



**ÉCOUTER LA
POPULATION
ÉTUDIANTE ATHLÈTE
POUR MIEUX AGIR :
LA DOUBLE CARRIÈRE
AUTREMENT**

PAR MARTINE CHOLETTE



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Écouter la population étudiante athlète pour mieux agir : la double carrière
autrement / par Martine Cholette.

Noms: Cholette, Martine, 1986- auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana 20260029084 | ISBN 9782981901767 (PDF)

Vedettes-matière: RVM: Sport-études—Québec (Province)—Gestion. | RVM: Sport-études—Québec (Province)—Thetford Mines—Gestion—Enquêtes. | RVM: Sportifs scolaires—Services—Québec (Province)—Thetford Mines—Enquêtes. | RVM: Sportifs—Éducation—Québec (Province)—Thetford Mines—Enquêtes. | RVM: Cégep de Thetford.

Classification: LCC GV346.C56 2026 | CDD 796.04/309714712—dc23

REMERCIEMENTS

Cet ouvrage est l'aboutissement de plusieurs années d'efforts et qui, sans plusieurs personnes, aurait été impossible à rendre à terme. Je tiens donc à remercier les personnes étudiantes athlètes (PEA) qui ont pris de leur précieux temps, malgré leurs horaires surchargés, pour répondre à mes questions, en plus des intervenants (corps professoral et entraîneurs, entraîneuses) d'avoir bien voulu, eux aussi, m'accorder de leur précieux temps. Ensuite, j'avais la chance d'avoir une directrice de maîtrise dynamique qui m'a aidée à me sortir régulièrement de blocages durant mon parcours. Elle a su me donner l'énergie lors de chaque rencontre qui me permettait de poursuivre, gonflée à bloc, et pour ça je la remercie énormément. Je sentais son soutien constant et elle a su tirer le meilleur de mon travail, en croyant en ce dernier, et c'est ce qui m'a permis de continuer et d'enfin rendre ma recherche à terme.

Ensuite, j'aimerais remercier mon copain, mes chers parents et mes enfants, sans qui j'aurais eu de la difficulté à rendre mon projet. Ils ont été présents et m'ont apporté un soutien incroyable sur toute la durée de mon parcours. Finalement, ma collègue de travail Gabrielle a toujours été bien présente, m'encourageant dans les moments plus difficiles, me motivant à continuer sans relâche ; merci, Gaby.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Remerciements</i> -----	3
<i>Table des matières</i> -----	4
<i>Liste des abréviations, sigles et acronymes</i> -----	7
<i>Avant-propos</i> -----	8
INTRODUCTION -----	10
PREMIER CHAPITRE	
Le cheminement double carrière des personnes étudiantes athlètes	12
1. La problématique -----	13
1.1 Contexte de la recherche -----	13
1.2 Le problème de la recherche -----	16
1.3 Objectif général de la recherche -----	19
2. Cadre théorique (DCDE) -----	19
2.1 Domaine des études-----	21
2.2 Domaine du sport-----	22
2.3 Domaine de la vie privée -----	22
3. Objectifs spécifiques de la recherche -----	23
DEUXIÈME CHAPITRE	
La structure autour de la personne étudiante athlète -----	24
1. Devis de recherche -----	25
2. Données qualitatives -----	26
2.1 Population, échantillon et méthode d'échantillonnage -----	26
2.2 Stratégies de recrutement -----	27
2.3 Outils de collecte de données -----	27
2.4 Analyse de données qualitatives -----	28
3. Éthique, confidentialité et critères de scientificité -----	29

TROISIÈME CHAPITRE	
Les facilitateurs et les barrières -----	31
1. Le domaine des études -----	32
1.1 Composantes facilitatrices du domaine des études -----	34
1.2 Composantes agissant à titre de barrières du domaine des études -----	38
2. Le domaine du sport -----	45
2.1 Composantes facilitatrices du domaine sportif -----	46
2.2 Composantes agissant à titre de barrières du domaine sportif -	48
3. Le domaine de la vie privée -----	55
3.1 Composantes facilitatrices du domaine de la vie privée -----	56
3.2 Composantes agissant à titre de barrières du domaine de la vie privée -----	59
4. Besoins et recommandations des participants -----	62
4.1 Soutien -----	62
4.2 Enjeux professionnels -----	65
4.3 Enjeux scolaires -----	66
4.4 Enjeux sportifs -----	67
5. Discussion -----	68
6. Les limites de la recherche -----	73
CONCLUSION -----	74
BIBLIOGRAPHIE -----	75
<i>ANNEXE A – Questionnaires -----</i>	<i>81</i>
<i>Questionnaire PEA -----</i>	<i>81</i>
<i>Questionnaire corps professoral -----</i>	<i>87</i>
<i>Questionnaire entraîneurs et entraîneuses -----</i>	<i>89</i>
<i>ANNEXE B – Formulaires -----</i>	<i>91</i>
<i>Formulaire d'information et de consentement du PEA : participation à un projet de recherche -----</i>	<i>91</i>
<i>Formulaire d'information et de consentement du corps professoral : participation à un projet de recherche -----</i>	<i>98</i>

Table des matières

<i>Formulaire d'information et de consentement des entraîneurs et entraîneuses : participation à un projet de recherche</i> -----	105
<i>ANNEXE C – Certification éthique</i> -----	112
<i>ANNEXE D – Dix caractéristiques essentielles de l'environnement d'un cheminement double carrière en Europe (Storm et al., 2021)</i> -----	114

LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES

OMS :	Organisation mondiale de la santé
RSEQ :	Réseau du sport étudiant du Québec
PE :	Personne étudiante
PEA :	Personnes étudiantes-athlètes
ABBR :	Abréviation description
DC :	Double carrière
DCDE :	<i>Dual career development environment</i>
DC-ESF :	<i>Dual career environment success factors</i>
HEA :	<i>Holistic Ecological Approach</i>
OSMÉES :	Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur
DAEP :	Direction adjointe des études aux programmes

AVANT-PROPOS

Les personnes étudiantes athlètes (PEA) rencontrent plusieurs difficultés dans les transitions scolaires, notamment lors de leur entrée au collégial en raison de la structure considérablement différente du secondaire. La transition scolaire est un défi en soi, sans compter la transition sportive qui se trouve à être, elle aussi, un défi de taille impliquant l'apparition de normes strictes et donc une nécessité de s'engager dans un cheminement double carrière pour poursuivre ces deux carrières. Les normes du réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) incitent les PEA à s'impliquer dans leurs études et dans leurs disciplines sportives, imposant des règles quant à la réussite scolaire sans quoi la participation en tant qu'athlète se voit retirée la session suivante. Il est donc attendu que ces athlètes partagent leur temps entre ces carrières. La littérature scientifique démontre un intérêt grandissant pour ce type de cheminement à travers le monde, d'où l'intérêt de se questionner sur les structures double carrière présentes au Québec. Ces structures englobent divers aspects et répondent à des clientèles variées, qui décident de s'impliquer dans ce genre de cheminement atypique.

L'objectif principal de cette recherche vise à cerner comment les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins de ces PEA (toutes équipes confondues) de sorte à favoriser l'arrimage de ces deux carrières et la réussite académique et sportive. Ensuite, cette recherche poursuit trois objectifs spécifiques. Le premier est de décrire la structure double carrière au regard du *dual career development environment* (DCDE), ce qui permet de cibler la présence de ressources pour les PEA, associées aux différentes dimensions. Le deuxième objectif aborde l'exploration de facilitateurs et de barrières associées aux différentes dimensions d'une double carrière perçue par les PEA, le corps professoral et les entraîneurs ou entraîneuses. Finalement, le dernier objectif vise à examiner les besoins à l'adaptation à la double carrière chez les PEA en faisant parler les différents acteurs impliqués dans la structure et en visant un portrait global.

C'est donc pour cette raison que cette recherche a pour objectif de documenter comment les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins des PEA. Pour ce faire, cette recherche sollicite le cadre de référence du *dual career development environment* (DCDE) (Henriksen et al. 2020), comportant les dimensions de vie (étude, sport et vie privée) impliquées dans un tel cheminement. Sur le plan méthodologique, cette recherche s'est basée sur l'étude de cas de Paillé (2007), impliquant la tenue de dix entrevues, six auprès d'athlètes locaux de trois différents sports, un entraîneur (1 homme) et une entraîneuse (1 femme), et deux membres du corps professoral (1 homme et 1 femme).

En somme, cet ouvrage permet de comprendre la structure actuelle du Cégep de Thetford, mettant en lumière les facteurs facilitants et les barrières associées à une double carrière, en plus, non seulement, de cerner les besoins, mais aussi les recommandations émises par les personnes participantes à la recherche.

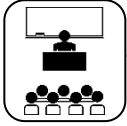
Bien que cette recherche explore plusieurs pistes pour pallier les lacunes actuelles et souligne les éléments à maintenir, en faisant ressortir les facilitateurs à la double carrière, deux limites importantes ressortent : le petit échantillon (dix personnes) et la couverture de seulement quatre disciplines sportives, alors qu'il y a plus de dix disciplines dans ce cégep. Dans le cadre de recherches ultérieures, il serait intéressant de mettre sur pied une structure en y ajoutant les recommandations émises dans ce travail et en documentant les atouts observés. Il serait aussi intéressant de saisir des données quant à la structure double carrière d'autres collèges québécois, essayant de couvrir le plus de disciplines sportives.

INTRODUCTION

Plusieurs personnes étudiantes du secondaire décident de poursuivre leurs études au collégial pour plusieurs raisons, certains étant motivés par la poursuite d'un sport compétitif. Ces personnes étudiantes et athlètes (PEA) choisissent donc de s'embarquer dans ce qu'on peut appeler une double carrière (DC), soit une carrière sportive et académique. Largement étudiées à travers le monde, les structures double carrière commencent, ici aussi au Québec, à faire couler de l'encre, les chercheurs s'intéressant de plus en plus aux parcours de ces jeunes personnes étudiantes décidant de s'investir dans un projet double aux études supérieures. Plusieurs raisons peuvent justifier cet intérêt marqué pour cette population, entre autres parce que cette population serait plus à risque en termes d'échecs scolaires, comme l'indique l'étude de 2021 de Jobin et Lawler. Cela justifie le sujet de cette recherche qui est de comprendre les besoins des étudiants et étudiantes athlètes dès leur arrivée au collégial pour contrer les échecs et possiblement les abandons. De plus, la littérature montre que l'engagement dans un sport valoriserait la poursuite des études à un niveau supérieur et pourrait avoir un impact sur la prévention du décrochage chez certains jeunes comme Jobin, Lawler et Rozon le démontrent dans l'étude de 2019. C'est pour cette raison que la recherche portera sur ces PEA, démystifiant la structure de double carrière de sorte à mieux comprendre les besoins et les facteurs de succès d'un tel cheminement.

Cette recherche se divise en trois chapitres. Le premier chapitre aborde la problématique, commençant par le contexte de la recherche tout en exposant la problématique. Le second chapitre se penche sur la méthodologie, en présentant les travaux de Paillé sur l'étude de cas comme devis de recherche, en plus de présenter les détails des méthodes d'analyse utilisée dans le cadre de ce travail. Le troisième chapitre expose les résultats de la recherche en présentant les éléments suivants : la structure double carrière du Cégep de Thetford ; ses composantes facilitatrices appuyées par le cadre d'analyse ; les travaux de Henriksen et al. (2020) sur l'analyse des différents domaines de vie (études, sport et vie privée) des PEA ; les défis ainsi que les besoins et recommandations émises par les diverses personnes

participantes à la recherche. Ce dernier chapitre se termine par une discussion quant aux résultats obtenus, faisant des liens avec la littérature existante.

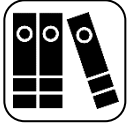


PREMIER CHAPITRE

Le cheminement double carrière des personnes étudiantes athlètes



1. La problématique
2. Cadre théoriques (DCDE)
3. Objectifs spécifiques de la recherche



Ce premier chapitre présente la problématique associée au cheminement double carrière (DC) des personnes étudiantes athlètes (PEA), ainsi qu'un portrait concis de ce qui définit une PEA selon la littérature. De plus, ce chapitre aborde les transitions vécues lors de ce cheminement sur les différentes dimensions de leur vie et l'impact que celles-ci ont sur leur expérience. Cette section se termine par la présentation de l'objectif général de la recherche.

1. La problématique

1.1 Contexte de la recherche

Dans la littérature, Stambulova et al. (2015) définissent la double carrière comme une « carrière axée principalement sur le sport et les études ou le travail » [traduction libre]. Les PEA qui décident de poursuivre aux études supérieures en plus de s'engager dans un sport de haut niveau sont catégorisés comme étant en double carrière (Stambulova et al., 2015). Ce qui signifie d'une part qu'ils sont étudiants ou étudiantes et d'une autre qu'ils sont athlètes, en ce qui a trait à cette recherche. Ensuite, le terme « personne étudiante athlète » est défini de plusieurs façons dans la littérature, mais certains critères communs se retrouvent dans les diverses définitions. Au sens large, il s'agit d'étudiants ou étudiantes qui décident de participer à des activités sportives durant leur cheminement académique. Là où il manque de consensus, c'est dans la nature de l'activité sportive pratiquée. Isidori (2016) se réfère à un groupe d'individus qui décide de s'engager dans un cheminement atypique cheminant en tant que personne étudiante (PE) et en tant qu'athlète dans une discipline sportive. Selon Watt, Moore (2001) il s'agit de personnes étudiantes athlètes (PEA) participant à la vie collégiale comme leurs comparses, tout en s'impliquant dans des activités sportives de nature compétitive ou non. Pour Shulman et Bowen (2001) et Zhao (2013), les PEA doivent participer à des compétitions intercollégiales. Plusieurs questions restent à se poser pour définir précisément ce qu'est une PEA (Jobin-Lawler et al., 2019). Au Québec plus précisément, il existe un volet récréatif et un autre compétitif, ce dernier impliquant une charge plus intense en termes de compétition et d'entraînement, catégorisant

les athlètes en tant que PEA. Ces derniers peuvent pratiquer leur sport au niveau civil, donc en compétitionnant pour leur ville, au niveau scolaire, dans le cadre de leur établissement scolaire ou bien au sein du réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ). La mission de ce réseau est de contribuer à la persévérance et à la réussite éducative ainsi qu’au développement de la personne par la promotion de la santé, la pratique du sport et de l’activité physique en milieu étudiant (RSEQ, 2025). Ce réseau est présent au niveau régional (primaire et secondaire) ainsi qu’au niveau provincial (collégial et universitaire) et comporte plusieurs niveaux de compétition, de la division quatre, à la division la plus compétitive, soit la division 1¹. Dans cette recherche, il sera question des personnes étudiantes athlètes évoluant dans des sports régis par le RSEQ au niveau collégial (divisions 2 et 3).

Plus spécifiquement, cette recherche porte sur les personnes étudiantes athlètes du Cégep de Thetford. Ce collège fait partie du RSEQ au niveau collégial, impliquant un code de conduite et des règles strictes à suivre pour les PEA, ce qui est différent du niveau régional où il y a moins de règlements. Dans ces règles, on retrouve la notion d’admissibilité qui réfère à des critères de réussite scolaire, au nombre minimal de quatre cours par session, ainsi qu’à un nombre maximal de trois années de compétition au sein du réseau. Ceci signifie qu’une PEA échouant à un cours peut compromettre sa participation sportive la session suivante. D’autres règles sont propres à chacune des disciplines sportives et divisions du réseau, telles que les règlements spécifiques au sport, les sanctions, la participation à des championnats et certains autres aspects faisant partie des disciplines régies par le RSEQ.

Ce réseau et les règles associées sont une nouveauté pour les personnes étudiantes athlètes qui effectuent en parallèle leur transition vers les études supérieures. On observe des différences notables dans la structure du système d’éducation, passant du secondaire au collégial, dans l’existence ou non de politiques gouvernementales et également dans le niveau d’encadrement auquel ces PEA ont droit. Contrairement au système secondaire, le système collégial accorde davantage de

¹ <https://rseq.ca/> (niveau sportif)

liberté aux personnes étudiantes. Ils peuvent choisir certains de leurs cours ainsi que le nombre de cours qu'ils veulent suivre et doivent organiser leur horaire entre les devoirs et les pratiques sportives. Comme mentionné dans un webinaire présenté par Ores (2025), les PEA ont l'habitude d'être encadrés, ce qui signifie que ce niveau d'autonomie devient une nouveauté qui peut entraîner des défis. En plus de cette donnée organisationnelle, les sessions se déroulent sur quinze semaines échelonnées sur environ quatre mois, contrairement aux études secondaires qui s'échelonnent sur huit mois. De ce fait, si l'adaptation aux études collégiales se fait difficilement, la possibilité de se reprendre en cours de session devient restreinte. À cela s'ajoute la difficulté d'atteindre une certaine indépendance financière, compte tenu des horaires chargés des PEA. Cette réalité limite souvent leurs possibilités de travailler, ce qui peut nuire à leur mode de vie. Certaines doivent alors réduire leur temps de sommeil, d'étude ou de préparation des repas pour pouvoir subvenir à leurs besoins, tandis que d'autres, incapables de travailler, éprouvent des difficultés à boucler leur mois sur le plan financier. Cette donnée est notable puisqu'il est bien documenté dans la littérature qu'un régime de vie sain impliquant un équilibre du sommeil, du stress et de la nutrition est nécessaire pour performer (Bradette et Charbonneau, 2016 ; Chevalier, 2016 ; Lachance, 2006).

De plus, dans ce nouveau système, il y a l'apparition de la cote R (cote de rendement au collégial) permettant d'être admis à l'université. Cette cote devient déterminante dans la mesure où la PEA a un projet vocationnel ou sportif qui la mène à l'université. Jobin-Lawler et Boutet-Lanouette (2021) mentionnent qu'un peu plus de 50 % des PEA choisissent cette voie afin de pratiquer plus longtemps leur sport. Les personnes étudiantes athlètes peuvent alors décider d'allonger leur parcours collégial afin de maximiser leur chance d'avoir une bonne cote de rendement, ce qui leur permet de diminuer leur charge de cours par session. Cependant, les PEA doivent également suivre les règles d'admissibilité quant au nombre d'années maximal permis au niveau collégial selon leur division. Ainsi, cette transition impliquant une plus grande gestion de temps, d'autonomie, jumelée à de nouvelles règles impactant la pratique sportive, peut exercer une influence sur leur parcours.

1.2 Le problème de recherche

Les PEA font face à des stressseurs supplémentaires lors de leur parcours collégial, par rapport au parcours au secondaire, tels que la charge de travail soutenue causée par la combinaison des études avec la pratique d'un sport. Les PEA vivent notamment des changements institutionnels, sociaux, environnementaux, scolaires auxquels s'ajoute une transition en ce qui concerne l'engagement dans leur discipline sportive (Jobin Lawler et al. 2019). Les problématiques soulevées impliquent notamment un nouveau milieu avec une plus grande liberté dans la gestion du temps, de nouveaux cercles sociaux, un possible départ de la maison, une méconnaissance des exigences des études collégiales, une difficulté dans le choix d'un plan de carrière, etc. (Larose et Roy, 1994 ; Vezeau et Bouffard, 2009). C'est pour cette raison que la période d'intégration doit se faire en douceur et avec un bon encadrement (Jobin-Lawler et al. 2019). Cette intégration apparaît essentielle dès la première session pour éviter d'impacter l'admissibilité au sport pratiqué lors de la session suivante, selon les règles RSEQ. Les PEA doivent réussir quatre cours par session pour être admissibles à poursuivre leur double carrière la session suivante. Ces règles ont pour objectif d'impliquer les PEA dans leurs deux projets, mais peuvent également devenir une source de stress si le rendement compromet la participation sportive de ces dernières. De plus, l'étude de Park et al. (2013) révèle que le désengagement ou l'abandon sportif est lié à la qualité des transitions scolaires. Les personnes adolescentes ou jeunes adultes qui mettent fin plus tôt à leur carrière sportive rencontrent davantage de difficultés lors de ces transitions, comme le soulignent Baron-Thiene et Alfermann (2015) ainsi que Stambulova et Roy (2019).

