Avant Nombre de répondants (proportion)	Pendant Nombre de répondants (proportion)	Différence Nombre (pourcentage d'évolution)	<i>p</i> -valeur
Sport de la forme et de la gymnastique	239 (52,99 %)	279 (61,86 %)	+40* (+16,74 %)	<.001
Course et marche	235 (52,11 %)	209 (46,34 %)	-26* (-11,06 %)	.01
Sport collectif	138 (30,60 %)	36 (7,98 %)	-102* (-73,91 %)	<.001
Sport aquatique ou nautique	62 (13,74 %)	17 (3,77 %)	-45* (-72,58 %)	<.001
Sport de cycle ou motorisé	53 (11,75 %)	33 (7,32 %)	-20* (-37,74 %)	<.01
Équitation	51 (11,31 %)	20 (4,43 %)	-31* (-60,78 %)	<.001
Sport d'hiver ou de montagne	38 (8,43 %)	4 (0,89 %)	-34* (-89,47 %)	<.001
Arts martiaux ou sport de combat	22 (4,88 %)	7 (1,55 %)	-15* (-68,18 %)	<.001
Sport de raquette	14 (3,10 %)	8 (1,77 %)	-6* (-42,86 %)	.04
E-sport	20 (4,43 %)	20 (4,43 %)	0 (0 %)	1
Sport urbain	11 (2,44 %)	8 (1,77 %)	-3 (-27,27 %)	.54
Sport aérien	5 (1,11 %)	1 (0,22 %)	-4 (-80,00 %)	.13
Sport de précision ou de cible	1 (0,22 %)	3 (0,67 %)	+2 (+200,00 %)	.47
Non renseigné	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	

Questions à choix multiples

* Résultats statistiquement significatifs ($p < .05$) au test de McNemar.

Tableau 4. Modifications des motivations à pratiquer une activité physique et sportive entre avant et pendant le confinement

	Avant Nombre de répondants (proportion)	Pendant Nombre de répondants (proportion)	Différence Nombre (pourcentage d'évolution)	<i>p</i> -value
Par plaisir	316 (70,07 %)	217 (48,12 %)	-99* (-31,33 %)	<.001
Pour me maintenir en forme	315 (69,84 %)	302 (66,96 %)	-13 (-4,13 %)	.28
Pour ma santé	252 (55,88 %)	205 (45,45 %)	-47* (-18,65 %)	<.001
Pour se changer les idées	234 (51,88 %)	212 (47,01 %)	-22 (-9,40 %)	.07
Pour voir des amis	162 (35,92 %)	46 (10,20 %)	-116* (-71,60 %)	<.001
Pour la compétition	160 (35,48 %)	43 (9,53 %)	-117* (-73,13 %)	<.001
Pour gérer le stress	126 (27,94 %)	105 (23,28 %)	-21* (-16,67 %)	.03
Pour perdre du poids	100 (22,17 %)	98 (21,73 %)	-2 (-2,00 %)	.9
Pour mieux dormir	86 (19,06 %)	88 (19,51 %)	+2 (+2,33 %)	.9
Pour être séduisant(e)	67 (14,86 %)	50 (11,09 %)	-17* (-25,37 %)	<.001
Pour faire des rencontres	44 (9,76 %)	3 (0,67 %)	-41* (-93,18 %)	<.001
Parce qu'on me l'a conseillé	12 (2,66 %)	6 (0,89 %)	-6* (-50,00 %)	
Non renseigné	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	.03

Questions à choix multiples

* Résultats statistiquement significatifs ($p < .05$) au test de McNemar.

3.5. Affects associés à la modification de la pratique pendant le confinement

3.5.1. Personnes rapportant avoir diminué leur pratique pendant le confinement

Toutes les personnes ayant diminué leur pratique ont exprimé des effets négatifs liés à cette diminution, d'un point de vue physique : « Je ne dormais plus, je n'étais pas fatiguée. Au niveau cardiaque aussi, à force de ne plus rien faire, je faisais beaucoup de crises de tachycardie » (entretien 5) et d'un point de vue psychologique : « C'était frustrant et ennuyeux de ne pas pouvoir aller plus loin qu'à un kilomètre de chez moi ». Cependant, certaines personnes ont également relevé des points positifs d'une diminution de pratique : « J'étais frustré de devoir arrêter le basket mais content de pouvoir découvrir la musculation » (entretien 13).