Différents facteurs semblent importants à considérer pour cerner au mieux les besoins réels des PEA, comme la diversité de la clientèle issue de l'immigration, les étudiants internationaux, le contexte socio-économique, le taux de réussite scolaire, etc. À cet égard, il apparaît important d'examiner la possibilité de la mise en place d'une approche personnalisée, puisque si l'on se réfère aux récentes études sur la double carrière pratiquée au Québec, elles parlent davantage d'une approche orientante auprès des PEA, préparant ainsi les étudiants du secondaire à mieux se

connaître avec des activités sur la connaissance de soi et du monde scolaire les guidant davantage sur le plan vocationnel une fois leurs carrières sportives terminées (Gaudreault et al., 2014 ; Jobin-Lawler et al., 2019). Cette approche se voit être mise de l'avant dans certaines écoles secondaires ici au Québec, mais qu'en est-il des PEA n'ayant pas fréquenté ces écoles ou de celles venant de l'international ou d'une autre province du Québec? La littérature démontre bien que l'engagement et l'intégration scolaire, sociale, institutionnelle et vocationnelle sont des facteurs déterminants de l'engagement et de la réussite, encore plus chez les garçons que les filles (Jobin-Lawler et Boutet-Lanouette, 2021). De ce fait, les résultats de l'étude de Jobin Lawler et Boutet Lanouette (2021) identifient les garçons avec une moyenne générale sous les 70 % au secondaire comme ayant plus de difficulté à persévérer dans leurs études que les autres PEA (garçons ou filles). De plus, l'étude de Jobin-Lawler et al. (2019) démontre que la gestion et l'organisation du temps et des priorités demeurent problématiques pour les PEA, particulièrement ceux de sexe masculin. Une étude de Dion-Viens (2022) dénote une augmentation de près de 30 % du décrochage scolaire des personnes étudiantes du secondaire au cours des deux dernières années. La détresse vécue par certaines personnes étudiantes du collégial est encore présente et celle-ci a un effet décuplant sur plusieurs enjeux, dont une difficulté accrue d'autonomie et de gestion personnelle (gestion de l'horaire, des devoirs, des entraînements, des priorités, etc.) autant sur le plan sportif que sur le plan scolaire et également sur l'établissement d'un plan de carrière précis une fois leur carrière sportive terminée (Généreux, 2022). La première session semble déterminante dans le cheminement des PEA. L'étude de O'Neil et al. (2021) nous met en lumière quatre profils de PEA étant questionnées sur l'enthousiasme et l'engagement vis-à-vis du sport et des études. Les différences entre ces quatre profils se remarquent sur les dimensions suivantes : l'engagement, l'épuisement dans le sport ou l'école et sur l'indice de bien-être. L'étude montre qu'il est possible de corrélérer ces profils de sorte à ajuster l'encadrement approprié dès l'arrivée. Il semble crucial que chaque PEA établisse un plan personnalisé et

que l'équipe de la double carrière² assure l'amélioration de ses compétences, de sorte qu'elle développe son autonomie (Henriksen et al. 2020 ; Storm et al. 2021).

On peut constater que la pratique d'un sport de haut niveau, autant dans les sports provinciaux au collégial qu'au niveau professionnel, expose davantage les athlètes à des risques de blessures, comme le souligne l'enquête de Burlot et al. (2021). Pour ce qui est de cette enquête, l'échantillon représentait des athlètes professionnels en vue de la participation aux prochains Olympiques et 75 % d'entre eux ont dû s'arrêter pendant au moins une semaine en raison de blessures, et 45 % ont été immobilisés pendant plus de deux mois avant les Jeux olympiques de Rio. Bien que l'étude de Burlot et al. (2021) porte sur des athlètes de niveau olympique, ces données illustrent une réalité plus large : dès qu'une pratique sportive implique un volume d'entraînement élevé et des exigences de performance soutenues, les risques de blessures et leurs répercussions académiques deviennent significatifs. Il est donc pertinent de faire le lien entre cette enquête et les sports provinciaux au collégial ayant un contexte qui s'apparente à la charge d'athlètes professionnels, considérant que la charge d'entraînement peut atteindre 25 à 30 heures par semaine à certains moments de l'année. De plus, il est faux de penser qu'une PEA blessée va se concentrer davantage sur ses études sans rencontrer de difficultés. Elle fera face à des défis, notamment en ce qui a trait à la modification de sa routine quotidienne, qui entraînera un déséquilibre hormonal causé par l'arrêt soudain des entraînements et des facteurs psychologiques comme l'augmentation de la charge de stress, l'identité athlétique, le manque d'opportunités, les adaptations à la situation, etc. Tous ces facteurs apparaissent en raison de l'incertitude quant au rétablissement (El Ali et al., 2008).

À la lumière de ces constats, il est évident que les personnes étudiantes athlètes font face à des stressseurs propres à leur contexte de double carrière lors de leur transition vers les études collégiales. Ces différents constats poussent à croire qu'il

² L'équipe de la DC comporte une personne centrale faisant le pont avec les entraîneurs ou entraîneuses, le corps professoral, la direction des sports, les thérapeutes sportifs. En somme, toute personne gravitant de près ou de loin des PEA. Concept précisé dans Storm et al., 2021 parmi les 10 facteurs essentiels d'un cheminement double carrière (ANNEXE D).

est pertinent de se questionner sur les composantes de la structure double carrière du Cégep de Thetford afin de s'assurer que ces celles-ci répondent bien aux besoins des PEA, leur permettant de vivre des expériences de succès.

1.3 Objectif général de la recherche

Au Québec, le concept de la double carrière est considéré comme relativement nouveau dans la littérature scientifique. Plusieurs études européennes et étatsuniennes font état des problématiques vécues dans leur contexte propre, mais très peu d'études se sont intéressées à cette clientèle dans le contexte des collèves québécois. Pourtant, ce sont 11 894 personnes étudiantes athlètes qui ont évolué dans le RSEQ au niveau collégial lors de la saison 2023-2024³.

L'objectif principal vise à cerner comment les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins de ces PEA (toutes équipes confondues) de sorte à favoriser l'arrimage de ces deux carrières et la réussite scolaire et sportive. Pour ce faire, le cadre d'analyse *dual career development environment* (DCDE) sera utilisé afin d'exposer les différentes composantes imbriquées dans un cheminement double carrière.

2. Cadre théorique (DCDE)

Le cheminement double carrière est relativement complexe et comporte plusieurs dimensions à considérer. Le cadre théorique d'Henriksen et al. (2020) nous démontre qu'une attention particulière doit être portée aux domaines des études, du sport et de la vie privée, mais surtout sur les liens qu'ont ces dimensions entre elles. Il est bien documenté que plusieurs facteurs jouent un rôle important dans la persévérance des PEA lors de leur intégration scolaire, dont l'encadrement, le personnel adéquat, le soutien de leur entourage (relations familiales, amicales et les relations amoureuses), les caractéristiques personnelles et de l'environnement

³ https://rseq.ca/media/2947434/rapport_annuel-2023-2024-24-.pdf

(Tinto, 1993), leur motivation et leur volonté (Baron-Thiene et al., 2015), et ce, sans négliger la prise en compte de leurs différents contextes sociaux (Dupont et al., 2015).

Dans le présent chapitre, le cadre de référence sera appuyé par le modèle DCDE (voir la figure 1 à la page suivante) (Henriksen et al., 2020).

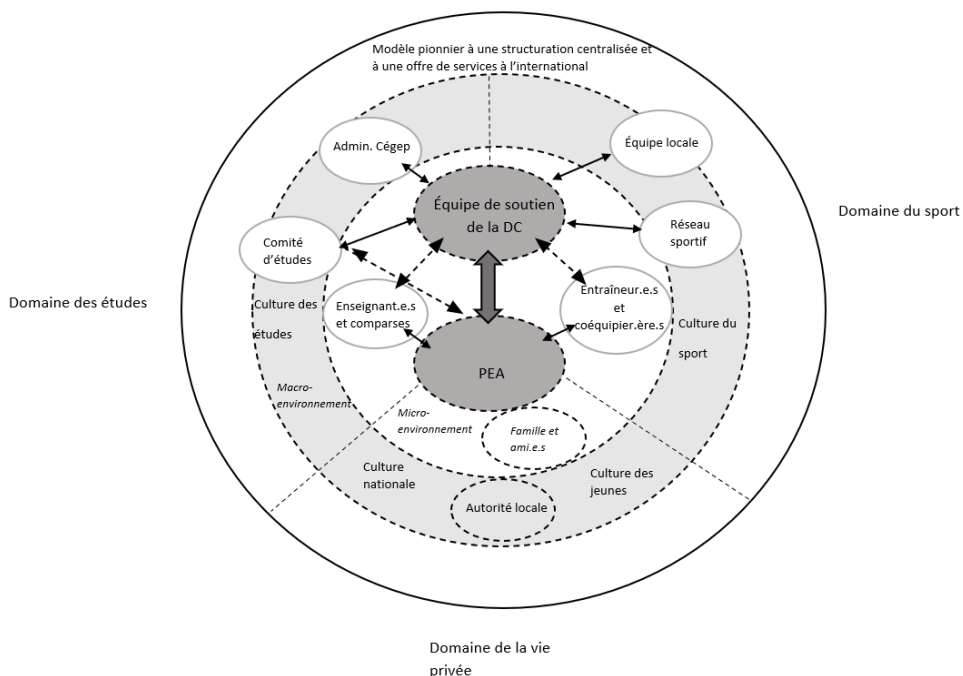
La première figure est inspirée de l'approche HEA (*holistic ecological approach*) qui met l'accent sur l'aspect holistique du développement de l'athlète.

Le DCDE est un cadre permettant de décrire un environnement de double carrière spécifique et de clarifier les rôles et fonctions des différentes composantes et relations au sein de cet environnement (Henriksen et al., 2020).

Il présente donc, trois domaines interreliés (études, sport et vie privée) présentant des micro- et macro-environnements pour chacun. Le niveau micro correspond à l'environnement dans lequel les étudiants-athlètes passent une grande partie de leur vie quotidienne et se caractérise par une communication directe et des interactions fréquentes. Le niveau macro désigne des contextes sociaux qui influencent les étudiants-athlètes sans pour autant les inclure directement. L'environnement macro comprend également divers contextes culturels, comme la culture nationale, la culture sportive et la culture scolaire. Pour illustrer la perméabilité et les interactions entre les différentes composantes, celles-ci sont représentées par des lignes pointillées. La couche extérieure du modèle met en évidence le passé, le présent et le futur du DCDE, soulignant ainsi son caractère dynamique (Henriksen et al., 2020).

Figure 1

Modèle empirique DCDE



Source: Adapté de « A holistic ecological approach to sport and study : The case of an athlete-friendly university in Denmark », par Henriksen et al. (2020).

2.1 *Domaine des études*

Le domaine des études fait référence à la dimension scolaire de la double carrière et se divise en environnements. Le micro-environnement comprend les comparses de classe ou du programme alors que le macro-environnement comprend le comité de recherche et la relation entre les membres du programme de soutien de la double carrière.

2.2 Domaine du sport

Ensuite, le domaine du sport fait référence à la dimension sportive et se divise en deux environnements. Le micro-environnement comprend l'environnement sportif à proximité de l'athlète tel que les entraîneurs ou entraîneuses et les coéquipiers ou coéquipières, alors que le macro-environnement comprend la culture du sport propre à chacune des disciplines à l'étude. La culture d'un sport est bien ancrée dans son histoire, influence la façon de fonctionner, concerne le calendrier d'entraînement, la gestion de l'équipe en soi, le calendrier de parties, la préparation physique selon la présaison, la saison et la post-saison.

2.3 Domaine de la vie privée

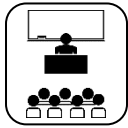
Enfin, le domaine de la vie privée fait référence à la dimension personnelle et se divise en deux environnements. Le micro-environnement comprend la famille, les amis et amies et une rupture amoureuse peut venir déséquilibrer une performance sportive ou un résultat à un examen alors que le macro-environnement comprend l'institution locale (le cégep), qui peut s'occuper de loger les PAE (ex. : les résidences étudiantes ou trouver une pension) et qui gère en même temps le sport, incluant la culture de celui-ci.

La structure de double carrière d'un établissement scolaire existe pour soutenir les personnes étudiantes athlètes dans leurs efforts de conciliation entre le sport et les études. Comprendre ces structures et les facteurs de succès dans différents contextes peut enrichir la recherche sur la double carrière, qui jusqu'à présent est très limitée au Québec. Les domaines illustrés dans ce cadre font partie des composantes influençant les besoins des PEA au cours de leur double carrière et permettront de mieux comprendre les éléments à considérer lors de leur transition du secondaire au collégial.

3. Objectifs spécifiques de la recherche

Le cadre de référence utilisé démontre la complexité d'un cheminement double carrière vu toutes les dimensions impliquées, mais surtout les interrelations entre elles. Cette complexité comprend également l'aspect d'individualité de chaque PEA et les besoins encourus. La DCDE, dans Henriksen et al. (2020), poursuit l'objectif de faciliter l'engagement des PEA dans le sport et les études en analysant les liens entre ces différentes dimensions. Ce modèle permet donc l'analyse du parcours des PEA pour mieux cibler leurs besoins et favoriser les expériences de succès chez ces mêmes PEA. Ce qui amène cette recherche à poursuivre l'objectif général de cerner comment les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins des PEA (toutes équipes confondues). Pour ce faire, il sera question de poursuivre les objectifs spécifiques suivants :

- Décrire la structure de la double carrière du Cégep de Thetford au regard du *dual career development environment* (DCDE).
- Explorer les facilitateurs et les barrières d'une double carrière perçue par les PEA, le corps professoral et les entraîneurs ou entraîneuses.
- Examiner les besoins à l'adaptation de la double carrière chez les PEA.

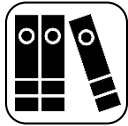


DEUXIÈME CHAPITRE

La structure autour de la personne étudiante athlète



1. Devis de recherche
2. Données qualitatives



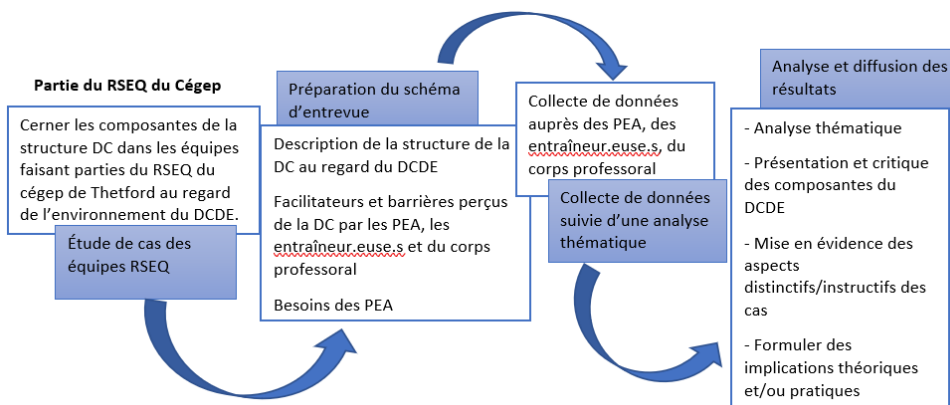
3. Éthique, confidentialité et critères de scientificité

1. Devis de recherche

Afin de répondre aux objectifs de recherche, une méthodologie de type qualitative a été choisie. La recherche s'appuie sur le devis de Paillé (2007), nommée étude de cas. Ce devis permet d'approfondir certains concepts et dans le cas de la présente recherche, de cerner la structure du cheminement double carrière chez les PEA de toutes les équipes sportives Filons au Cégep de Thetford (Paillé, 2007). La transition du secondaire vers le collégial demande des ajustements qui sont vécus différemment d'une PEA à une autre et le schéma s'appuyant sur les travaux d'Henriksen et al. (2020) aidera à cerner l'aspect d'individualité tout en y intégrant les composantes du cadre de référence, démontrées dans les étapes poursuivies soient : 1- l'étude de cas des équipes RSEQ, 2- la préparation du schéma d'entrevue, 3- la collecte de données suivie d'une analyse thématique et 4- les analyses et la diffusion des résultats. La figure 2 tient compte de tous les aspects à considérer dans la recherche. De ce fait, ce dernier représente donc le modèle de recherche.

Figure 2

Modèle de recherche



Source : Adapté et basé sur l'étude de cas du devis de Paillé (2007) ; basé et traduit des travaux de Henriksen et al. (2020).

La première étape consiste à cerner les différentes composantes des trois domaines présentés dans les travaux de Henriksen et al. (2020), soit le domaine d'études, le domaine sportif et le domaine de la vie privée. Chacun de ses domaines renferme plusieurs composantes qui influencent le parcours des PEA et sur lesquelles il devient primordial de se pencher dans le but de constater leur portée auprès des PEA du Cégep de Thetford. La deuxième étape consiste à bâtir un schéma d'entrevue questionnant des PEA faisant partie d'une équipe RSEQ, des membres du corps professoral, un entraîneur (homme) et une entraîneuse (femme) en lien avec les composantes des trois domaines de leur environnement. Par la suite, la troisième étape de la recherche consiste à collecter les données qualitatives à l'aide d'entrevues semi-dirigées avec des PEA sélectionnées précédemment, des membres du corps professoral et des entraîneurs ou entraîneuses. Finalement, la dernière étape consiste à faire une analyse thématique dans le but de mettre en évidence les aspects distinctifs et instructifs de chacun des cas et de finalement tracer les implications théoriques et/ou pratiques des résultats obtenus (Paillé, 2007).

2. Données qualitatives

2.1 Population, échantillon et méthode d'échantillonnage

La population cible est constituée de l'ensemble des PEA du réseau collégial, de l'équipe d'entraîneurs ou d'entraîneuses ainsi que du personnel enseignant. Cependant, seuls les PEA du RSEQ, les équipes d'entraîneurs ou d'entraîneuses et le corps professoral du Cégep de Thetford constituent la population réellement accessible dans le cadre de cet essai. Lors de la phase de la sélection des candidats ou candidates pour les entrevues, un échantillonnage aléatoire par intérêt fut employé pour recruter les participants. Un envoi par courriel interne du cégep fut transmis à chacune des populations sondées. Six PEA (4 hommes et 2 femmes), un entraîneur et une entraîneuse et deux membres du corps professoral ont accepté

de participer ; pour un total de dix entrevues, qui ont été réalisées dans le cadre de cette recherche. Les critères d'inclusion furent les suivants :

- Les PEA : être membre d'une équipe RSEQ à l'automne 2024, et ce, depuis l'hiver 2024 minimum.
- Les entraîneurs ou entraîneuses : être dans l'organisation depuis au moins l'automne 2023.
- Le personnel enseignant : avoir enseigné au moins une session à un ou des PEA d'au moins une des équipes sportives ciblées par la recherche (probablement un enseignant de la formation générale) ; avoir la confirmation d'avoir une tâche à l'automne 2024.

Lors des entrevues, les participants ont été sélectionnés de façon aléatoire par courriel sur une base de participation volontaire. Le choix des personnes participantes pour chacune des phases de la recherche n'a été basé sur aucun critère d'exclusion.

2.2 Stratégies de recrutement

Comme stratégie de recrutement, une approche vis-à-vis des entraîneurs ou entraîneuses a été faite afin de pouvoir parler du projet et des attentes tout en présentant la chercheuse aux PEA ciblées. Par la suite, il y a eu un courriel ou un MIO (communication interne du cégep) qui a été diffusé afin de recruter les PEA pour les entrevues, sur une base volontaire, en tenant compte des critères de sélection précédemment mentionnés.

2.3 Outils de collecte de données

Les outils de collecte de données qui ont été mis de l'avant dans cette recherche sont des entrevues semi-dirigées et un journal de bord pour noter les réflexions de la chercheuse. Trois guides d'entrevue ont été construits, un pour les PEA

(Annexe A.2), un pour les équipes d'entraîneurs ou d'entraîneuses (Annexe A.3) et un dernier, très similaire à celui des entraîneurs ou entraîneuses pour le corps professoral (Annexe A.4). Le guide d'entrevue était divisé selon les dimensions du DCDE (études, sport et vie privée). Le guide d'entrevue des PEA est séparé en cinq sections : la première réfère au passé, lorsqu'elles ont fait leur entrée au cégep ; la deuxième réfère à la deuxième année, s'il y a lieu, de leur parcours collégial ; la troisième section se rapporte au présent ; la quatrième section demande de se référer à l'avenir, de se projeter où elles se voient ; la cinquième section avait pour objectif de laisser une liberté d'expression face à différents sujets que les personnes participantes aimeraient aborder lors de l'entrevue. Le guide d'entrevue destiné au corps professoral et aux entraîneurs ou entraîneuses contient trois sections, soit les trois dimensions contenues dans le cadre de référence. Dans chacune des sections, il a été question de connaître leur avis concernant ce qui leur a nui, ce qui les a aidés, leurs besoins et leurs recommandations personnelles de sorte à être en mesure de bien cerner l'environnement de la double carrière chez les PEA. Le fait d'avoir tenu des entrevues avec ces trois populations met en lumière plusieurs angles du cheminement des PEA, enrichissant les données recueillies.

2.4 Analyse de données qualitatives

Les verbatims anonymisés des dix entrevues ont été analysés par la chercheuse selon les dimensions du cadre de référence (Henriksen et al. 2020) : études, sport et vie privée. Cette analyse a permis de mettre en lumière plusieurs aspects de la structure double carrière permettant de mieux comprendre les impacts et les interrelations entre chacune des dimensions du modèle.

La première étape réfère à l'analyse de chacune des entrevues, par la relecture et l'annotation. Lors de la deuxième étape, la retranscription, la chercheuse s'est référée aux travaux de Paillé et Mucchielli (2021) afin d'analyser les verbatims pour en ressortir des thèmes, les reformuler et les regrouper dans un tableau, en séparant en trois catégories, les PEA, les entraîneurs ou entraîneuses et le corps professoral. Ensuite, la chercheuse a attribué une couleur à chacun des thèmes suivants ;

facilitateurs, barrières ou défis, besoins et recommandations, et les a placés dans des colonnes respectives du tableau afin de répondre à la question de recherche à savoir comment les composantes de la structure du cheminement double carrière locale comblent les besoins des PEA. Pour terminer, la chercheuse a listé les réponses communes en les plaçant en ordre selon la quantité de fois nommée pour chaque catégorie (PEA, entraîneurs ou entraîneuses et corps professoral).

3. Éthique, confidentialité et critères de scientificité

Puisque cette recherche implique des êtres humains, un certificat d’approbation éthique a été obtenu du comité d’éthique à la recherche avec des êtres humains du Cégep de Thetford (Annexe C), ce qui est en accord avec la politique en matière d’éthique à la recherche avec des êtres humains de l’Université de Sherbrooke⁴. Les participants à la recherche ont tous pris connaissance et signé le formulaire de consentement libre et éclairé (Annexe B). D’entrée de jeu, la chercheuse informe que le retrait est possible à tout moment et que s’en suivrait une destruction des données de la personne se retirant. De plus, des précisions sont transmises sur la confidentialité, l’anonymat et sur le fait que les données peuvent avoir une utilisation secondaire dans le cadre d’autres projets locaux. Toutes les entrevues ont eu lieu dans des salles isolées pour limiter les bruits et sans fenêtre de sorte à conserver la confidentialité. Une semaine avant la tenue de l’entrevue, un rappel est envoyé par la chercheuse aux personnes participantes afin de confirmer leur présence. Lors de chaque entrevue, une fois que toutes les informations liées au formulaire de consentement et au fonctionnement sont nommées aux personnes participantes et qu’elles consentent, la chercheuse débute l’enregistrement sur l’application Dictaphone de son iPad personnel. Elle nomme par la suite chacune des saisies par un code qu’elle seule connaît et transfère l’enregistrement dans un fichier privé sur son compte Microsoft 365. Finalement, elle précise qu’après cinq

4

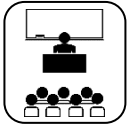
<https://www.usherbrooke.ca/education/fileadmin/sites/education/documents/recherche/2500-028.pdf>

ans toutes données recueillies seront détruites. La chercheuse conserve toutes les copies papier dans un tiroir personnel barré dont elle seule possède les clés.

De plus, il est important de tenir compte de la triangulation, permettant d'obtenir des résultats plus fiables considérant le fait que la recherche porte sur différentes réalités et que différents sports sont concernés. Ainsi, certains sports débutent leur saison au moment des entrevues alors que d'autres sont en plein cœur de la saison. Cet élément peut donc grandement faire varier les réalités des participants au moment de la passation des entrevues.

Pour assurer la rigueur scientifique de la recherche, des critères de scientificité ont été mis en place. Ces deux outils permettent de favoriser la rigueur de cette étude. Les entrevues sont au cœur de la collecte, mais la chercheuse tient un journal de bord qui lui permet d'avoir une vision externe et d'enrichir le processus par ses constatations. Le fait de bâtir des guides d'entrevue distincts pour les personnes sondées permettra une meilleure analyse de leur réalité. Quant au guide pour les PEA, il est intéressant d'avoir l'opinion sur la double carrière et l'environnement, permettant de mettre en lumière les points communs et les points plus spécifiques à chacun des sports si tel est le cas.

Pour ce qui est de la transférabilité, Proulx (2019) exprime le point qu'il est possible d'émettre des recommandations à partir des résultats obtenus, mais les données ne sont pas généralisables. Le but de la recherche est de pouvoir avoir un portrait ressemblant de l'environnement des PEA dans leur double carrière au Cégep de Thetford. Au terme de cette étude, certains éléments pourront être repris afin de les appliquer à d'autres cégeps, mais la localisation et la population du cégep à l'étude vont faire varier grandement les résultats obtenus.

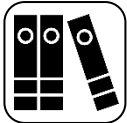


TROISIÈME CHAPITRE

Les facilitateurs et les barrières



1. Le domaine des études
2. Le domaine du sport
3. Le domaine de la vie privée



4. Besoins et recommandations des participants
5. Discussion
6. Les limites de la recherche

Le présent chapitre présente les résultats de la recherche, en structurant l'information selon les domaines du cadre d'analyse, soit le domaine des études, du sport et de la vie privée. La structure du cégep est d'abord décrite, et les composantes agissant à titre de facilitateurs et de barrières pour les personnes interviewées sont par la suite exposées. Ensuite, les besoins soulevés ainsi que des recommandations émises par les personnes participantes sont décrits pour améliorer les lacunes vécues selon les PEA et les acteurs gravitant autour de celles-ci dans le cheminement double carrière.

1. Le domaine des études

Le domaine des études comporte tout ce qui peut influencer l'environnement des études comme les comparses de classe (personne étudiante au régulier dans leur programme ou en formation générale partageant leurs cours), les membres du corps professoral, l'équipe de la double carrière et toutes les ressources du collège disponibles pour les PEA.

Encadré 1

La structure des études au cégep

Le Cégep de Thetford est organisé autour de deux volets principaux : l'aspect comportemental et l'aspect scolaire. Ces volets sont gérés de manière conjointe par la Direction des sports et la Direction adjointe des études d'une part, et par l'aide pédagogique individuelle (API) attitrée aux cheminements double carrière d'autre part.

Le cégep a mis en place une structure de communication pour tous les acteurs impliqués dans la gestion des PEA, notamment le corps professoral. L'objectif étant de garantir un suivi optimal, de sorte à combler les lacunes éventuelles. Pour ce faire, chaque année, la Direction des sports rappelle les informations clés et la vision liée à la gestion des PEA. La philosophie de l'équipe double carrière, équipe

qui inclut l'API, la direction des sports, la direction adjointe des études et les entraîneurs ou entraîneuses, est également transmise de session en session, et un comité « sports-études » a été constitué. Ce comité regroupe la Direction des sports, la Direction adjointe des études, les entraîneurs de sports provinciaux (basketball et football) ainsi que trois membres du corps professoral. Il est à noter qu'environ un tiers des étudiants du Cégep de Thetford (près de 300 PEA) sont en double carrière, ce qui signifie que toute personne travaillant au cégep doit nécessairement s'adapter à cette réalité. Ainsi, la sensibilisation à cette réalité commence dès l'embauche pour éviter tout mécontentement.

L'API joue un rôle clé auprès des équipes d'entraîneurs et entraîneuses, s'occupe de la collecte d'informations scolaires telles que les notes, les absences et autres données pertinentes. Cette personne sert ainsi de point de référence central pour diriger les PEA vers les services adaptés à leurs besoins. De plus, l'API assure la communication et la coordination des informations essentielles liées au calendrier avec divers acteurs comme le corps professoral et les entraîneurs ou entraîneuses, et ce, le plus tôt possible dans la session pour éviter tout conflit d'horaire. Quant à la Direction des sports et à la Direction adjointe des études, elles interviennent principalement sur les aspects comportementaux et de savoir-être. Dès leur arrivée au Cégep, les PEA doivent signer un contrat stipulant clairement les attentes en matière d'engagement (sport, études), de comportement et de savoir-être. Tous ces acteurs font partie intégrante de la structure double carrière, assumant chacun des rôles spécifiques, mais s'inscrivant dans un modèle comparable à celui de l'équipe de la double carrière tel que décrit par Storm et al. (2021).

Plusieurs activités sont planifiées lors de la session d'automne, comme des conférences, des activités sociales intraéquipes et plus favorisant ainsi la création de liens entre les PEA. Celles-ci visent à faciliter l'intégration et à renforcer les liens entre les PEA du cégep. Des activités intraprogrammes sont également organisées pour stimuler les échanges entre pairs ainsi qu'avec le corps professoral, comme des cinq à sept départementaux, des activités de simulation comme des débats, etc. Par ailleurs, plusieurs études scientifiques (Storm et al., 2021 ; Henriksen et al., 2020 ; Henriksen et al., 2015) ont démontré que la présence d'une personne

centrale, assurant le lien entre les PEA, les entraîneurs ou entraîneuses, le corps professoral et les différents services, est une ressource facilitante à la gestion de la double carrière. Selon les travaux de Storm et al. (2021), un des facteurs clés de succès d'une double carrière demeure la présence d'une personne de référence coordonnant cette structure. En ce qui a trait à la recherche, cette personne peut être comparée à l'API des sportifs et sportives, qui sert de point de liaison entre les entraîneurs ou entraîneuses, le corps professoral et la Direction des sports. Toutefois, il semble que cette API n'ait pas autant de responsabilités que celles décrites dans la recherche de Storm et al. (2021), et il arrive que certaines informations échappent à sa gestion ou que certaines responsabilités ne lui appartiennent pas, ce qui peut nuire à une prise de décision dans certaines situations.

1.1 Composantes facilitatrices du domaine des études

Cette section présente les composantes du domaine des études perçues comme facilitatrices par les répondants des entrevues.

1.1.1 Proximité avec le corps professoral

Les résultats montrent qu'il existe une proximité entre les PEA et le corps professoral au cégep. Les PEA répondantes ont souligné l'implication du corps professoral, ce qui contribue à l'établissement de liens solides. Dans ce contexte, un climat de confiance se crée, facilitant les échanges qui se traduisent par des actions telles que poser des questions, signaler des absences pour des sorties sportives ou demander de l'aide. Selon les résultats, cinq PEA sur six ont exprimé leur appréciation du contact avec le corps professoral, qu'elles décrivent comme soutenant, proche, disponible et ouvert. Cette citation illustre bien l'essence des cinq (5/6) points de vue recueillis lors des entrevues :

C'est comme les profs sont toujours ouverts avec nous. Ils sont compréhensifs, tu sais quand on a de grosses semaines d'entraînement ou de grosses semaines de match, tu sais, imaginons que t'as peut-être eu un peu plus de difficulté à faire un devoir ou à peut-être à le remettre ou qu'il te faut un peu plus de temps. Ça, ils comprennent qu'on n'a pas que l'école et qu'on a une double carrière aussi. Je trouve que les profs du cégep s'intéressent énormément à la culture du sport. Au cégep, je sais qu'il y a des profs qui essayaient de venir voir un match de chaque équipe sportive... [...], ça m'est arrivé plusieurs fois d'arriver en cours et les profs ils disaient « Bien joué [...], bravo, félicitations pour le match de la semaine dernière ». Les profs sont vraiment impliqués et ils nous soutiennent à avoir cette double vie [...].

Une autre PEA (1/6) mentionne : « *Ils sont à leur bureau, leur porte est ouverte, on peut aller les voir. Des choses comme ça, ils savent qu'on est des sportifs, on a beaucoup de choses à faire, ils aident bien.* »

Ces citations soulignent l'importance de créer des liens de confiance dans le cadre de la double carrière. Le climat instauré au cégep apparaît comme un facteur clé qui facilite ce cheminement.

1.1.2 Les services de soutien à la double carrière

Trois des services offerts par le cégep sont le conseil en orientation, l'aide pédagogique individuelle (API) et le service d'aide psychosociale (FARE). Ce dernier service est constitué d'une travailleuse sociale et d'une technicienne en éducation spécialisée, toutes deux disponibles pour des rencontres individuelles répondant aux besoins personnalisés des PE ou des PEA demandant des rendez-vous. Ces trois services ressortent comme étant aidants dans le parcours des PEA, comme le dit un PEA, mais cela a été mentionné par 4 des 6 PEA (4/6) sondées ;

La conseillère en orientation [...], je l'aime tellement, elle est incroyable cette femme, elle est incroyable. Elle est là, elle te sort des trucs, elle prend le temps, elle t'explique full bien, full souriante, super gentille, rien à dire là. Elle te dit

quoi faire et te répond. Genre cet été je lui avais envoyé un MIO et elle m'avait répondu tsé full présente. Quel cours déjà qu'il fallait que je prenne, elle me répond avec un bon MIO qui explique tout, elle est incroyable.

Trois des six PEA sondées mentionnent que l'aménagement d'une grille horaire adaptée sur plusieurs sessions facilite leur organisation et les aide à trouver un équilibre entre les diverses dimensions de leur vie. De plus, l'intégration des entraînements et des périodes d'études obligatoires directement dans leur emploi du temps contribue également à cette organisation :

[...] on a des séances qui sont adaptées par rapport à nos emplois du temps, les entraînements sont en fonction de nos emplois du temps, les cours, ce n'est pas du 8h à 17h, c'est vraiment beaucoup plus allégé. Je trouve que ça a juste facilité les choses [...], les API qui sont là aussi pour essayer d'établir un plan tu sais de... de ta carrière d'étude dans les études plus tard ou comment tu peux gérer ta session pour que tout aille pour le mieux [...].

Une autre PEA indique : « [...] c'est ça qui a pas mal aidé.e, c'est le fait de pouvoir prolonger mon programme. De l'allonger tout seul, tout d'abord et de l'adapter [...] ».

Ce facilitateur semble faire la différence pour certaines PEA comme l'exposent les citations précédentes. De ce fait, dès l'entrée au cégep, chaque PEA est jumelée avec une personne API qui est à l'organisation scolaire du collège et qui gère, entre autres, la grille horaire par session. Ces aides permettent aux PEA de choisir des grilles adaptées plus allégées et peuvent conseiller ces dernières quant au cheminement scolaire ou les référer à la conseillère en orientation pour leurs projets vocationnels et les préalables nécessaires. Les résultats démontrent que la disponibilité des API, les conseils émis durant la rencontre et le fait de pouvoir prolonger leurs parcours et gérer leur horaire semblent être appréciés :

[...] ça m'a beaucoup aidé.e. [...] Je vais les voir moi à chaque session parce que vu que je veux prolonger mon programme, il y a des cours qui me remettent à chaque session que je ne veux pas faire. [...] Je suis obligé.e de les voir, puis ça m'arrange parce que je peux modifier mon horaire aussi. Ça, c'est vraiment un avantage.

Les résultats démontrent que l'API est une ressource perçue comme facilitatrice par les PEA dans leur cheminement de double carrière. De plus, le comité sports-études⁵ du cégep a souligné le fait que le FARE est utilisé davantage de session en session. Cette ressource locale est un service d'aide psychologique composée de personnes qualifiées en éducation spécialisée ainsi qu'en travail social et a pour mission d'offrir un soutien à toute la communauté étudiante.

Les attentes envers les PEA sont donc élevées, car elles s'engagent avec les Filons, représentant ainsi le Cégep de Thetford, et doivent respecter des règles scolaires, sportives et de savoir-être. L'équipe de la double carrière parle de « triple projet », en référence aux études, au sport et au savoir-être, visant à faire des PEA des individus épanouis dans toutes les dimensions de leur vie, conformément au projet éducatif du collège. Étant donné la structure actuelle en place, il est reconnu par la direction des sports du cégep que les PEA ont des besoins spécifiques et bénéficient de suivis, d'encadrement et de services supplémentaires par rapport aux PE du régulier. Les services offerts sont entièrement confidentiels et semblent être une ressource accessible et appréciée par les PEA, comme le souligne l'une des PEA (1/6) sondées :

Beaucoup parler avec le FARE [...], je parlais au FARE et je trouvais que ça aidait beaucoup pour me réhabiliter [...]. Parler [...]. Elle m'a aussi beaucoup aidé.e, surtout mes deux premières, ben, mes trois premières sessions, ça m'a beaucoup aidé.e. Pour m'habituer à l'horaire de cégep, ce que j'avais ressenti à l'intérieur de moi, le stress avec l'école, [...] elle m'a beaucoup aidé.e avec la gestion de mon temps, mes horaires. Puis planifier les semaines, genre avoir une feuille avec tous mes examens placés dessus avec la date et puis que j'allais les faire au FARE, tout ça, ça m'a beaucoup aidé.e.

Une citation un peu plus haut met aussi en évidence la disponibilité et le dévouement de la conseillère en orientation qui semble être une aide précieuse pour

⁵ Ce comité est formé de la Direction des sports, d'entraîneurs, de la DAEP, de trois personnes enseignantes et d'invité de façon sporadique. Le mandat du comité est de favoriser les échanges entre les diverses instances du Cégep dans l'optique de diminuer les irritants et prendre les meilleures décisions réalistes pour les PEA.

les trois PEA ayant mentionné cette ressource. Selon elles, cette ressource a permis de réduire leur stress lié à l'avenir, comme le prouve cette citation d'une autre PEA (2/6) sondée : « [...] *on a regardé chaque université, quels sont les programmes où je pourrais aller, qui m'intéresseraient, tout ça. Ça enlève déjà un petit peu de stress où est-ce que je vais [...]* ».

De ces observations, il ressort que les ressources présentes et accessibles au sein de la structure sont déterminantes pour les PEA. Ces dernières peuvent éprouver une certaine anxiété concernant l'avenir : quel métier souhaitent-elles exercer ? L'université est-elle une option ? Seront-elles recrutées par une équipe universitaire ? Autant de questions qui peuvent devenir des sources de stress, d'où l'importance de la disponibilité de ces ressources pour les soutenir. L'encadrement semble au cœur des composantes facilitantes du DCDE et le cadre de référence de la recherche reconnaît que toutes les ressources précédemment nommées influencent positivement la double carrière de la PEA, qui fait son entrée aux études supérieures selon les travaux de Henriksen et al. (2020).

1.2 Composantes agissant à titre de barrières du domaine des études

Cette section aborde les barrières du domaine des études vécues par les PEA et le personnel les entourant, de sorte à mieux comprendre les difficultés rencontrées pendant leur parcours.