3.5.2. Personnes rapportant avoir augmenté leur pratique pendant le confinement

Une majorité des personnes ayant augmenté leur pratique ont exprimé un sentiment de fierté et de satisfaction : « C'était super satisfaisant. J'ai vu l'évolution, j'ai constaté que petit à petit j'y arrivais. Ça m'a rendue fière » (entretien 6). Cependant, certains pratiquants ayant maintenu ou augmenté leur pratique sportive ont pu également exprimer des sentiments négatifs : « J'ai ressenti un manque et de la lassitude à faire toujours la même chose et à ne pas faire ce que j'aimais » (entretien 12).

4. DISCUSSION

L'objectif de cette étude est de questionner, chez les 18-35 ans, les évolutions de la pratique des APS, ainsi que leurs relations avec la motivation et les affects, entre deux périodes : avant et pendant le premier confinement en France.

Nos résultats indiquent que le confinement a provoqué une diminution des modalités de pratique. Toutefois, nos résultats diffèrent en partie du baromètre national des pratiques sportives 2020 (Crouette & Müller, 2021). En effet, la proportion de non-pratiquants dans notre étude (4,88 % avant confinement, tableau 2) est nettement moins importante que celle du baromètre national (14 % pour les 15-24 ans et 24 % pour les 25-39 ans), mettant ici en évidence des échantillons sensiblement différents. Concernant notre étude, le confinement a globalement entraîné une diminution des pratiques, conformément à notre hypothèse H1. Quatre éléments objectivent cette diminution : (i) une augmentation du nombre de non-pratiquants, (ii) une diminution du nombre de séances hebdomadaires, (iii) une réorientation des séances de plus d'une heure vers des séances de moins d'une heure et (iv) une diminution des intensités d'exercice (diminution des séances intenses et augmentation de celles à faible intensité, tableau 2). Bien que nous n'ayons pas le volume total de pratique hebdomadaire, les modifications constatées s'écartent des recommandations de pratique d'APS pendant la pandémie par l'OMS (2020). Les types de pratique exercés durant le confinement ont été significativement modifiés pour 9 des 13 types de pratique. Les analyses quantitatives ont permis de révéler que

le nombre de pratiquants a significativement diminué pour les « sports collectifs » et pour les pratiques nécessitant du matériel ou des infrastructures importantes. À l'inverse, le nombre de pratiquants d'activités de la forme et de la gymnastique a significativement augmenté pendant le confinement. Bien que Croutte et Müller (2021) ne proposent pas une analyse des types de pratique par tranches d'âge, elle étudie également l'évolution de 13 types de pratique dont 12 sont les mêmes que celles que nous proposons (la treizième étant l'e-sport pour nous et l'athlétisme pour Croutte & Müller, 2021). Nous constatons globalement que, hormis pour les « sports collectifs » et « l'équitation » qui semblent plus pratiqués en proportion dans notre étude, les proportions et répartitions des différentes pratiques de ces deux études sont comparables. En revanche, Croutte et Müller (2021) observent une diminution pour tous les types de pratique du fait du premier confinement. Bien évidemment, ces résultats peuvent s'expliquer en partie par les restrictions de sorties et d'activités imposées par celui-ci. En effet, les modalités de pratique (temps, intensité) ainsi que les types de pratique ont changé du fait, par exemple, de ne disposer que d'une heure par jour pour sortir à proximité de son domicile pour les activités physiques en extérieur, et à défaut, de devoir pratiquer à son domicile avec moins de matériels et d'espace que dans des installations sportives.