1.2.1 Difficultés à créer des liens avec les comparses PE

Les résultats de la recherche révèlent que la transition scolaire nécessite un temps d'adaptation durant la première session. Les PEA font état de difficultés à créer des liens avec leurs camarades non-athlètes. Parmi les raisons évoquées, on cite le manque de temps et les valeurs divergentes. Lors d'une entrevue, une PEA (6/6) explique :

Je pense que le plus dur, ça a été de faire des travaux de groupe [...] à plus de deux. Là, c'est compliqué de trouver des moments tous ensemble entre les personnes qui travaillent à l'extérieur [...], je pense que ça a été le plus dur dans ma session, trouver des moments.

Une autre raconte : « [...] le reste ne faisait pas de sport et ils avaient un mode de vie festif [...], ils ne comprenaient pas ça, le principe de faire du sport, je pense que ça, ça été plus difficile [...] ».

De plus, toutes les PEA (6/6) ont indiqué avoir trouvé difficile de s'adapter aux études collégiales, notamment en ce qui concerne la gestion du temps, l'organisation, l'horaire et les travaux d'équipe. Cette adaptation varie d'une PEA à l'autre, car les niveaux psychologiques, psychosociaux et vocationnels sont très différents, comme démontré par les recherches de Stambulova et Roy (2019). L'adaptation semble encore plus complexe lorsqu'il y a une combinaison de PEA et de PE non-athlètes lors des travaux scolaires, car les moments communs en dehors des cours sont souvent inexistantes. De plus, il semble y avoir présence de conflits de mentalités entre les PEA et les PE non sportifs du régulier partageant souvent peu de valeurs communes, contribuant à la difficulté de créer des liens significatifs.

1.2.2 Difficultés de communication entre le personnel d'encadrement

Les résultats illustrent également des difficultés de communication. La consigne d'interpeller l'API mandatée aux PEA lorsqu'il y a une lacune scolaire semble claire, mais il a été mentionné qu'elle n'est pas là pour assurer la réussite scolaire. Lorsqu'un membre du corps professoral constate une difficulté scolaire chez une PEA, il doit faire un suivi auprès de l'API. Cependant, selon les résultats, ce qui fait défaut est l'absence de suivi à certains moments, ce qui donne l'impression que la structure fonctionne de manière unidirectionnelle. Autrement dit, bien que l'information soit envoyée par le membre du corps professoral, la communication en retour pour des suivis ou des signalements au corps professoral semble plus rare. Ainsi, la structure semble souvent partir principalement des actions du corps

professoral. Il y a aussi les difficultés quant à la gestion des reprises d'examen lors de compétitions. Les horaires surchargés de tout le monde permettent peu de possibilités de reprises.

De plus, la ligne de communication mise en place par la direction adjointe des études et la direction des sports, établissant de mentionner les lacunes scolaires des sportifs à l'API, connaît des manquements. Considérant que ce suivi poursuit l'objectif de la réussite scolaire des PEA, il semble ne pas atteindre cet objectif selon un membre du corps professoral (1/2), qui explique ce qui suit : « *Là où ça accroche, c'est le volet académique. Quand j'envoie des commentaires à l'API, bien... Je peux avoir une réponse, mais je n'ai pas l'impression qu'il y ait quelque chose qui soit fait.* »

D'ordre général, la ligne de communication face au volet scolaire semble avoir certaines lacunes.

1.2.3 Manque de motivation lors des fins de saison

La motivation est également plus difficile à maintenir pour les PEA quand leur saison sportive se termine, sans compter les cours jugés plus difficiles (aussi appelés cours défis) émis par le ministère sur la base de la réussite de ces derniers. Ces derniers se trouvent à avoir des taux d'échec plus élevés que les autres (Lavoie et al., 2021), surtout dans les disciplines du français et de la philosophie. On se retrouve donc avec des lacunes motivationnelles chez les PEA quand elles sont hors saison, comme certaines l'ont nommé en entrevues, elles éprouvent un déficit de motivation extrinsèque vécue lors des matchs. Une PEA (2/6) indique : « [...] *j'ai pris quand même du retard dans mes cours, j'avais pas, ben peu d'intérêt. Les coaches, ils aiment bien dire le nanane, les matchs c'est un nanane, c'est un bonbon tu vois qui arrête après la saison [...]* ».

1.2.4 Difficultés d'adaptation lors de la transition scolaire au collégial

Les PEA identifient les transitions scolaires (4/6) comme la source de plusieurs difficultés. Il s'agit de difficultés quant à l'adaptation à un nouveau système scolaire et une adaptation aux études supérieures : « *Il a fallu que je prenne mon rythme, mais c'était quand même assez vite, je ne dirais pas toute la session, à la fin de la session j'étais quand même... ça allait* ».

Ensuite, plusieurs PEA (4/6) nomment la gestion comme un défi majeur à leur double carrière. Ces résultats incluent l'organisation personnelle, la gestion de l'horaire et la gestion du temps : « *Je n'avais pas le temps d'étudier le soir. Oui, on finissait vers 9h. J'étais trop fatigué, donc j'allais juste manger un peu, puis après ça j'allais dormir pour me préparer pour les cours le lendemain* ».

Une autre (1/6) mentionne : « *[...] c'est sûr que le défi majeur a été d'apprendre à gérer son temps, vraiment [...], ça prenait beaucoup beaucoup de temps [...]. Je pense que le fait de tout le temps être fatigué, ça, ça a vraiment joué un rôle là* ».

De plus, les quatre personnes intervenantes participant à la recherche soulèvent la difficulté de gestion de temps des PEA. La prochaine citation illustre ce qui peut être observé par l'une d'elles :

Elles arrivent en retard, elles n'ont pas mangé, elles ont faim, elles vont chercher plein de nourriture à la cafétéria pendant la pause, elles reviennent. En même temps, je ne peux pas leur dire non, elles n'ont pas mangé depuis 8h le matin. Fais qu'elles vont manger leur lunch dans la classe, mais quand tu manges ton lunch, ben tu ne prends pas tes notes, pis... Oui, ça, c'est un défi, la gestion du temps. Je pense que c'est la même chose, la gestion du temps d'étude. Si elles n'ont pas de temps pour manger, pour gérer leurs cours, pour dormir adéquatement... Tu n'as pas de temps pour faire ton travail. Tu as 17 ans, tu reviens [...], il est 11h le soir, tu ne te mettras pas à faire ton travail [...].

Les citations précédentes démontrent que les journées des PEA sont longues, la fatigue est au rendez-vous. Elles essaient de faire plusieurs choses en même temps

(manger, écouter, prendre des notes, etc.), ce qui fait que leur présence en classe est inefficace.

La grande diversité culturelle des PEA soulève également des défis supplémentaires comme la langue, la culture, etc. Plusieurs auteurs ont démontré que les PEA sont des groupes de personnes hétérogènes (O’Neil et al., 2021 ; Jobin-Lawler et al., 2019). Les PEA n’arrivent donc pas avec les mêmes atouts et n’ont pas tous les mêmes engagements dans les différentes dimensions de la double carrière (O’Neil et al., 2021), et ce, peu importe leur pays d’origine. Une approche holistique considérant toutes les dimensions de la vie peut avoir un impact puisque chacune d’entre elles est interreliée et influence directement la vie complète de la PEA. À ces défis s’ajoute le stress face à sa carrière d’athlète (recrutement, retraite, etc.) et à son projet vocationnel. Qui plus est, le fait que certaines PEA sont issues de l’immigration et sont confrontées à une administration plus ardue semble non négligeable. De plus, il est mentionné que la motivation des PEA chute pour certaines quand la saison se termine comme l’expose une personne intervenante sondée dans la citation qui suit : « [...] *L’intérêt de rester à l’école est peut-être moins là. [...] Ils vont moins se raccrocher, ils ont moins d’intérêt et tout ça, ils voient moins la pertinence de continuer tant que la prochaine saison n’est pas entamée* ».

Le point de vue de cette personne intervenante reflète une réalité observée et nommée par six personnes participantes (6/10) à la recherche, et ce, pour certaines disciplines sportives. Selon trois personnes intervenantes sondées, les horaires semblent être peu adaptés aux PEA. En effet, plusieurs horaires de PEA présentent de nombreux créneaux horaires courts et fragmentés (d’une ou deux heures), ce qui limite la possibilité d’entreprendre ou de mener à terme des travaux de manière optimale, considérant la charge de la double carrière. Ensuite, la politique d’admissibilité du RSEQ semble complexe à appliquer. Par conséquent, il a été indiqué que des erreurs, tel que le retrait à tort d’une PEA lors d’une session, se sont déjà produites, empêchant ainsi la PEA de pratiquer son sport.

Les horaires étant surchargés, comme mentionné plus tôt, augmentent la complexité de reprises d’examen lors de compétitions. Il a été mentionné que certains conflits d’horaire s’observent entre le sport et les études avant tout

changement, donc lorsqu'il y a des matchs et/ou des compétitions et des tournois, la complexité augmente grandement. Cela a été mentionné comme une barrière complexe par un membre du corps professoral :

Je veux bien les aider, mais je me suis déjà fait dire... j'ai une pratique aujourd'hui, un entraînement. Oui, mais on est en saison morte [...]. Tu sais en réalité, il faut que je conjugue mon horaire au sien [...], mais tu sais dans son horaire... Il se rajoute des affaires, mais tu sais, je ne trouve pas que j'ai la facilité [...].

La citation cerne bien un sentiment commun au corps professoral (2/2 dans le cadre des entrevues) : il semble peu facilitant d'aider les PEA quand ils éprouvent des difficultés en raison de leurs horaires surchargés, de la procédure rigide de la ligne de communication, et du manque de suivi par moment.

En résumé, les facilitateurs sont la proximité des liens entre le personnel enseignant et les PEA, les services offerts aux PEA ; la conseillère en orientation, les API attitrées à leur programme et les intervenantes du FARE. Ensuite, pour ce qui est des barrières rencontrées, on observe celles-ci : les difficultés à tisser des liens avec les comparses non athlètes, la transition scolaire, la gestion personnelle, des horaires et du temps, les besoins hétérogènes des PEA qui varient considérablement, le stress face à l'avenir concernant leurs projets vocationnels, le côté administratif complexe pour les PEA internationaux, la motivation pour certaines disciplines durant la saison morte, la communication en cas de problématiques académiques, et enfin, la gestion des reprises (cours ou examens) après des absences liées à des matchs ou des tournois (voir le tableau 1).

Tableau 1

Résumé des facilitateurs et des barrières dans le domaine des études

Facilitateurs	<ul style="list-style-type: none">• Proximité des liens entre le personnel enseignant et les PEA• Services offerts aux PEA• Conseillère en orientation• API• Intervenantes du FARE
Barrières	<ul style="list-style-type: none">• Difficultés à tisser des liens avec les comparses non-athlètes• Transition scolaire• Gestion des horaires et du temps• Besoins hétérogènes des PEA• Stress face à l'avenir concernant leurs projets vocationnels• Administration ardue pour les PEA internationaux• Difficulté motivationnelle en saison morte• Communication en cas de problématiques académiques• Gestion des reprises lors de matchs ou de tournois

2. Le domaine du sport

Le domaine du sport fait référence aux entraîneurs et entraîneuses, les coéquipiers et coéquipières, l'équipe Filons dont la PEA fait partie et l'endroit d'entraînement comme les lieux physiques suivants : terrain de football, aréna, gymnase, piscine, etc.

Encadré 2

La structure du sport au cégep

Toutes les équipes Filons relèvent du directeur des sports, qui est responsable du recrutement des entraîneurs en chef pour chaque équipe. La structure globale est composée de plusieurs systèmes distincts, car chaque sport possède une organisation propre, avec des règles spécifiques concernant le recrutement, les camps d'entraînement, le calendrier de compétition, le calendrier de saison régulière, la gestion, le fonctionnement général et les besoins particuliers de chaque discipline. À l'intérieur de chaque système, on trouve des entraîneurs spécialisés dans leur sport, capables de gérer les équipes Filons. De plus, plusieurs sports disposent d'entraîneurs adjoints ou d'entraîneuses adjointes qui relèvent à la fois de l'entraîneur ou l'entraîneuse en chef et de la direction des sports. Cette catégorie inclut également les coéquipiers et coéquipières faisant partie des équipes Filons, ainsi que les lieux d'entraînement, tels que le gymnase, le terrain de football, l'aréna, la salle de conditionnement physique des Filons, la piscine, les sous-bois, etc.

Comme mentionné précédemment, chaque discipline porte la culture de son sport, avec un calendrier de saison et une gestion d'équipe spécifique. De plus, trois kinésiologues sont chargés de la préparation physique. Un kinésiologue est responsable de l'équipe de football dans son ensemble, tandis que les deux autres se partagent les équipes de basketball et de hockey. Pour les autres disciplines, il semble ne pas y avoir de suivi en kinésiologie aussi structuré en tant que Filons. Cependant, un programme musculaire est fourni à certaines d'entre elles.

2.1 Composantes facilitatrices du domaine sportif

Cette section présente les composantes perçues comme facilitatrices dans le domaine du sport, par les personnes interrogées dans le cadre de la recherche.

2.1.1 La relation avec l'entraîneur

Les résultats montrent que la moitié des PEA sondées (3 sur 6) ne seraient pas venues à Thetford sans le sport, précisant qu'elles ont été attirées par l'idée du système sportif en place, qui est présenté aux futurs étudiants lors d'événements de promotion chapeautés par les entraîneurs, rejoignant les conclusions de Henriksen et al. (2020) qui stipulent que le lien développé avec les entraîneurs peut être un facteur facilitant la double carrière. Une PEA sondée a d'ailleurs exprimé son lien étroit avec le personnel d'entraîneurs ou d'entraîneuses :

J'ai un lien très, très proche, on se retrouve tous un peu dans notre mentalité. C'est des personnes qui travaillent énormément et qui sont prêtes à se sacrifier pour nous. [...] Un très gros respect à elles. Non je me sens... c'est mes coaches, mais c'est aussi mes amis.es [...], très bonnes personnes.

Une autre PEA exprime son opinion face à l'expérience vécue avec le personnel d'entraîneurs ou d'entraîneuses qu'elle nomme comme facilitante : « *On n'était pas juste des PEA, on était aussi des personnes qu'elles voulaient aider* ».

2.1.2 L'expérience athlétique au niveau collégial

Par la suite, les résultats montrent que la valorisation du statut de PEA est un autre facilitateur important dans le cheminement double carrière. Plusieurs activités semblent marquantes pour les deux PEA ayant évoqué ce sujet lors des entrevues. Ces PEA soulignent que cette vie, marquée par des sacrifices quotidiens, n'est pas facile, mais que les reconnaissances qu'elles reçoivent font une différence dans leur parcours, comme l'illustre la citation suivante : « *C'est quand même très valorisant, puis*

on a même un petit, comment ça s'appelait, le gala des sportifs avec le social culturel, ça, c'est ça, ça valorise puis ça. On se dit ok, on n'a pas travaillé pour rien, on a une petite récompense ».

Ensuite, cinq des six PEA sondées expliquent que faire partie d'une équipe facilite leur intégration, car les coéquipiers ou coéquipières contribuent à briser l'isolement. Faire partie d'une équipe semble donc favoriser le développement de liens sociaux, particulièrement lorsque certains coéquipiers ou certaines coéquipières appartiennent au même programme d'études. Voici une citation qui illustre bien ce facteur facilitant :

[...] c'est réellement mon cocon avec mes ami.e.s de l'équipe [...], comme si on était tous arrivé un peu nouveau dans ce décor [...]. Je me tiens tout le temps avec elles parce que comme on a toujours surmonté les... épreuves ensemble dès le début, dès qu'on est là [...], on a tout le temps été ensemble. Et c'est ça, c'est juste comme on est passé à travers toutes les épreuves beaucoup plus facilement.

Une autre PEA indique : « [...] dans mon équipe il y avait une PEA qui était avec moi dans la classe donc tous les travaux d'équipe on les a faits ensemble pour être sûr d'être correcte dans les horaires, ça, ça a beaucoup aidé ».

Les résultats obtenus montrent que les relations entre les PEA, l'équipe d'entraîneurs et/ou d'entraîneuses ainsi que les coéquipiers ou coéquipières peuvent jouer un rôle crucial dans la réussite de l'expérience de la double carrière.

2.1.3 Accès aux services médicaux sportifs

Les résultats montrent que l'accès à la physiothérapie est apprécié et semble efficace. De plus, une PEA souligne que le service est humain, avec un souci constant de traiter et d'émettre des recommandations dans le but premier d'assurer le bien-être de la PEA :

[...] je veux que tu sois bien, que tu prennes physiquement du muscle et plus de force. [...] Demain tu vas voir un médecin pis à telle adresse, telle heure. Je

trouvais ça vraiment chill, vraiment comme tu te faisais checker, genre il voulait vraiment ce qui était mieux pour toi.

Comme le mentionnent Storm et al., (2021), les PEA sont plus susceptibles de subir des blessures sportives en raison de la charge élevée d'entraînements et du calendrier des compétitions. Heureusement, dans la structure de ce cégep, les résultats indiquent que l'accès à la physiothérapie ou à un médecin est généralement rapide et rassurant pour les PEA. Cette accessibilité à des spécialistes constitue un facteur déterminant dans une carrière sportive, agissant comme facilitateur dans la structure en place.

La philosophie du personnel médical se base d'abord et avant tout sur le bien-être physique et mental des PEA. Ces derniers émettent des recommandations concernant les meilleures interventions et périodes de repos en fonction du triple projet de chacun des cas rencontrés. Cela va d'un retrait pour un trouble de comportement à un retrait médical en raison d'une blessure. L'objectif demeure toujours de viser le bien-être global des PEA, en équilibrant les exigences de la double carrière.

2.2 Composantes agissant à titre de barrières du domaine sportif

Cette section présente les composantes perçues comme des barrières au cheminement d'une double carrière du Cégep de Thetford dans le domaine sportif.

2.2.1 Difficultés d'intégration pour certaines PEA

Deux PEA de l'étude sur six (2/6) ont mentionné que l'intégration intraéquipe pouvait être plus difficile en fonction de leur personnalité. Certaines PEA, étant plus timides, devaient travailler davantage sur elles-mêmes, mentionnant se sentir intimidées par la présence des entraîneurs ou entraîneuses et éprouvant des difficultés à trouver leur place à la fois en tant qu'athlète et en tant que personne étudiante. L'isolement peut donc persister pour certaines, malgré leur double carrière. Il a également été signalé qu'il y avait parfois des conflits de mentalité au

sein de certaines équipes, c'est-à-dire que les PEA ne partageaient pas toujours les mêmes objectifs ou ambitions de groupe. Pour certaines PEA, un conflit similaire se produit avec les PE du régulier, ce qui empêche la création de liens avec elles. Cet aspect peut encore une fois contribuer à l'isolement et nuire au cheminement de la PEA. Une PEA expose d'ailleurs la raison pour laquelle elle vivait ce conflit :

[...] J'aime beaucoup les détails, la perfection et tout et quand on arrive dans un programme qui monte, ben qui monte, qui est au plus bas et qui doit monter, tu es tout de suite très dur avec les autres donc, les gens ils n'aiment pas ce qu'ils ne connaissent pas et ils n'aiment pas les gens qui essaient d'en faire trop. Moi je n'essaie pas d'en faire trop, moi je veux juste gagner [...]. Je veux juste dominer et travailler dur. Donc ça, c'était aussi un... un conflit que j'ai eu avec pas mal de PEA de mon équipe.

Il est aussi souligné que certaines PEA de la nouvelle génération manquent parfois de discipline, de sérieux et de motivation, ce qui semble refléter un choc générationnel entre les entraîneurs ou entraîneuses et les athlètes. Le rapport à l'autorité est également parfois difficile, comme le mentionnent certaines personnes intervenantes (3/4) :

Il n'y a plus aussi de rapport avec l'autorité non plus, tu sais... Comme... tu sais ils s'en foute, là. [...] Un moment donné, on ne sait plus comment pas les chicaner, mais donner des conséquences parce que ça ne leur fait rien. Il y en a, c'est vraiment, t'arrives en retard à ton... t'arrives en retard à la pratique, pas grave. [...] Ils vont faire pénaliser comme toute leur équipe à cause de leur manquement, mais ça va continuer pareil. Ils s'en foutent. On dirait, il n'y a pas de, je ne sais pas, une autorité parentale, ça n'existe plus [...].

2.2.2 Disparité entre les équipes sportives

Certaines disciplines sportives sont plus subventionnées que d'autres, ce qui peut créer de l'injustice et de la frustration chez certaines PEA ainsi que chez les entraîneurs ou entraîneuses de ces disciplines. Certains sports sont moins exigeants en termes d'heures d'entraînement et moins populaires auprès du grand public, ils

doivent mettre des efforts considérables pour collecter des fonds afin de financer les camps d'entraînement et les compétitions. La citation montre la réalité d'une équipe sportive : « *Il y a une année, ils avaient fait comme un souper spaghetti, genre, pour recueillir des fonds. Puis l'AGECTL, ils nous ont aidés [...]* ». Cette citation montre que l'association étudiante apporte un soutien financier pour toutes les équipes, ce qui est grandement apprécié et soulage celles qui disposent de moyens plus limités.

De plus, pour certaines disciplines, il y a un travail supplémentaire à accomplir en région, notamment en matière de recrutement, afin de bâtir une équipe compétitive de niveau collégial.

2.2.3 Charge de travail du personnel d'entraîneurs ou d'entraîneuses

De plus, le personnel d'entraîneurs ou d'entraîneuses se retrouve avec une charge de travail importante, dépassant la simple gestion de leur équipe Filons, car ils deviennent également des personnes de référence pour les PEA. Cette situation ajoute une pression supplémentaire, car les entraîneurs ou entraîneuses doivent aider leurs athlètes sur plusieurs aspects de leur parcours. La citation suivante illustre bien cette réalité, telle qu'exprimée par une personne (1/4) sondée lors des entrevues :

Tu sais, les jeunes, ils viennent te parler comme... de leurs problèmes personnels, des affaires lourdes quand même. Mais t'es comme là, pis t'es là, oh mon Dieu, mais moi, est-ce ma tâche? Puis ils t'écrivent sur Messenger. Il y a beaucoup de réseaux maintenant, donc tu leur réponds, tu les réfères au FARE pis tout, mais tu deviens, on dirait la personne-ressource de ces jeunes-là. Ou ben... Les référer à l'API des sportifs, ils n'ont pas le réflexe d'aller voir tout de suite eux, ça passe tout par toi. C'est sûr pour un problème personnel, ils vont venir te voir. Ma première classe d'études, ils vont venir te voir, que ce soit un problème financier ou parce qu'ils n'ont pas d'auto et qu'ils aimeraient aller à l'hôpital et qu'ils ne savent pas, ils vont venir te voir... ou... sinon, si ça soit pour voir les physios, ils n'ont pas le réflexe d'aller prendre rendez-vous tout de suite, ils viennent t'en parler.

De plus, une donnée à prendre en compte dans les tâches des entraîneurs ou entraîneuses est la présence des parents, intervenant auprès des équipes, comme le souligne cette personne :

[...] je trouve que les parents sont de plus en plus intégrés, on dirait. On a plus de problèmes de parents. [...]. Avant, on dirait qu'il y a 6 ans, ce n'est pas beaucoup 6 ans. On dirait qu'on a plus de parents à gérer. Pourquoi mon enfant ne joue pas ? Mon enfant est-il correct ?

En ce qui concerne les prochains défis, bien que le calendrier des ressources semble varié et pertinent, il a été mentionné que certaines ressources sont planifiées à des moments peu opportuns, parfois trop tard dans la saison. Il pourrait être avantageux de favoriser davantage les échanges entre les entraîneurs ou les entraîneuses et la direction sportive. De plus, il semble y avoir des lacunes dans la communication entre les différents corps de travail, pouvant entraîner des frustrations si certaines contradictions se glissent dans la transmission des informations. Par exemple, une personne participante à la recherche a indiqué qu'une plage horaire de libération a été prévue le mercredi, et le corps professoral a été informé qu'il pouvait l'utiliser pour convoquer des PEA. Cependant, les entraîneurs et entraîneuses ont également été informés que cette plage était libérée et donc disponible pour leurs entraînements. Lors d'un comité sports-études, cette problématique a été soulevée et des modifications ont été apportées pour résoudre cette confusion ont été mises en place.

2.2.4 Gestion du bien-être physique et accès à des ressources spécialisées

Les PEA mentionnent également la fatigue, les blessures et le manque de suivi concernant les ressources en nutrition et en suivi psychologique. Comme mentionné précédemment, la gestion personnelle représente une difficulté majeure à l'arrivée des PEA au collégial. Ces dernières risquent de sacrifier leur temps de sommeil pour pouvoir répondre aux exigences de la double carrière, ce qui augmente leur fatigue. La citation ci-dessous illustre cette barrière rencontrée par

deux des PEA sondées, bien que quatre PEA sur six mentionnent la fatigue comme une barrière significative dans leur parcours :

[...] le fait de tout le temps être fatigué.e, ça, ça a vraiment joué un rôle [...]. Ma mauvaise organisation qui faisait que j'étais un peu fatigué.e. Cette année, c'était pareil aussi. C'est différent parce que c'est de la fatigue plus musculaire aussi. Je jouais plus, on m'en demandait plus, donc j'étais plus fatigué.e.

De plus, les résultats démontrent que les blessures sont des barrières à considérer dans le cheminement double carrière. Quatre PEA sur six ont nommé avoir vécu des périodes de retraits pour diverses blessures : « [...] il va y avoir le comment je vais surmonter l'opération, comment je vais me rétablir, c'est encore un peu flou dans ma tête tu sais parce que je n'ai jamais été opéré.e, je ne sais pas ce que c'est ».

De plus, les résultats font ressortir que certains services, tels qu'une ressource en nutrition et en psychologie, sont disponibles pour les équipes Filons, mais souvent à des moments moins opportuns dans la saison. Il serait avantageux que ces services soient disponibles de manière plus personnalisée et intraéquipe, afin de mieux répondre aux besoins spécifiques des PEA et de favoriser un suivi adapté à leur contexte sportif et scolaire. Une personne intervenante avance ce qui suit : « Fait que c'est ça, nutritionniste ça devrait être [...] en août, c'est un peu trop tard en hiver. Tu sais les étudiant.es qui arrivent qui ne se sont jamais fait à manger, qui ne savent pas faire l'épicerie là c'est tough en octobre ».

Pour ce qui est du service de psychologie, certaines PEA auraient aimé avoir une personne-ressource formée en psychologie avec un regard neutre pour aider à la gestion de son équipe Filons :

Je pense que d'offrir, oui tu as le soutien académique, mais aussi d'offrir un soutien psychologique comme au FARE, mais d'avoir un psychologue dans une équipe. Qui peut t'accompagner et observer les comportements de l'équipe pour pouvoir bien comprendre selon moi ça serait bien. [...] Des fois je me sens un peu seul.e là-dedans, en parler à du monde qui ne le voit pas. D'essayer de donner le contexte [...]. Quand tu donnes le contexte aussi c'est difficile faque tsé, je pense que ça serait ça d'offrir plus de soutien psychologique [...].

La ressource mentionnée précédemment, le FARE, a pour mission de soutenir toutes les PEA, mais elle n'a pas le mandat d'agir de manière intraéquipe. C'est d'ailleurs un point qui a été soulevé par certaines PEA (4 sur 6) dans l'étude, comme l'illustre la citation précédente.

En résumé, dans le domaine du sport, plusieurs facilitateurs contribuent au succès des PEA : le développement de liens solides entre les PEA et l'équipe d'entraîneurs ou entraîneuses, ainsi qu'entre les coéquipiers, la valorisation d'être une PEA, une intégration facilitée grâce à l'appartenance à une équipe et l'accès à des services de physiothérapie axés sur le bien-être physique. Cependant, plusieurs barrières sont également rencontrées : les personnes plus timides peuvent éprouver des difficultés d'intégration et risquent de vivre de l'isolement, des conflits de mentalité peuvent survenir tant au sein des équipes qu'entre les PEA et les PE du régulier, des moyens financiers divergents intraéquipe peuvent engendrer des frustrations et certains membres du personnel d'entraîneurs et d'entraîneuses se retrouvent avec une charge supplémentaire de travail. La fatigue, les blessures, ainsi que l'accès limité et pour la plupart du temps non personnalisé aux ressources en psychologie et en nutrition représentent aussi des obstacles (voir le tableau 2).

Tableau 2

Résumé des facilitateurs et des barrières dans le domaine du sport

Facilitateurs	<ul style="list-style-type: none">• Liens solides entre les PEA et l'équipe d'entraîneurs ou entraîneuses et coéquipiers ou coéquipières• Valorisation d'être une PEA• Intégration facilitée d'être une PEA• Services de physiothérapie axés sur le bien-être physique
Barrières	<ul style="list-style-type: none">• Risques d'isolement selon la personnalité• Possibles conflits de mentalité intraéquipe et entre les PEA et les PE du régulier• Moyens financiers divergents interéquipe• Charge supplémentaire de travail chez certains membres du personnel• Fatigue, les blessures• Accès limité et non personnalisé aux ressources en psychologie et en nutrition

3. Le domaine de la vie privée

Ce domaine inclut la famille, les amis et amies, l'entourage, le cégep en tant qu'institution et la culture locale mise de l'avant.

Encadré 3

La conciliation travail-vie privée au cégep

La structure de la double carrière inclut les parents, principalement avant l'arrivée des PEA au collégial, durant la phase d'intégration. À ce moment, les parents jouent un rôle important en soutenant leurs enfants dans la transition vers le collégial. Cette même structure considère principalement les PEA comme de jeunes adultes responsables de leur parcours académique et sportif. Leur entourage, incluant les amis et amies, le copain ou la copine, peut avoir un impact considérable sur leur expérience, considérant que ces interactions peuvent influencer leur niveau de bien-être, leur motivation et leur capacité à faire face aux défis dans la double carrière. Le modèle de Henriksen et al. (2020) expose bien l'importance de trouver un équilibre entre chaque dimension de vie de la PEA ainsi que de porter une attention importante sur l'impact des interrelations entre chacune des dimensions.

Le Cégep de Thetford met en place une structure d'accueil pour les PEA avec une conférence de début d'année qui présente les attentes générales liées à toutes équipes Filons, et ce, tout en faisant découvrir l'environnement physique du collège. Cela permet aux PEA de se familiariser avec leur nouvel environnement avant de débiter les cours. Ensuite, une journée d'accueil avec leur équipe leur permet de rencontrer les responsables de la double carrière, de connaître en détail les services offerts et de comprendre les attentes spécifiques envers elles. Chaque PEA bénéficie, par la suite, d'une rencontre personnalisée avec l'API des PEA pour organiser son parcours académique et sportif en l'aidant à se fixer des objectifs dans leurs deux carrières.

Pour les PEA internationales, un suivi est assuré par deux représentantes spécifiquement dédiées à leur accueil. Ces intervenantes leur apportent un soutien

particulier, qui débute deux semaines avant le début de la session. Elles aident à gérer les aspects administratifs et scolaires, mais aussi à faciliter leur intégration culturelle au Québec, avant le début des cours.

3.1 Composantes facilitatrices du domaine de la vie privée

Cette section présente les composantes perçues comme facilitatrices dans le domaine de la vie privée.

3.1.1 Un important soutien familial

Pour ce qui est du domaine de la vie privée, plusieurs facteurs facilitants ont été identifiés. Les six PEA sondées ont souligné qu'elles peuvent compter sur un soutien familial, comme en témoigne la citation suivante : « [...] *peu importe ce que je veux faire, ils [ses parents] seront derrière moi, ça c'est vraiment une force. [...] Que ce soit le sport, les études, peu importe ce que je veux faire. Ils sont là [...]* ».

Savoir qu'il existe des personnes vers qui se tourner et qui sont présentes pour les PEA leur permet de se détacher de leur rôle de personne étudiante ou d'athlète et d'être simplement elles-mêmes. Cet aspect semble être un facteur déterminant dans le cheminement de la double carrière. Cela leur permet de prendre des moments pour se ressourcer, comme le souligne Henriksen et al. (2020).

[...] beaucoup soutenu.e par ma famille et même par ma copine, la famille de ma copine me soutient énormément dans toutes les démarches, que ce soit à l'école [...], en dehors de ça même, ça me permet de... de ne pas juste être focus que sport, études et tu essaies aussi d'avoir un peu d'autres centres d'intérêt [...].

Ces citations démontrent bien ce que le soutien est non négligeable auprès des PEA, par la famille. Les entraîneurs, les pairs, le corps professoral et toutes les autres personnes gravitant autour d'elles peuvent aussi avoir un impact positif sur

le cheminement double carrière (Storm et al., 2021 ; Henriksen et al., 2020 ; Henriksen et al., 2010).

3.1.2 Valorisation du parcours de double carrière

Le gala sportif est nommé comme facteur facilitant par les PEA. C'est un événement apprécié de façon unanime (6/6), permettant de reconnaître les efforts constants mis de l'avant tout au long de l'année. Ce gala semble être un moment charnière et joue un rôle clé dans la valorisation de l'expérience double carrière, considérant les sacrifices et les efforts déployés par les PEA. Il permet aussi pour plusieurs de comprendre les raisons qui les poussent à s'engager dans un cheminement double carrière. Ce gala favorise également les échanges entre les PEA des différentes disciplines et avec le corps professoral, contribuant ainsi au développement d'un sentiment d'appartenance à l'équipe des Filons. La citation qui suit met en lumière l'expérience d'une des PEA (1/6) de l'étude :

[...] aussi le gala sportif, je trouve que c'est un bel événement pour soutenir les victoires de chaque équipe à la fin de l'année. C'est de voir qui fait du sport, qui est engagé.e avec une équipe sportive, on va voir un peu tous les profils et à célébrer les victoires de chacun aussi.

3.1.3 Un encadrement personnalisé et holistique

L'encadrement mis en place par le cégep lors de l'intégration ainsi que l'esprit de famille qui règne au sein de l'établissement sont des éléments soulignés par un peu plus de la moitié des PEA sondées. Elles mentionnent notamment le soutien financier, les ressources disponibles et les formations offertes comme des facteurs facilitants dans leur parcours comme l'expose la citation qui suit : « *Ici c'est vraiment bien je trouve que tu te fais très bien accompagner tu as de belles formations [...]* ».

Ensuite, une PEA mentionne le sentiment qu'elle a senti lors de son arrivée à Thetford dans la citation suivante :

Moi je dirais que c'est vraiment l'esprit de famille en fait. Ici on m'a tout de suite ouvert les bras, tout de suite été très gentil, etc. Je pense que tu as besoin de ça quand tu arrives dans un nouvel endroit, d'être accueilli, que les gens sourient, soient gentils avec toi, t'aident et tout. Donc ça te réconforte un peu, ça te met en confiance, donc ça a été vraiment ça qui m'a aidé.e [...]. Le fait qu'on m'ait tout de suite mis en confiance dans mon environnement à Thetford.

L'encadrement reçu par l'institution apparaît être facilitant pour une majorité des PEA sondées lors de l'étude et ces deux citations résument bien les différentes informations recueillies lors de l'étude par quatre des six PEA sondées. Comme le mentionnent les travaux de Jobin Lawler et al. (2019), les cégeps s'efforcent de créer des conditions favorisant l'intégration des PEA de sorte à fournir un encadrement favorable à l'entrée aux études supérieures. Le Cégep de Thetford semble donc avoir une structure double carrière qui implique plusieurs acteurs de l'institution dans l'intégration des PEA et semble facilitant pour ces dernières.

Certaines PEA viennent de l'international et explicitent le fait d'avoir reçu un soutien très apprécié. Elles nomment, entre autres, une intégration avec tous les internationaux, PEA ou non, de deux semaines où elles apprennent la culture québécoise, où faire l'épicerie, comment fonctionne le système de santé, etc. Les deux intervenantes mentionnées plus tôt (Marie-Michèle et Andréa, deux employées dédiées entre autres aux personnes étudiantes internationales) sont des ressources à leur disposition qui les guident et à qui elles peuvent se référer en cas de besoin. Ces ressources planifient des rencontres dès la première session pour prendre des nouvelles des PEA, répondre à leurs questions et offrir un soutien personnalisé. La citation suivante illustre bien les informations partagées lors des entrevues par les PEA de l'international : « À notre arrivée, on avait deux semaines de cours pour apprendre la culture québécoise, les services au cégep, la ville de Thetford, donc ça a vraiment... favorisé l'intégration, j'aimerais dire ».

Les facilitateurs mentionnés dans cette section montrent l'importance de maintenir le gala sportif au sein de la structure de la double carrière locale. De plus, l'encadrement offert aux PEA internationales semble être une ressource déterminante pour leur intégration, contribuant ainsi à créer un environnement

institutionnel qui favorise un esprit de famille, comme mentionné par les personnes participantes.

3.2 Composantes agissant à titre de barrières du domaine de la vie privée

Cette section aborde les composantes mentionnées par les personnes répondantes agissant à titre de barrières dans le parcours de double carrière, dans le domaine de la vie privée.

3.2.1 Difficultés liées à la transition scolaire

Parmi les barrières identifiées, la transition scolaire apparaît comme un défi majeur, surtout lorsqu'une PEA se retrouve seule, sans personne-ressource à proximité, ce qui peut entraîner un sentiment d'isolement. Certaines des personnes sondées ont mentionné avoir vécu des difficultés psychologiques, mais toutes s'accordent à dire que le soutien dans la dimension de la vie privée joue un rôle crucial durant ces moments difficiles.

Ainsi, l'absence d'un réseau de soutien sain peut considérablement augmenter le risque d'impact sur les autres dimensions de la vie de la PEA. Une PEA partage les barrières qu'elle a rencontrées lors de son arrivée :

Niveau ami.e.s au début je suis quand même quelqu'un de gêné, je ne vais pas aller nécessairement vers les autres pis ici c'est tout du monde qui se connaisse depuis longtemps pis tout le monde est très tissé serré faque ça j'ai trouvé ça quand même difficile parce ce que toi t'arrives, personne te connaît pis tu ne vas pas nécessairement parler, tu n'as pas tant une grande gueule tu veux pas genre prendre beaucoup de place faque ça, ça quand même pris un petit moment avant que les gens viennent pis comme qu'ils m'intègrent.

Les barrières dans cette section démontrent que le soutien est déterminant pour maintenir un équilibre de vie sain. Toutes les PEA (6/6) de l'étude nomment avoir

un réseau de soutien solide, donc considérant qu'elles vivent tout de même de bonnes difficultés lors de la transition scolaire, il serait important d'assurer d'un suivi chez les PEA n'ayant pas ce genre de soutien externe.

3.2.2 Les difficultés spécifiques aux intervenants

Dans les prochaines lignes, l'attention sera portée sur les défis soulevés par les intervenants entourant les PEA. Plusieurs constatent un déséquilibre quant aux services offerts, certaines équipes Filons ont plus de moyens financiers et de suivis que d'autres, et cette iniquité semble déranger. La citation qui suit résume bien les informations recueillies :

Je comprends qu'on les aide, on leur offre du soutien, mais je ne considère pas que c'est équitable envers les autres étudiants qui ne font pas du sport. Ils n'ont pas nécessairement personne qui peut s'en rendre compte, mais ils auraient peut-être besoin du même support ou des mêmes aides qu'exemple des étudiants sportifs ont. Des fois, j'ai un peu de misère avec ça.