Ces modifications de modalités et de types de pratique peuvent également être mises en perspective au regard des modifications des types de motivation à pratiquer des APS du fait du premier confinement. De manière générale, la grande majorité des motivations proposées dans le questionnaire ont été moins exprimées pendant le confinement. Le « plaisir » a significativement été moins exprimé (-31,33 %). Cette motivation est reconnue pour être directement liée à la motivation intrinsèque (Ryan & Deci, 2000). Cette dernière étant partie intégrante de la motivation autonome, cela constitue un argument envers une probable réduction du niveau de motivation autonome du fait du confinement. D'autres motivations de notre questionnaire peuvent également se rapporter à la motivation autonome, particulièrement à travers les régulations extrinsèques identifiées et/ou intégrées. En effet, nous observons que les motivations « pour ma santé », « pour se changer les idées » et « pour gérer le stress », relatives à la santé physique et mentale, ont significativement été moins exprimées pendant le confinement. Également, les motivations « pour voir des amis » et « pour faire des rencontres », relatives aux relations sociales, ont significativement été moins exprimées pendant le confinement. Les entretiens ont permis de mettre évidence l'évolution des motivations durant le confinement. Cette évolution pouvait se traduire par une baisse du niveau de motivation (comme par exemple liée à l'absence de compétition). Aussi, elle pouvait se traduire par une modification du profil motivationnel (passage du vélo en extérieur au vélo d'appartement traduisant la disparition d'une motivation intrinsèque liée au plaisir et l'apparition d'une régulation introjectée liée à la culpabilité de ne pas s'entraîner). En considérant ces éléments, le confinement tendrait à faire diminuer l'expression de motifs en lien avec une motivation autonome, ce qui se rapproche de notre hypothèse H2. Il convient de noter que les motivations « pour la compétition », « pour être séduisant » et « parce qu'on me l'a conseillé » ont également été moins exprimées du fait du confinement. Toutefois, tel que présenté, il nous semble difficile de les repositionner au regard des types de

régulation de la TAD. Bien que difficilement comparable, l'étude de Maltagliati *et al.* (2021) met en évidence une diminution globale des habitudes en termes d'activités physiques pendant le confinement. Ce résultat pourrait nous donner une explication sur la diminution du nombre de motivations observée dans la présente étude. Également, Maltagliati *et al.* (2021) mettent en évidence une renégociation ou la création de nouvelles habitudes pour les individus les plus motivés durant le confinement, ce que nous avons pu constater au cours de certains entretiens qualitatifs. Nos résultats sont en revanche très différents de ceux de Leyton-Román *et al.* (2021). Leur étude met en évidence le maintien d'un niveau important de motivation autonome chez les participants pendant le confinement (score moyen pour la motivation autonome, contrôlée et l'amo-tivation de, respectivement, $4.09/7 \pm 0.84$, $1.99/7 \pm 0.84$ et de $1.60/7 \pm 0.88$ au Behavioral Regulation in Sport Questionnaire). Néanmoins, tous les participants de leur étude étaient sportifs. De plus, l'évolution des motivations entre avant et pendant le confinement n'a pas été questionnée.

Bien que nos résultats au questionnaire présentent à la fois une modification de pratiques d'APS, ainsi qu'une diminution de l'expression de motifs en lien avec une motivation autonome, les participants de l'étude n'ont pas tous réduit leur niveau d'activité. En effet, 25,84 % des participants de notre échantillon estimaient avoir augmenté leur pratique, et 20 % jugeaient l'avoir maintenue. De plus, 21,79 % des participants ont eu recours pour la première fois à l'utilisation des cours en ligne pendant le confinement, mettant en évidence, pour une partie importante de notre échantillon, une nouvelle modalité de pratique. Également, les entretiens nous informent que les cours de sport en ligne ont été un moyen de pratiquer avec des amis à distance, ce qui constitue une motivation autonome. À la suite du premier confinement, l'Institut Français d'Opinion Publique (IFOP) a réalisé une étude sur les Français et le sport en 2020. Dans cette étude, 29 % des personnes interrogées prévoient de suivre des cours en ligne (IFOP, 2020).