Il a également été nommé par une personne intervenante que la présence des parents dans le système collégial peut ralentir l'autonomie des PEA et ajouter une charge de travail aux équipes d'entraîneurs ou d'entraîneuses. Sur le plan structurel, plusieurs ont mentionné que les nombreuses plages de deux ou trois heures sans activité au cadre horaire semblent mal adaptées aux besoins des PEA, rendant ainsi l'utilisation optimale difficile de ces périodes. De plus, le cadre horaire, s'étendant sur plus de 14 heures, par moment, ne favorise pas une gestion personnelle efficace, affectant souvent la qualité du sommeil des PEA. Enfin, les règles du RSEQ concernant l'admissibilité sont perçues comme problématiques : certaines PEA ont déjà été contraintes de ne pas participer à leurs disciplines sportives lors de la session suivante, et ce, à tort.

De plus, toute PEA se doit de s'adapter au nouvel environnement du collégial, cependant certaines viennent d'autres régions que Thetford et elles ne bénéficient pas des ressources spécifiques ni même suivi qu'ont les internationaux.

En résumé, dans la section de la vie privée, on retrouve les facteurs facilitateurs suivants : le soutien de l’entourage (famille, copain et copine, amis et amies), la présence du gala sportif en fin de session, l’encadrement mis en place surtout pour les PEA internationales, l’ambiance de l’institution et des personnes y travaillant. D’un autre côté, les barrières présentes dans cette section sont la transition scolaire, l’absence d’un réseau de soutien, la présence des parents contribuant à ralentir l’autonomie et augmentant la charge de travail de l’équipe d’entraîneurs ou d’entraîneuses ainsi que l’encadrement inéquitable entre PEA et PEA internationales (voir le tableau 3).

Tableau 3

Facilitateurs et barrières dans le domaine de la vie privée

Facilitateurs	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien de l’entourage (famille, copain.ine, ami.es) • Gala sportif • Encadrement surtout pour les PEA internationales • Ambiance du cégep et des personnes y travaillant
Barrières	<ul style="list-style-type: none"> • Transition scolaire • Absence d’un réseau de soutien • Charge de travail supplémentaire due à l’autonomie tardive • Encadrement inéquitable entre PEA et PEA internationales.

4. Besoins et recommandations des participants

Dans cette section, il y aura mention des besoins et des recommandations formulés par les personnes participantes à l'étude, faisant ressortir les thèmes suivants : soutien, enjeux scolaires et enjeux sportifs.

4.1 Soutien

Le soutien ressort comme un facteur nécessaire à une expérience double carrière optimale, certaines notions émergent sur le plan structurel, sur l'encadrement et sur le réseau social.

4.1.1 La structure

Pour commencer, certaines PEA et personnes participantes à la recherche ont souligné le côté restrictif des petites infrastructures d'entraînement actuelles, mais ont noté que le complexe sportif actuellement en construction devrait remédier à cette lacune⁶. En ce qui concerne la structure double carrière, plusieurs personnes intervenantes ayant participé à la recherche ont souligné la nécessité d'améliorer la communication au sein de la structure double carrière. Une des recommandations émises est la mise en place d'une ressource centrale liant tous les services de la double carrière, comme un point de chute. Cette personne serait chargée de coordonner les différentes interventions pour les PEA et de s'assurer de travailler vers des objectifs communs, notamment le bien-être et la réussite de ces mêmes athlètes.

L'objectif derrière cette proposition est de réduire les barrières entre les services, étant souvent perçus comme séparés ou manquant de communication efficace

⁶ L'arrivée du complexe Desjardins a permis une plus grande latitude pour les entraînements musculaires possédant maintenant une salle pouvant contenir davantage de PEA à la fois, permettant une plus grande liberté dans la conception des horaires.

entre eux. Ce type de structure peut améliorer l'expérience double carrière des PEA, de sorte à s'assurer de combler leurs besoins.

4.1.2 L'encadrement

Ensuite, la notion d'encadrement a été soulevée, notamment concernant des suivis personnalisés, sous forme de mentorat par un coéquipier ou une coéquipière ou en étant accompagnée par une personne en double carrière. Certaines PEA ont mentionné qu'il serait bénéfique pour plusieurs d'entre elles d'être accompagnées de manière plus serrée et ont nommé que d'après leurs observations, un grand nombre de coéquipiers ou coéquipières auraient besoin d'être « tenues par la main » lors de la première session. Elles suggèrent des rencontres d'organisation, durant lesquelles elles pourraient, en collaboration avec une personne-ressource, établir un emploi du temps qui tienne compte des exigences de la double carrière et ainsi avoir des suivis réguliers. Ces rencontres peuvent aussi se faire sous forme de mentorat puisque Jobin Lawler et al. (2022) recommandent la mise en place d'un système de mentorat par les pairs, avec certains critères à respecter tels qu'un minimum de dix rencontres par an, un alignement sur le plan de mentorat et des objectifs communs. Ce type de mentorat pourrait faciliter l'intégration des nouvelles PEA, en offrant un accompagnement optimal. Selon Comeaux (2013), ce type de mentorat permettrait de renforcer les liens avec des pairs étant plus expérimentés, tout en garantissant un soutien précieux de ces derniers, assurant une transition plus réussie et moins stressante vers le collégial. Ces rencontres peuvent devenir déterminantes sur l'expérience double carrière et contribuer à l'adaptation réussie des PEA à la fois sur les plans académique, sportif et social.

De plus, de manière générale, les résultats révèlent que les PEA souhaitent avoir un accès à des professionnels certifiés pour des conseils en nutrition, en gestion du sommeil et en psychologie sportive, tant sur le plan personnel que sur le plan intraéquipe.

Une autre recommandation concerne les PEA recrutées de l'international, qui arrivent souvent avec moins de ressources que leurs comparses québécois. Cette

situation entraîne des défis supplémentaires quant aux infrastructures locales, comme un système de transport en commun efficace à Thetford. En effet, une grande partie des PEA internationales ne possèdent pas de véhicule et les épiceries, ainsi que d'autres commodités, sont éloignées du cégep, rendant les déplacements à pied difficiles et peu pratiques surtout lors de la saison hivernale. Face à cette problématique, les personnes participantes à la recherche suggèrent que le cégep mette en place un service de navette, planifié et organisé, pour aider les étudiants internationaux ou tous les autres PEA n'ayant pas de véhicule, particulièrement lors de leur première session. Cette mesure permettrait de réduire les difficultés liées au transport en facilitant leurs déplacements. Ce service pourrait faciliter la transition pour ces PEA, leur permettant de se concentrer davantage sur leurs études et leur nouvelle vie au Québec.

Par ailleurs, plusieurs PEA ont mentionné que les API ainsi que la conseillère en orientation ont joué un rôle important dans leur bien-être, contribuant à diminuer le stress ressenti. Les rencontres de suivis et les conseils émis sur leurs cheminements respectifs leur ont permis d'avoir les idées plus claires et de prendre de meilleures décisions. De plus, lors d'un webinaire sur les PEA organisé par Ores en 2025, il a été suggéré de mettre sur pied un cours complémentaire sur la planification à la retraite, contribuant à mieux préparer les PEA vers la vie après le sport. Certaines PEA (5/6) interrogées lors de la recherche craignent le deuil de devoir arrêter le sport. D'autant plus, une retraite hâtive peut survenir de manière imprévue, souvent à cause d'une blessure majeure. Dans ces cas, la PEA peut se sentir perdue, ne sachant plus qui elle est, ayant toujours eu tendance à se définir par l'athlète qu'elle est. Cette démarche viserait à mieux préparer les PEA pour la vie après le sport, considérant y inclure une réflexion sur les bonnes habitudes de vie à conserver, dans l'optique de maintenir une bonne santé physique et mentale.

4.1.3 *Le réseau social*

En ce qui a trait au réseau social, les PEA ont souligné l'importance de bien s'entourer, précisant que les relations amicales devraient être cultivées avec des

personnes ayant des objectifs ou des valeurs similaires aux leurs. Il a été mentionné qu'il est crucial de rester ouverte aux différentes expériences qui s'offrent à elles, telles que les activités intraéquipe, qui contribuent à renforcer les liens avec leurs pairs. Il est également conseillé de ne pas se limiter et d'être prêts à saisir toutes les opportunités d'échanges sociaux qui se présentent à elles, même si celles-ci peuvent mener à des échecs, car elles méritent d'être vécues. Sur le même ordre d'idées, lors des entrevues, une personne intervenante de la double carrière suggère d'organiser des entraînements communs pour toutes les équipes Filons. Cette initiative était en place il y a quelques années, contribuant à favoriser les échanges entre les différentes disciplines sportives de sorte à renforcer le sentiment d'appartenance entre les PEA du Cégep de Thetford. Il apparaît comme un moyen efficace d'encourager l'intégration sociale et de développer la fierté d'être un Filon. Remettre de l'avant cette initiative permettrait de tisser des liens entre les PEA, mais aussi de promouvoir la structure double carrière tout en favorisant la création de possibles liens sociaux.

4.2 Enjeux personnels

Les résultats démontrent la présence d'enjeux sur le plan personnel et sur la préparation aux changements. Tout d'abord, l'autonomie est un aspect qui prend différentes formes et qui affecte chaque PEA de manière unique, en fonction de leur vécu et de leurs expériences. Les nouvelles PEA se retrouvent souvent confrontées à des facettes de la vie collégiale encore méconnues. Ainsi, il devient primordial d'offrir une intégration personnalisée répondant aux besoins spécifiques de chaque PEA. Cette grande divergence observée chez les PEA qui entrent au collégial se qualifie de plusieurs façons ; certaines sont déjà parfaitement organisées, avec une gestion efficace de leur vie personnelle et académique, tandis que d'autres, quoique bien préparées pour le sport, peinent à s'organiser pour leurs études et se retrouvent en difficulté dès la première session. D'autres encore arrivent à bien gérer la double carrière, mais négligent leur bien-être personnel, la gestion de leur temps et de leur hygiène de vie (sommeil, nutrition, etc.). C'est pour

cette raison qu'il serait important d'avoir une approche personnalisée, afin d'identifier rapidement les besoins des PEA, et ce, dès l'entrée au collégial.

Concernant les personnes intervenantes, une majorité stipule que leurs besoins sont satisfaits, elles mentionnent que le soutien apporté par la direction adjointe des études et des programmes (DAEP) ainsi que par la direction des sports est crucial. Toutefois, une majorité de personnes intervenantes aimerait une approche plus proactive de la part de ces directions sur certains dossiers en particulier. Par exemple, certaines personnes participantes à la recherche ont mentionné qu'elles auraient souhaité bénéficier d'un suivi plus serré à la suite d'un signalement, que ce soit sur le plan académique ou sur le plan comportemental. Il y a aussi eu mention des reprises d'examen, dans ces cas, il est souhaité d'être informé rapidement afin de trouver des solutions gagnantes pour chacune des parties.

4.3 Enjeux scolaires

Pour ce qui est du volet scolaire, plusieurs enjeux se manifestent dès l'arrivée au collégial. Parmi ces défis, on retrouve notamment les cours « défis » tels que le français et la philosophie, l'engagement, la gestion du temps et l'organisation générale. Étant donné qu'une proportion significative de ces PEA est d'abord motivée par le sport et très peu voire pas du tout par les études supérieures, il devient essentiel de mettre en place une structure qui les encadre davantage.

Les personnes participantes à la recherche recommandent que les PEA prennent leurs études au sérieux dès le jour un, en maintenant une organisation efficace pour rester à jour dans leurs travaux et en posant des questions pour éviter tout retard. Dans cette optique, il est suggéré, par des membres du corps professoral, que les périodes d'études obligatoires soient davantage organisées avec la participation du corps professoral. Ce type de prise en charge leur permettrait un accès plus direct aux enseignants et enseignantes, soit dans leurs départements ou sous forme de rendez-vous individuels.

Une autre recommandation, partagée par plusieurs personnes participantes, est de renforcer l'importance d'aller voir régulièrement le corps professoral, en insistant auprès des PEA. Cette démarche vise à réduire la barrière invisible qui peut exister entre les PEA et le corps professoral de sorte à favoriser un accès plus facile entre ces deux groupes et qui pourrait faciliter leur cheminement scolaire.

Une autre recommandation concerne le terme double carrière (le sport et les études). Il a été souligné que les PEA et les intervenants de la double carrière doivent percevoir et valoriser ces deux carrières de manière égale. Pour y parvenir, il serait bénéfique que la structure de la double carrière fonctionne dans les deux sens. Lors des entrevues, une suggestion a été émise afin que des « drapeaux rouges » soient levés par l'équipe de la double carrière lorsque des absences fréquentes sont constatées sur la plateforme Omnivox ou lorsqu'une difficulté particulière est identifiée dans une matière spécifique. Cette plateforme sert à compiler les absences, à communiquer entre les PEA et les employés du collège et à remettre les notes aux différentes évaluations, contribuant à assurer un suivi plus serré.

4.4 Enjeux sportifs

En ce qui concerne les enjeux sportifs, il a été souligné que certaines disciplines bénéficient d'un suivi plus serré en ce qui concerne l'entraînement physique et les périodes d'études. Il existe donc un déséquilibre dans l'encadrement actuel, pouvant affecter l'expérience double carrière des athlètes et la performance de certaines équipes. Au fait de cette information, il apparaît que certains sports bénéficient davantage de ces rencontres, mettant en lumière l'importance de cerner les besoins personnalisés dès la première session, afin de fournir aux PEA les outils nécessaires pour réussir, quelle que soit leur discipline sportive.

Ensuite, la question d'équité dans la disponibilité des ressources est soulevée. En effet, il est observé que les disciplines sportives ont des budgets inéquitables. Certains sports évoluent au niveau provincial, demandant une charge d'entraînement et un calendrier plus prenant que d'autres, ce qui entraîne des

disparités dans les opportunités offertes, tels que les camps d'entraînement, de perfectionnement ou d'autres activités spéciales. D'autres disciplines, moins populaires, évoluant au niveau collégial, sont moins connues en région et se retrouvent limitées dans leur développement par rapport à d'autres.

Enfin certaines personnes participantes à la recherche ont mentionné que le discours de recrutement doit davantage valoriser l'équilibre entre les études et le sport, afin de prévenir des attentes irréalistes chez les nouveaux PEA. Mettre l'accent sur l'importance de la réussite académique autant que sportive permettrait de mieux préparer les PEA aux exigences d'une double carrière de sorte à éviter des disparités entre leurs attentes et l'implication réelle de cette expérience.

Pour conclure cette section, plusieurs PEA vivent de l'anxiété face à l'avenir, mais également face au deuil éventuel de la retraite.

5. Discussion

Dans la présente section, il sera discuté des résultats obtenus en lien avec les écrits scientifiques en abordant le domaine des études, du sport et de la vie privée.

Du côté du domaine des études, si on se réfère aux résultats obtenus, en effet une majorité des PEA sondées ne seraient pas au cégep sans cette double carrière ; le sport leur a donc permis de poursuivre des études au collégial. Selon Jobin-Lawler et al. (2022), les PEA faisant partie d'une équipe RSEQ seraient en effet plus performantes et persévérantes dans leurs études en partie pour poursuivre la pratique de leur discipline sportive. La littérature démontre bien qu'en poursuivant un objectif précis et relativement clair, la persévérance, la motivation et l'engagement envers les études sont perçus (Jobin-Lawler et al., 2022). On a pu observer une variation de la motivation au gré de la saison chez les PEA, et ce, davantage dans certaines disciplines. Gaston (2002) évoque trois types de personnalité liés aux PEA, qu'il différencie et détaille dans ses travaux. Un des types

serait motivé par le sport avant tout et aurait tendance à négliger le volet académique pour concentrer ces efforts au développement de sa carrière sportive (Beaulieu, 2020). En considérant ces informations, il devient cohérent de voir diminuer la motivation extrinsèque pour ce type de PEA lorsque la saison se termine.

Il est également mentionné que les personnes adolescentes ou jeunes adultes qui abandonnent une carrière sportive plus jeune vivraient plus de difficultés dans les transitions scolaires. Park et al. (2013), quant à eux, notent le contraire : un désengagement ou un abandon pourrait être une conséquence de la qualité des transitions scolaires. Les résultats de l'étude confirment que toutes les PEA vivent plusieurs enjeux lors de leur intégration aux études supérieures, ce qui justifie la mise en place d'une structure de communication claire, davantage la première session. La mise sur pied d'une structure d'intégration prévoyant une transition scolaire en douceur implique certains éléments essentiels comme un équilibre entre les demandes, les ressources et les stratégies personnelles réalistes face à l'adaptation au nouveau milieu (Stambulova et Samuel, 2019 ; Stambulova et Wyllemann, 2015), et pourrait bénéficier aux PEA. En conséquence, soutenir la transition et prévenir l'abandon chez les PEA pourraient contribuer à renforcer leur engagement sportif. De plus, depuis quelques années, les bancs d'école se remplissent de la nouvelle génération de PE qui, pour certaines, peine à affronter les difficultés de la vie en éprouvant des lacunes dans leur autonomie. Ces constats sont cohérents avec la naissance du terme « parents hélicoptères », largement élaboré par la littérature comme étant des parents très maternants et présents sur toutes les dimensions de vie des jeunes adultes telle la clientèle collégiale (Odenweller et al., 2014 ; Bristow, 2019 ; Bristow, 2023). Il est bien démontré que plusieurs individus de la nouvelle génération se considèrent comme moins autonomes et rencontrent des difficultés à gérer leur anxiété dans la société, renforçant de nouveau la recommandation d'ajouter une ressource psychologique à la structure en place. Ces données scientifiques renchérissent les dires d'une personne sondée qui disait avoir une charge supplémentaire, notamment en raison de la prise en charge de problèmes personnels et académiques de toutes sortes, en plus de son poste d'entraîneur ou d'entraîneuse.

Dans le DCDE (Henriksen et al., 2020), l'encadrement semble au cœur des composantes facilitantes, tout comme l'intégration au collégial semble être un moment charnière. Considérant ce fait, la PEA se retrouve donc jumelée avec une aide pédagogique individuelle (API). Cette ressource la conseille quant à l'ajustement et aux possibilités de sa grille horaire tout en considérant les restrictions de son programme d'études.

Se projeter dans l'avenir est source de stress pour plusieurs, de ce fait, les PEA peuvent éprouver de l'anxiété quant à leur projet vocationnel et aux préalables nécessaires pour atteindre leurs objectifs. Des interrogations telles que : « Quel métier vais-je exercer? », « L'université est-elle une option pour moi ? », ou encore « Serai-je recrutée par une équipe universitaire ? » sont assez courantes. Ces questionnements peuvent être une source du stress majeure chez les PEA, démontrant l'importance de mettre en place des ressources pour les accompagner dans cette réflexion. Gaudreault et al. (2014) suggèrent l'utilisation de ressources locales au secondaire pour aider le développement de la connaissance de soi de sorte à mieux préparer la PEA face à l'avenir, lui permettant de faire de meilleurs choix dans l'orientation académique. Il est également recommandé, dans l'écrit de Storm et al. (2021), de mettre en place une approche holistique pour les athlètes, recommandation faisant partie des dix émises comme facteurs de succès d'un cheminement double carrière.

Afin de les aider dans la prise de décision face à leur avenir, le cégep offre plusieurs ressources de soutien qui assurent un suivi auprès de ces dernières. Outre les API, les PEA peuvent également être orientées vers la conseillère en orientation pour les aider à identifier les préalables nécessaires à leur réussite liée à l'objectif vocationnel poursuivi. Par ailleurs, il existe le FARE, une ressource composée de professionnelles qualifiées en éducation spécialisée et en travail social, assurant un service de soutien personnalisé aux PEA qui ressentent le besoin de se confier pour surmonter les défis émotionnels et scolaires.

Par la suite, comme Storm et al. (2021) le mentionnent, les PEA sont plus susceptibles d'avoir des blessures sportives, considérant une charge élevée d'entraînement ainsi qu'un calendrier de compétitions chargé. De plus, Baron-

Thiene et Alfermann (2015) soulignent que la retraite sportive involontaire est souvent due à une blessure. Considérant cela, il est donc important d'offrir aux PEA un accès à des services médicaux sportifs. Les résultats montrent que la structure du cégep possède un mécanisme efficace de prise de rendez-vous avec un professionnel en physiothérapie. Cette ressource semble déterminante vu la proportion de PEA risquant de se blesser au cours d'une année. Cependant, Storm et al. (2021) nomment comme facteur de succès déterminant l'accès à des ressources personnalisées en psychologie et en nutrition qui, pour l'instant, sont absentes de la structure.

Ensuite, il a été démontré à maintes reprises dans les écrits scientifiques de Storm et al. (2021), Henriksen et al. (2020) et Henriksen et al. (2015) qu'un élément clé de la double carrière repose sur la présence d'une personne-ressource servant de point de chute central, notamment pour la réception d'informations lui permettant de diriger celles-ci aux bons services et de faire les suivis nécessaires, ce qui fait écho aux recommandations émises par les PEA concernant l'ajout d'une ressource centrale dans l'équipe double carrière. Cette personne serait une ressource facilitante à l'expérience double carrière, permettant une communication optimale en procédant à la récolte d'informations concernant les notes, les absences ou toutes autres informations scolaires, de sorte à assurer un suivi serré, encourageant les échanges entre les services tout en assurant un soutien à la PEA. Elle se chargerait aussi de la coordination et de la diffusion des informations en lien avec le calendrier aux différents acteurs de la double carrière comme le corps professoral et les équipes d'entraîneurs ou d'entraîneuses, le plus rapidement possible, au début de la session afin de prévenir les conflits d'horaire (Storm et al., 2021).

Un autre facteur de succès dans une structure double carrière est évoqué dans l'écrit de Storm et al. (2021) et porte sur le mécanisme de perfectionnement continu des membres de l'équipe, ayant comme objectifs de se tenir à jour et de rester à l'affût des développés scientifiques. Bien que cette donnée n'ait pas été étudiée dans la recherche, il pourrait être intéressant de se questionner sur le perfectionnement continu de l'équipe en place.

Les relations entre les PEA et l'équipe d'entraîneurs et/ou d'entraîneuses et les coéquipiers ou coéquipières contribuent à faire de l'expérience double carrière une réussite. Afin de mieux comprendre l'impact des interactions et des communications directes vécues, il est important de préciser que la PEA passe la majeure partie de son temps dans cet environnement, comme l'évoque l'étude de Henriksen et al. (2020). Il semble donc primordial d'assurer que ces échanges soient sains et empreints de confiance, d'autant plus que ces relations se retrouvent dans les facilitateurs des résultats obtenus au cours de la recherche.

De plus, le soutien semble non négligeable auprès des PEA interrogées dans la présente étude. Les écrits scientifiques démontrent, en effet, une valeur notable quant au soutien exercé par la famille, les entraîneurs, les pairs, le corps professoral et toutes autres personnes gravitant autour d'elles (Storm et al., 2021 ; Henriksen et al., 2020 ; Henriksen et al., 2010). La compréhension et la reconnaissance, notamment de la part du corps professoral, constituent l'un des dix facteurs de succès identifiés par Storm et al. (2021).

Enfin, les conférences prévues dans le cadre du cheminement double carrière pourraient évoluer de sorte à offrir un suivi plus personnalisé. En effet, la littérature indique que la tranche d'âge la plus vulnérable, en raison des nombreux changements qu'elle traverse, se situe entre 15 et 25 ans (Bastide et al., 2023), une période qui est définie et marquée par les « premières fois » dans les diverses dimensions de la vie. L'Observatoire de la santé mentale des étudiants en enseignement supérieur (OSMÉES) milite pour un meilleur soutien des collègues et des universités en matière de santé mentale, une problématique de plus en plus préoccupante pour les jeunes de cette tranche d'âge. Cet observatoire est à concevoir des outils clés en main pour les institutions d'études supérieures, disponibles en ligne⁷. Certains ont été présentés lors d'une conférence axée sur la santé mentale des PEA faisant partie de l'alliance sport études au collégial, de sorte à outiller les collègues et universités pour mieux encadrer cette clientèle avec des

⁷ <https://osmees.ca/outils-de-mobilisation-des-connaissances/>

trousses, des fiches explicatives clé en main, une station santé mentale étudiante, des webinaires et des résultats de recherche sur le soutien à la santé mentale.

6. Les limites de la recherche

Dans les limites de la recherche, on peut retrouver le petit échantillon que demandait cette recherche. Ensuite, six PEA ont passé l'entrevue et l'idée était de sélectionner la moitié de sexe féminin et l'autre de sexe masculin, toutefois, peu de candidates se sont montrées intéressées, donc quatre PEA de sexe masculin et deux PAE de sexe féminin ont participé. Pour ce qui est du corps professoral, des entraîneurs ou entraîneuses, il y a eu une proportion égale selon le sexe. De plus, l'idée était de sonder le plus de disciplines sportives afin de cerner la structure double carrière de la façon la plus juste possible, mais seulement quatre disciplines sont représentées dans les résultats.

CONCLUSION

En terminant, cette recherche a fait ressortir les facilitateurs et les barrières du cheminement double carrière chez des PEA au collégial, en plus de nommer certains besoins et de cerner les recommandations par les sujets à la recherche permettant un portrait plus global de la structure du Cégep de Thetford. Encore peu de littérature scientifique porte sur les structures double carrière au Québec, cet ouvrage a mis en lumière les aspects à mettre de l'avant sur les domaines d'études, du sport et de la vie privée afin de viser des expériences de succès chez toutes les personnes impliquées dans ce cheminement aux études collégiales. Le constat est qu'il est primordial de faciliter la communication entre les acteurs et de revoir les composantes des divers domaines (études, sport et vie privée) de la structure afin d'offrir une expérience optimale à toutes PEA s'inscrivant à Thetford. L'étude montre que les PEA sont des individus ayant des besoins hétérogènes, demandant donc une structure et une équipe double carrière faisant preuve de flexibilité. Cet ouvrage met en évidence l'importance de tous les domaines de la structure identifiés comme déterminants à considérer pour viser le plus d'expérience de succès chez les PEA.

BIBLIOGRAPHIE

- Bastide, J., Barruel, D., Dauriac-Le Masson, V., Gourevitch, R. et Pham, A. (2023). « Urgences psychiatriques chez les 15-25 ans durant la première année de la crise sanitaire : une étude épidémiologique descriptive dans le plus grand centre d'urgences psychiatriques français ». *Annales Médico-psychologiques*, revue psychiatrique, 181(2), 102-111. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2023.01.003>
- Baron-Thiene, A. et Alfermann, D. (2015). « Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation : A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools ». *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Bouchard, P., Saint-Amand, J.-C. et Gagnon, C. (2000). « Pratiques de masculinité à l'école québécoise ». *Revue canadienne de l'éducation*, 25(2), 73-87. https://www.jstor.org/stable/1585742?seq=1#page_scan_tab_contents
- Bradette, A. et Charbonneau, É. (2016). *En action! Santé, activité physique et habitudes de vie* (2e éd.). Chenelière Éducation.
- Bristow, J. (2019). « Les parents hélicoptères : une socialisation incertaine des adultes en devenir ». *Revue des politiques sociales et familiales*, 133, 9-20. <https://doi.org/10.3406/caf.2019.3370>
- Bristow, J. (2023). « The double bind of parenting culture : Helicopter parents and cotton wool kids ». In E. Lee, J. Bristow, C. Faircloth et J. Macvarish (dir.), *Parenting culture studies* (pp. 267-290). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-21278-2_13
- Burlot, F., Dalgalarondo, S., Joncheray, H., Couckuyt, S. et Chavignier-Réla, S. (2021). *La blessure dans le sport de haut niveau : Des conditions de survenue au dispositif de prise en charge* (Rapport de recherche n° 17-I-02). SEP INSEP. <https://hal.science/hal-04089249v1>

Bibliographie

- Chevalier, R. (2016). *À vos marques, prêts, santé! L'essentiel*. ERPI.
- Comeaux, E. (2013). « Mentoring as an intervention strategy : Toward a (re)negotiation of first-year student-athlete role identities ». *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 4(3), 257-275. <https://doi.org/10.1179/ssa.2009.4.3.257>
- Dupont, S., De Clercq, M. et Galand, B. (2015). « Les prédicteurs de la réussite dans l'enseignement supérieur ». *Revue française de pédagogie*, 191, 105-136. <https://doi.org/10.4000/rfp.4770>
- El Ali, M., Marivain, T., Héas, S. et Boulvais, A. H. (2008, décembre). « Analyse des stratégies de coping des joueuses et joueurs de tennis face à une blessure sportive majeure ». *Annales médico-psychologiques*, revue psychiatrique, 166(10), 779–788. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2008.06.003>
- Gaston, J. L. (2002). *A Study of Student Athletes' Motivation toward Sports and Academics*, thèse de doctorat, The Ohio State University.
- Gaudreault, M., Larose, J., Tessier, S., Gaudreault, M. et Arbour, N. (2014). *L'intégration aux études et à l'engagement scolaire des collégiens* (Rapport de recherche PART). Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière. <https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/24133/033120-gaudreault-integration-etudes-engagement-scolaire-collegiens-ecobes-jonquiere-PART-2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Généreux, M. (2022). *Enquête menée par l'Université de Sherbrooke et le CIUSSS de l'Estrie – CHUS sur la santé psychologique des 12 à 25 ans : faits saillants et pistes de solution*. Université de Sherbrooke. https://www.usherbrooke.ca/gnec/pj/faits_saillants_recommandations_jeunes_udes.pdf
- Giguère, É. (2018). *Décrochage d'étudiants au collégial : relations entre l'estime de soi, le sentiment d'autoefficacité scolaire et l'intention de décrocher*, mémoire de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.

- Gould, D., Dieffenbach, K. et Moffett, A. (2002). « Psychological characteristics and their development in Olympic champions ». *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Henriksen, K., Stambulova, N. et Kaya Roessler, K. (2010). « Holistic approach to athletic talent development environments : A successful sailing milieu ». *Psychology of Sport & Exercise*, 11(3), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L. et Stambulova, N. (2020). « A holistic ecological approach to sport and study : The case of an athlete-friendly university in Denmark ». *Psychology of Sport & Exercise*, 47, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
- Isidori, E. (2016). *The Dual Career of Student Athletes and the Quest for a Personalized Tutorship Model*. Laboratory of General Pedagogy, Université de Rome Foro Italico. <https://www.noveltyjournals.com/upload/paper/The%20Dual%20Career%20of%20Student-534.pdf>
- Jobin-Lawler, A. et Boutet-Lanouette, M. (2021). *Sur le terrain de la réussite scolaire : une recherche sur les étudiants-athlètes des collèges privés subventionnés du Québec* (rapport de recherche PREP). Campus Notre-Dame-de-Foy. <https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/38139/jobin-lawler-boutet-lanouette-terrain-reussite-scolaire-rapport-complet-cndf-PREP-2021.pdf?sequence=5>
- Jobin-Lawler, A. Boutet-Lanouette, M. et Richard, E. (2022). « Les études et le sport. Un match parfait pour les étudiants-athlètes du collégial? ». *Pédagogie collégiale*, 36(1), 20-29.
- Jobin-Lawler, A. Boutet-Lanouette, M. et Rozon, L. (2019). *Se rassembler autour d'un ballon : étude sur l'intégration des étudiants-athlètes au collégial* (rapport de recherche PAREA). Campus Notre-Dame-de-Foy

Bibliographie

- Lachance, B. (2006). *Investir pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.
- Larose, S. et Roy, R. (1994). *Rapport de recherche : intégration aux études collégiales*. PAREA. <https://cdc.qc.ca/parea/705993-larose-roy-integration-etudes-collegiales-sainte-foy-PAREA-1994.pdf>
- Lavoie, C. (2021). *La réussite au cégep : regards rétrospectifs et prospectifs*. Fédération des cégeps. <https://fedcegeps.ca/wp-content/uploads/2021/10/rapport-la-reussite-au-cegep.pdf>
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. et Weber, K. (2014). « Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials ». *Communication Studies*, 65(4), 407-425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2014.947535>
- O'Neil, L. J., Amorose, A. et Pierce, S. (2021). « Student-athletes' dual commitment to school and sport : Compatible or conflicting? ». *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101799. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101799>
- Paillé, P. (2007). « La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires ». *Recherches qualitatives*, 27(2), 133-151. [https://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero27\(2\)/paille27\(2\).pdf](https://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero27(2)/paille27(2).pdf)
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd.). Armand Colin. <https://shs.cairn.info/l-analyse-qualitative-en-sciences-humaines--9782200624019?lang=fr>
- Park, S., Lavalley, D. et Tod, D. (2013). « Athlete's career transition out of sport : A systematic review ». *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>

- Shulman, J. et Bowen, W. (2001). *The Game of Life : College Sports and Educational Values*. Princeton University Press.
- Stambulova, N. B. et Wyllemann, P. (2015). « Dual career development and transitions » (Editorial). *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Stambulova, N. B. et Roy, D. S. (2019). Career transitions. In D. Hackfort et R. J. Schinke (dir.), *Routledge Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 119-134). Routledge.
- Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y. et Cecić Erpič, S. (2021). « Ten essential features of European dual career development environments : A multiple case study ». *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101918. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918>
- Taylor, J. et Ogilvie, B. C. (1994). « A conceptual model of adaptation to retirement among athletes ». *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406481>
- Taylor, J. et Ogilvie, B. C. (2001). Career termination among athletes. In R. Singer, H. E. Hausenblas et C. M. Janelle (dir.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 672-691). John Wiley & Sons.
- Tinto, V. (1993). *Leaving College : Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*. University of Chicago Press.
- Tinto, V. (2012). *Completing College : Rethinking Institutional Action*. University of Chicago Press.
- Tremblay, G., Bonnelli, H., Larose, S., Audet, S. et Voyer, C. (2006). *Recherche-action pour développer un modèle d'intervention favorisant l'intégration, la persévérance et la réussite des garçons aux études collégiales* (rapport de recherche FQRSC). CRIVIFF.

Bibliographie

- Vezeau, C. et Bouffard, T. (2009). *Étude longitudinale des déterminants affectifs et motivationnels de la persévérance et de l'engagement dans ses études collégiales* (rapport de recherche PAREA). Cégep régional de Lanaudière à Joliette.
- Viau, R. (2009). *La motivation à apprendre en milieu scolaire*. Pearson ERPI.
- Watt, S. K. et Moore, J. L. (2001). Who are student-athletes? *New Directions for Student Services*, 2001(93), 7-18. <https://doi.org/10.1002/ss.4>
- Zhao, Y. (2013). *What Matters to Student-athletes in College Experiences*, thèse de doctorat, Boston College. Boston College.

ANNEXES

ANNEXE A

Questionnaires

Questionnaire PEA

Domaines (vie privée, études, sport)

Homme / Femme/ Autre

Originaire du Québec? Oui Non

Si non, préciser : _____

De quelle équipe sportive du Cégep de Thetford fais-tu partie?

BLOC #1

Quand es-tu arrivé au Cégep de Thetford?

Comment en es-tu venu à choisir d'être une PEA au Cégep de Thetford?

Lors de ta première session ici :

Vie privée :

- Comment s'est passée ta première session côté vie personnelle (amis, famille, gestion de l'horaire, etc.)?
- Qu'est-ce qui l'a facilitée? / Quels ont été tes défis ?

- Comment as-tu vécu d'être loin de tes proches (famille, amis, etc.)?
- Est-ce qu'il y a des gens ou des choses qui ont facilité ta vie privée?
- Est-ce qu'il y a des gens ou des choses qui ont nui à ta vie privée?
- Les études sont-elles valorisées chez toi (dans ta famille)?

Sport :

- Comment s'est passé l'ajustement entre le sport au secondaire et le sport au collégial?
- Comment décrirais-tu la culture (mentalité) dans ton équipe sportive ?
 - Diffère-t-elle de ce que tu vivais au secondaire ?
- Peux-tu nous parler de la relation que tu entretenais avec tes *coachs* et tes coéquipiers?
- Qu'est-ce qui a facilité ta double carrière (DC) vis-à-vis de ton sport?
- Qu'est-ce qui a nui à ta DC vis-à-vis de ton sport?
- Est-ce que la culture de ton sport valorise les études?
- Est-ce qu'il y a des gens ou des choses qui ont facilité ta carrière sportive?
- Est-ce qu'il y a des gens ou des choses qui ont nui à ta carrière sportive?

Études :

- Comment as-tu eu à t'ajuster au système scolaire collégial par rapport à celui du secondaire?
- Les sports sont-ils valorisés dans ton programme d'études?
- Te sens-tu soutenu par tes professeurs dans ton cheminement de DC?
 - Si oui, comment?
 - Si non, comment?
- Peux-tu nous parler de la relation que tu entretenais avec tes comparses de classe?
- Est-ce qu'il y a des gens ou des choses qui ont facilité ton parcours académique?
- Est-ce qu'il y a des gens ou des choses qui ont nui à ton parcours académique?

BLOC #2

Maintenant on est rendu à ta 2^e année au collégial et donc à ta 2^e saison en tant que PEA...

Vie privée :

- Comment s'est passé ton retour à l'école à la suite de ta première année comme PEA?
- Qu'est-ce qui l'a facilité? / Quels ont été tes défis ?
- As-tu trouvé des solutions à tes défis de 1^{re} année?

Sport :

- Comment s'est déroulée ta 2^e saison avec l'équipe?
 - Qu'est-ce qui l'a facilité?
 - Quels ont été tes défis?
- Est-ce que ton rôle et tes objectifs étaient clairs?
- Comment s'est passée la relation que tu entretenais avec tes *coachs* et tes coéquipiers?
- Est-ce que les facilitateurs ont changé de ta DC vis-à-vis de ton sport?

Études :

- As-tu des objectifs précis quant à ta carrière professionnelle ?
- Qu'est-ce qui l'a facilité? / Quels ont été tes défis ?

- Te sens-tu soutenu par les services mis en place au Cégep de Thetford?
- Est-ce que le corps professoral (de ta 2^e année) est ouvert à la réalité des PEA?
- Peux-tu nous parler de la relation que tu entretenais avec tes comparses de classe à ce moment de tes études?

Bloc #3

- Comment vis-tu ta DC actuellement?
- Quelles activités ou quels services ici au cégep t'ont supporté dans ta double carrière?
- Comment trouves-tu la structure de la DC au Cégep de Thetford?
- Sur quels éléments te bases-tu pour t'appuyer?
- Quelles ont été les personnes clés dans ton parcours t'aidant à arrimer le sport, les études et la vie privée?
- Quels étaient les rôles de ces personnes et comment ont-elles collaboré?

Bloc #4

- Quels défis futurs sont à prévoir dans ta DC?
- Qu'est-ce qui peut être fait pour améliorer ton expérience en tant que PEA au Cégep de Thetford?
- Quels sont tes besoins, présentement, qui n'ont pas encore été répondus par le Cégep?
- Quelles recommandations ferais-tu à un nouvel étudiant athlète qui vient d'arriver au Cégep?
- Y a-t-il autre(s) chose(s) que vous aimeriez me dire en lien avec le cheminement DC des PEA du Cégep de Thetford ?

Questionnaire corps professoral

Homme / Femme/ Autre

Années d'expérience en enseignement : _____

Années d'expérience ici à Thetford : _____

De quel département faites-vous partie au Cégep de Thetford :

Bloc #1

- Qu'est-ce que vous pensez de la DC ?
- Comment se passe la gestion des PEA?
- Quel rôle détenez-vous dans la DC des PEA?
- Sentez-vous que les études sont valorisées chez les PEA?
- Quels sont les principaux défis auxquels vous faites face ou que vous percevez de la réalité des PEA vis-à-vis de la structure de la DC?
- Quels sont les facilitateurs, dans le cadre de votre travail pour vous et de ce que vous percevez de la réalité des PEA, vis-à-vis de la structure de la DC?