Concernant l'impact des changements de pratique pendant le confinement sur les affects, la diminution de la pratique entraînait majoritairement des affects négatifs (frustration), tandis que l'augmentation de la pratique entraînait des affects positifs (fierté et satisfaction). Ces résultats sont comparables à ceux de Qin *et al.* (2020) et Carriedo *et al.* (2020). Dans l'étude de Qin *et al.* (2020), les adultes (toutes tranches d'âges confondues) pratiquant des activités physiques « intenses » pendant le confinement à leur domicile rapportaient un plus haut niveau d'affects positifs et un plus bas niveau d'affects négatifs que les personnes pratiquant à des intensités « modérée » ou « faible ». Dans l'étude de Carriedo *et al.* (2020), les personnes âgées (60-92 ans) qui ont suivi les recommandations d'activités physiques de l'OMS pour la santé (d'intensité « modérée » et/ou « intense ») rapportaient un niveau d'affects positifs très légèrement supérieur comparé à ceux qui ne suivaient pas ces recommandations. Comme pour ces études, nous n'avons pas pu clairement mettre en perspective des relations entre modification de la pratique d'APS, motivations et affects. De plus, les entretiens ont permis de comprendre que les affects ressentis liés à une modification de pratique pouvaient être partagés ou ambivalents, ce qui rend difficiles des interprétations supplémentaires. Par exemple, un participant ayant diminué sa pratique a exprimé un affect négatif (la frustration) suite à l'arrêt

des sports collectifs, mais également un affect positif (la satisfaction) lié à la découverte d'une autre pratique (muscultation au domicile). Également, un participant ayant augmenté sa pratique a exprimé un affect positif (satisfaction) suite à cette augmentation. Cependant, il a exprimé un affect négatif (lassitude) du fait de ne pas pouvoir diversifier sa pratique.

Malgré ses forces, liées au design en méthodes mixtes et au nombre de participants, notre étude présente certaines limites. Premièrement, le questionnaire a été diffusé après le premier confinement, ce qui peut présenter un biais de rappel de participants et limiter la possibilité de considération d'une séquence causale dans les variables observées (confinement – modifications des pratiques – modifications des motivations – modifications des affects). Deuxièmement, notre échantillon n'a pas été randomisé, mais réalisé sur base volontaire, ne représentant pas la population française. Nous avons en conséquence un biais de sélection, avec plus de participants actifs répondant au questionnaire car se sentant plus concernés par l'étude. Troisièmement, les régulations de la motivation ont été mesurées avec une seule question, ce qui peut limiter la validité de l'étude, même si ce type de questionnaire a déjà été utilisé auparavant (Sheldon & Kasser, 1998 ; Van Hoya *et al.*, 2015). De même, la méthodologie employée ne permet pas de relier chaque APS à des motivations particulières lorsque des participants rapportaient pratiquer plusieurs APS. Enfin, malgré la pertinence de la méthode QUAN(qual), les affects n'ont été abordés qu'à travers les entretiens qualitatifs, limitant également la possibilité de considération d'une séquence causale dans les variables observées, notamment par des méthodes statistiques spécifiques (p.ex., tests de corrélations).

5. CONCLUSION

Cette étude suggère que ce premier confinement a modifié les pratiques sportives des 18-35 ans. Ces derniers ont, en majorité, moins souvent pratiqué, de manière moins intensive et avec des séances plus courtes. Les pratiques réalisées par plaisir, pour des questions sociales, de santé physique et de santé mentale ont fortement diminué. De manière générale, la diminution de la pratique sportive a engendré une augmentation des affects négatifs, alors que les personnes qui ont pu augmenter leur pratique ont pu ressentir des affects positifs. Cette étude conforte les précédentes sur le lien entre motivation, affects et pratique d'activités physiques et sportives. Des pistes futures sur la bidirectionnalité des liens entre ces variables permettraient d'éclaircir la dynamique temporelle, notamment lors de périodes de ruptures, comme un confinement.

Nous remercions Élodie Prin pour les corrections dans l'article.

BIBLIOGRAPHIE

Anyan, F., Hjemdal, O., Ernsten, L., & Havnen, A. (2020). Change in physical activity during the coronavirus disease 2019 lockdown in Norway: The buffering effect of resilience on mental health. *Frontiers in Psychology*, 11, 598481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598481>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Byrne, A., & Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(6), 565-574. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90050-p](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90050-p)
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1146-1155. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.007>
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., & Boisgontier, M. P. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 699-704. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>
- Chouchou, F., Augustini, M., Caderby, T., Caron, N., Turpin, N. A., & Dalleau, G. (2021). The importance of sleep and physical activity on well-being during COVID-19 lockdown: Reunion island as a case study. *Sleep Medicine*, 77, 297-301. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.014>
- Croutte, P., & Müller, J. (2020). *Baromètre national des pratiques sportives 2020*. Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire. <https://injep.fr/publication/barometre-national-des-pratiques-sportives-2020/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie [Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains]. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(1), 24-34. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.24>
- Décret n° 2020-260 du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19, 2020-260 (J.O., 17 mars 2020) (France). <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000041728476>
- Ernstsen, L., & Havnen, A. (2021). Mental health and sleep disturbances in physically active adults during the COVID-19 lockdown in Norway: Does change in physical activity level matter? *Sleep Medicine*, 77, 309-312. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.030>
- Folkens, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *The American Psychologist*, 36(4), 373-389. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.36.4.373>
- Galli, F., Giancamilli, F., Palombi, T., Vitale, J. A., Borghi, S., De Maria, A., Cavicchiolo, E., Diotaiuti, P., La Torre, A., Zelli, A., Lucidi, F., Codella, R., & Chirico, A. (2022). Anxiety, Motives, and Intention for Physical Activity during the Italian COVID-19 Lockdown: An Observational Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4689. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084689>
- Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255-274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>
- Gruet, M. (2020). *Fatigue mentale : un facteur pouvant favoriser les comportements sédentaires*. Université de Toulon. <https://www.univ-tln.fr/Fatigue-mentale-un-facteur-pouvant-favoriser-les-comportements.html>
- Guével, M.-R., & Pommier, J. (2012). Mixed methods research in public health: Issues and illustration. *Sante Publique*, 24(1), 23-38.
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S364-369 ; discussion S419-420. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00005>

- Ingram, J., Maciejewski, G., & Hand, C. J. (2020). Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology, 11*, 588604. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588604>
- Institut Français d'Opinion Publique. (2020). *Les Français et le sport en 2020 : envies et pratiques depuis le confinement*. <https://www.ifop.com/publication/les-francais-et-le-sport-en-2020-envies-et-pratiques-depuis-le-confinement/>
- Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and commitment to sports practice during the lockdown caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology, 11*, 622595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>
- Lotan, M., Merrick, J., & Carmeli, E. (2005). A review of physical activity and well-being. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 17*(1), 23-32. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.1.23>
- Maltagliati, S., Rebar, A., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Chalabaev, A., Sander, D., Sivaramakrishnan, H., Orsholits, D., Boisgontier, M. P., Ntoumanis, N., Gardner, B., & Cheval, B. (2021). Evolution of physical activity habits after a context change: The case of COVID-19 lockdown. *British Journal of Health Psychology, 26*(4), 1135-1154. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12524>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science, 7*(4), 325-340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Organisation Mondiale de la Santé. (2018). *Santé mentale : renforcer notre action*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organisation Mondiale de la Santé. (2020). *Ayez une activité physique pendant la pandémie de COVID-19*. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/be-active-during-covid-19>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research, 136*, 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Plante, T. G., & Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 9*(1), 3-24. <https://doi.org/10.1007/BF02686764>
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec, 42*(1), 147-164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., Feng, Y., & Zhao, J. (2020). Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(14), E5170. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145170>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16*(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Schwinger, M., Trautner, M., Kärchner, H., & Otterpohl, N. (2020). Psychological impact of corona lockdown in Germany: Changes in need satisfaction, well-being, anxiety, and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), E9083. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239083>

- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319-1331. <https://doi.org/10.1177/01461672982412006>
- Teixeira, D. S., Marques, M., & Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte*, 13(2), 225-233.
- Van Hoye, A., Sarrazin, P., Heuzé, J.-P., & Kokko, S. (2015). Coaches' perceptions of French sports clubs: Health-promotion activities, aims and coach motivation. *Health Education Journal*, 74(2), 231-243. <https://doi.org/10.1177/0017896914531510>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820-838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.820>