Bloc #2

- Connaissez-vous les ressources mises en place pour vous aider avec les PEA?
- Quelles activités ou quels services connus sont mis de l'avant pour supporter la DC?
- De quelle façon le Cégep pourrait vous soutenir plus avec les PEA?
- Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer la structure de la DC du Cégep de Thetford?
- Y a-t-il autre(s) chose(s) que vous aimeriez me dire en lien avec le cheminement double carrière des PEA du Cégep de Thetford ?

Questionnaire entraîneurs et entraîneuses

Domaines (vie privée, études, sport)

Homme / Femme/ Autre

Depuis combien de temps occupez-vous vos fonctions?

Quelle équipe sportive du Cégep de Thetford entraînez-vous?

Bloc #1

- Quelle importance est véhiculée face aux études dans la culture de votre sport?
- Qu'est-ce que vous pensez de la DC ?
- Comment se passe la gestion des PEA?
- Quel rôle détenez-vous dans la DC des PEA?
- Sentez-vous que les études sont valorisées chez les PEA?
- Quels sont les principaux défis auxquels vous faites face ou que vous percevez de la réalité des PEA vis-à-vis de la structure de la DC?
- Quels sont les facilitateurs, dans le cadre de votre travail pour vous et de ce que vous percevez de la réalité des PEA, vis-à-vis de la structure de la DC?

Bloc #2

- Connaissez-vous les ressources mises en place pour vous aider avec les PEA?
- Quelles activités ou quels services connus sont mis de l'avant pour supporter la double carrière?
- De quelle façon le Cégep pourrait vous soutenir plus avec les PEA?
- Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer la structure de la DC du Cégep de Thetford?
- Y a-t-il autre(s) chose(s) que vous aimeriez me dire en lien avec le cheminement double carrière des PEA du Cégep de Thetford ?

ANNEXE B

Formulaires

1. Formulaire d'information et de consentement du PEA : participation à un projet de recherche

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche visant à mettre en lumière les besoins des PEA dans le cheminement de la double carrière. Cette recherche découle d'une démarche qui a débuté à l'automne 2022 s'intéressant aux PEA du Cégep de Thetford pour en arriver à ce sujet aujourd'hui à la suite d'un questionnaire et des *focus groups* au cours de la dernière année. Le présent document vous renseigne sur les modalités du projet. Prenez tout le temps nécessaire pour le lire, bien comprendre et prendre une décision sur votre participation. N'hésitez pas à poser des questions à un des membres de l'équipe de recherche identifiés ci-dessous et/ou à consulter vos proches avant de confirmer votre participation si besoin.

Titre du projet de recherche

Est-ce que les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins des personnes étudiantes-athlètes (PEA)?

Coordonnées de la chercheuse principale

Chercheuse principale : Martine, Cholette, enseignante en éducation physique et étudiante à la maîtrise chez PERFORMA

Numéro de téléphone : 418-338-8591, poste 237

Courriel : mcholette@cegepthetford.ca

Directrice de maîtrise : Sophie Brassard, Ph. D., Conseillère d'orientation

Courriel : sophie.brassard@fondationaleo.ca

Financement du projet de recherche

Le projet de recherche est mené dans le cadre de ma maîtrise à l'Université de Sherbrooke avec le programme Performa et n'est pas subventionné.

Description du projet de recherche

L'objectif général de cette recherche est de mieux comprendre le cheminement d'une double carrière chez des PEA du Cégep de Thetford. Pour ce faire, il sera question de poursuivre les objectifs spécifiques suivants :

- Description de la structure de la double carrière au regard du *dual career development environment* (DCDE) ;
- Examiner les besoins des PEA ;
- Explorer les barrières et facilitateurs d'une double carrière perçue par les PEA, le corps professoral et les entraîneurs et entraîneuses.

Nature de la participation

Nous sollicitons votre participation en tant que personnes étudiantes athlètes (PEA).

Votre participation consiste à passer une entrevue semi-dirigée portant sur les trois domaines du DCDE (vie privée, sport, études).

Environ 60 minutes seront nécessaires pour compléter les questions de l'entrevue.

Critère d'inclusion :

- Être membre d'une équipe RSEQ à l'automne 2024, et ce, depuis l'hiver 2024 minimum.

Bienfaits pouvant découler de la participation

Il n'existe aucun avantage direct relié à la participation à ce projet de recherche. Toutefois, votre participation permettra de mettre en lumière le cheminement de la double carrière chez les PEA du Cégep de Thetford. Les connaissances découlant de la collecte de données permettront d'améliorer les services offerts aux PEA et mieux éduquer le personnel gravitant autour de ces dernières.

Inconvénients et risques

Inconvénients et risques : Le principal désavantage de participer à cette recherche est le temps à consacrer à l'entrevue. Toutefois, si une ou des questions soulèvent un malaise, les mesures mises en place seront les suivantes :

Mesures mises en place pour réduire les risques et inconvénients : Faire part à la chercheuse de son inconfort et référer au FARE si les questions soulevées font resurgir des émotions négatives.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire. Vous êtes libre de refuser d'y participer. Vous êtes également libre de vous retirer en tout temps du projet en le signifiant à l'équipe de recherche, et ce, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision.

Tous les renseignements personnels vous concernant seront alors détruits à moins que vous ne donniez l'autorisation à l'équipe de recherche de les conserver. Ils seront ensuite détruits selon les mesures décrites ci-après.

Conflit d'intérêts

Les PEA qui auront un cours avec la chercheuse (en tant qu'étudiant) ne seront retenues qu'en raison d'une faible participation des PEA du cégep et advenant le cas qu'une PEA de la chercheuse participe aux entrevues, il serait convenu qu'une tierce personne mène l'entrevue à sa place.

Vie privée et confidentialité

Les renseignements recueillis ne permettront, en aucun temps, de relier la participante ou le participant à son entrevue. Une attention particulière sera portée aux informations contenues dans le rapport pour éviter toute identification des personnes recrutées considérant la grosseur de l'échantillon.

Seuls les renseignements nécessaires, incluant les informations de nature personnelle, à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Les résultats de cette recherche pourront être diffusés dans des rapports ou dans des présentations. Les entrevues seront enregistrées de sorte à compléter des verbatims qui seront classés avec des noms fictifs pour garder la confidentialité. Les données issues de la recherche seront conservées de façon à assurer la confidentialité. Elles seront conservées pour une période de cinq ans et elles seront détruites par la suite. Les données informatisées seront conservées dans un dossier déposé sur le serveur du Cégep de Thetford pour lequel un double accès sécurisé sera nécessaire et dont seule la chercheuse pourra y accéder et connaître le mot de passe.

Utilisation secondaire des données

Si vous y consentez, les données recueillies pourraient être utilisées dans le cadre de projets de recherche futurs menés par Athletica Innovation.

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains (CÉR) du Cégep de Thetford a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, veuillez communiquer avec Mme Sarah-Anne Hébert-Leclerc au 418 338-8591, poste 492 ou par courriel au sahebert@cegepthetford.ca.

Engagement de la chercheuse

Je certifie :

- a. avoir expliqué à la personne participante la nature du projet ainsi que les termes du présent formulaire de consentement ;
- b. avoir répondu aux questions du ou de la signataire quant aux termes du présent formulaire de consentement ;
- c. avoir clairement indiqué à la personne participante qu'elle reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation dans le projet, et ce, sans préjudice.

Je m'engage à respecter ce qui a été convenu dans le présent formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée et datée à la personne participante ou à sa représentante ou son représentant légal, le cas échéant.

Nom de la chercheuse principale : MARTINE CHOLETTE

Signature : 

Date : _____

Consentement de la personne participante

- J'atteste que j'ai lu et compris le contenu du présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes mes questions et on y a répondu à ma satisfaction. Je comprends que je suis libre de participer au projet et que je demeure libre de m'en retirer en tout temps, par avis verbal, sans préjudice. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision. Je consens à participer à ce projet aux conditions qui ont été énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire me sera remise.

Consentement à l'utilisation secondaire des données

- J'accepte que les données recueillies durant ce projet soient utilisées dans d'autres projets de recherche tel que décrit à la section **Utilisation secondaire des données.**
- Je refuse que les données recueillies durant ce projet soient utilisées dans d'autres projets de recherche.

Nom de la personne participante :

Signature : _____

Date : _____

2. Formulaire d'information et de consentement du corps professoral : participation à un projet de recherche

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche visant à mettre en lumière les besoins des PEA dans le cheminement de la double carrière. Cette recherche découle d'une démarche qui a débuté à l'automne 2022 s'intéressant aux PEA du Cégep de Thetford pour en arriver à ce sujet aujourd'hui à la suite d'un questionnaire et des *focus groups* au cours de la dernière année. Le présent document vous renseigne sur les modalités du projet. Prenez tout le temps nécessaire pour le lire, bien comprendre et prendre une décision sur votre participation. N'hésitez pas à poser des questions à un des membres de l'équipe de recherche identifiés ci-dessous et/ou à consulter vos proches avant de confirmer votre participation si besoin.

Titre du projet de recherche

Est-ce que les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins des personnes étudiantes-athlètes (PEA)?

Coordonnées de la chercheuse principale

Chercheuse principale : Martine, Cholette, enseignante en éducation physique et étudiante à la maîtrise chez PERFORMA

Numéro de téléphone : 418-338-8591, poste 237

Courriel : mcholette@cegepthetford.ca

Directrice de maîtrise : Sophie Brassard, Ph. D., Conseillère d'orientation

Courriel : sophie.brassard@fondationleo.ca

Financement du projet de recherche

Le projet de recherche est mené dans le cadre de ma maîtrise à l'Université de Sherbrooke avec le programme Performa et n'est pas subventionné.

Description du projet de recherche

L'objectif général de cette recherche est de mieux comprendre le cheminement d'une double carrière chez des PEA du Cégep de Thetford. Pour ce faire, il sera question de poursuivre les objectifs spécifiques suivants :

- Description de la structure de la double carrière au regard du *dual career development environment* (DCDE) ;
- Examiner les besoins des PEA ;
- Explorer les barrières et facilitateurs d'une double carrière perçue par les PEA, le corps professoral et les entraîneurs et entraîneuses.

Nature de la participation

Nous sollicitons votre participation en tant que membre du corps professoral enseignant aux PEA du Cégep de Thetford.

Votre participation consiste à passer une entrevue semi-dirigée portant sur les 3 domaines du DCDE (vie privée, sport, études).

Environ 60 minutes seront nécessaires pour compléter les questions de l'entrevue.

Critères d'inclusion :

- Avoir enseigné au moins une session à un ou des PEA d'au moins une des équipes sportives ciblées par la recherche (probablement un enseignant de la formation générale) ;
- Avoir la confirmation d'avoir une tâche à l'automne 2024.

Bienfaits pouvant découler de la participation

Il n'existe aucun avantage direct relié à la participation à ce projet de recherche. Toutefois, votre participation permettra de mettre en lumière le cheminement de la double carrière chez les PEA du Cégep de Thetford. Les connaissances découlant de la collecte de données permettront d'améliorer les services offerts aux PEA et mieux outiller face à leurs besoins le personnel gravitant autour de ces dernières.

Inconvénients et risques

Inconvénients et risques : Le principal désavantage de participer à cette recherche est le temps à consacrer à l'entrevue. Toutefois, si une ou des questions soulèvent un malaise, les mesures mises en place seront les suivantes.

Mesures mises en place pour réduire les risques et inconvénients : Faire part à la chercheuse de son inconfort et référer au FARE si les questions soulevées font resurgir des émotions négatives.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire. Vous êtes libre de refuser d'y participer. Vous êtes également libre de vous retirer en tout temps du projet en le signifiant à l'équipe de recherche, et ce, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision.

Tous les renseignements personnels vous concernant seront alors détruits à moins que vous ne donniez l'autorisation à l'équipe de recherche de les conserver. Ils seront ensuite détruits selon les mesures décrites ci-après.

Conflit d'intérêts

Les membres du corps professoral connus directement de la chercheuse ne seront retenus qu'en raison d'un faible intérêt et advenant le cas qu'un membre connu du corps professoral participe aux entrevues, il serait convenu qu'une tierce personne mène l'entrevue à sa place.

Vie privée et confidentialité

Les renseignements recueillis ne permettront, en aucun temps, de relier la participante ou le participant à son entrevue. : Une attention particulière sera portée aux informations contenues dans le rapport pour éviter toute identification des personnes recrutées considérant la grosseur de l'échantillon.

Seuls les renseignements nécessaires, incluant les informations de nature personnelle, à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Les résultats de cette recherche pourront être diffusés dans des rapports ou dans des présentations. Les entrevues seront enregistrées de sorte à compléter des verbatims qui seront classés avec des noms fictifs pour garder la confidentialité. Les données issues de la recherche seront conservées de façon à assurer la confidentialité. Elles seront conservées pour une période de cinq ans et elles seront détruites par la suite.

Les données informatisées seront conservées dans un dossier déposé sur le serveur du Cégep de Thetford pour lequel un double accès sécurisé sera nécessaire et dont seule la chercheuse pourra y accéder et connaître le mot de passe.

Utilisation secondaire des données

Si vous y consentez, les données recueillies pourraient être utilisées dans le cadre de projets de recherche futurs menés par Athletica Innovation.

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains (CÉR) du Cégep de Thetford a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, veuillez communiquer avec Mme Sarah-Anne Hébert-Leclerc au 418 338-8591, poste 492 ou par courriel au sahebert@cegepthetford.ca.

Engagement de la chercheuse

Je certifie :

- b. avoir expliqué à la personne participante la nature du projet ainsi que les termes du présent formulaire de consentement ;
- d. avoir répondu aux questions du ou de la signataire quant aux termes du présent formulaire de consentement ;

- e. avoir clairement indiqué à la personne participante qu'elle reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation dans le projet, et ce, sans préjudice.

Je m'engage à respecter ce qui a été convenu dans le présent formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée et datée à la personne participante ou à sa représentante ou son représentant légal, le cas échéant.

Nom de la chercheuse principale : MARTINE CHOLETTE

Signature : 

Date : _____

Consentement de la personne participante

- J'atteste que j'ai lu et compris le contenu du présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes mes questions et on y a répondu à ma satisfaction. Je comprends que je suis libre de participer au projet et que je demeure libre de m'en retirer en tout temps, par avis verbal, sans préjudice. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision. Je consens à participer à ce projet aux conditions qui ont été énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire me sera remise.

Consentement à l'utilisation secondaire des données

- J'accepte que les données recueillies durant ce projet soient utilisées dans d'autres projets de recherche tel que décrit à la section **Utilisation secondaire des données.**
- Je refuse que les données recueillies durant ce projet soient utilisées dans d'autres projets de recherche.

Nom de la personne participante :

Signature : _____

Date : _____

3. Formulaire d'information et de consentement des entraîneurs et entraîneuses : participation à un projet de recherche

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche visant à mettre en lumière les besoins des PEA dans le cheminement de la double carrière. Cette recherche découle d'une démarche qui a débuté à l'automne 2022 s'intéressant aux PEA du Cégep de Thetford pour en arriver à ce sujet aujourd'hui à la suite d'un questionnaire et des *focus groups* au cours de la dernière année. Le présent document vous renseigne sur les modalités du projet. Prenez tout le temps nécessaire pour le lire, bien comprendre et prendre une décision sur votre participation. N'hésitez pas à poser des questions à un des membres de l'équipe de recherche identifiés ci-dessous et/ou à consulter vos proches avant de confirmer votre participation si besoin.

Titre du projet de recherche

Est-ce que les composantes de la structure du cheminement double carrière du Cégep de Thetford comblent les besoins des personnes étudiantes-athlètes (PEA)?

Coordonnées de la chercheuse principale

Chercheuse principale : Martine, Cholette, enseignante en éducation physique et étudiante à la maîtrise chez PERFORMA

Numéro de téléphone : 418-338-8591, poste 237

Courriel : mcholette@cegepthetford.ca

Directrice de maîtrise : Sophie Brassard, Ph. D., Conseillère d'orientation

Courriel : sophie.brassard@fondationleo.ca

Financement du projet de recherche

Le projet de recherche est mené dans le cadre de ma maîtrise à l'Université de Sherbrooke avec le programme Performa et n'est pas subventionné.

Description du projet de recherche

L'objectif général de cette recherche est de mieux comprendre le cheminement d'une double carrière chez des PEA du Cégep de Thetford. Pour ce faire, il sera question de poursuivre les objectifs spécifiques suivants :

- Description de la structure de la double carrière au regard du *dual career development environment* (DCDE) ;
- Examiner les besoins des PEA ;
- Explorer les barrières et facilitateurs d'une double carrière perçue par les PEA, le corps professoral et les entraîneurs et entraîneuses.

Nature de la participation

Nous sollicitons votre participation en tant qu'entraîneur ou entraîneuse des équipes sportives du RSEQ d'une des équipes du Cégep de Thetford.

Votre participation consiste à passer une entrevue semi-dirigée portant sur les 3 domaines du DCDE (vie privée, sport, études).

Environ 60 minutes seront nécessaires pour compléter les questions de l'entrevue.

Critère d'inclusion :

- Les entraîneurs ou entraîneuses devront être dans l'organisation depuis au moins l'automne 2023.

Bienfaits pouvant découler de la participation

Il n'existe aucun avantage direct relié à la participation à ce projet de recherche. Toutefois, votre participation permettra de mettre en lumière le cheminement de la double carrière chez les PEA du Cégep de Thetford. Les connaissances découlant de la collecte de données permettront d'améliorer les services offerts aux PEA et mieux outiller face à leurs besoins le personnel gravitant autour de ces dernières.

Inconvénients et risques

Inconvénients et risques : Le principal désavantage de participer à cette recherche est le temps à consacrer à l'entrevue. Toutefois, si une ou des questions soulèvent un malaise, les mesures mises en place seront les suivantes.

Mesures mises en place pour réduire les risques et inconvénients : Faire part à la chercheuse de son inconfort et référer au FARE si les questions soulevées font resurgir des émotions négatives.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire. Vous êtes libre de refuser d'y participer. Vous êtes également libre de vous retirer en tout temps du projet en le signifiant à l'équipe de recherche, et ce, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision.

Tous les renseignements personnels vous concernant seront alors détruits à moins que vous ne donniez l'autorisation à l'équipe de recherche de les conserver. Ils seront ensuite détruits selon les mesures décrites ci-après.

Conflit d'intérêts

Les entraîneurs et entraîneuses connus directement de la chercheuse ne seront retenus qu'en raison d'un faible intérêt et advenant le cas qu'un participant connu ou une participante connue de cette dernière participe aux entrevues, il serait convenu qu'une tierce personne mène l'entrevue à sa place.

Vie privée et confidentialité

Les renseignements recueillis ne permettront, en aucun temps, de relier la participante ou le participant à son entrevue. : une attention particulière sera portée aux informations contenues dans le rapport pour éviter toute identification des personnes recrutées considérant la grosseur de l'échantillon.

Seuls les renseignements nécessaires, incluant les informations de nature personnelle, à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Les résultats de cette recherche pourront être diffusés dans des rapports ou dans des présentations. Les entrevues seront enregistrées de sorte à compléter des verbatims qui seront classés avec des noms fictifs pour garder la confidentialité. Les données issues de la recherche seront conservées de façon à assurer la confidentialité. Elles seront conservées pour une période de cinq ans et elles seront détruites par la suite. Les données informatisées seront conservées dans un dossier déposé sur le serveur du Cégep de Thetford pour lequel un double accès sécurisé sera nécessaire et dont seule la chercheuse pourra y accéder et connaître le mot de passe.

Utilisation secondaire des données

Si vous y consentez, les données recueillies pourraient être utilisées dans le cadre de projets de recherche futurs menés par Athletica Innovation.

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains (CÉR) du Cégep de Thetford a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, veuillez communiquer avec Mme Sarah-Anne Hébert-Leclerc au 418 338-8591, poste 492 ou par courriel au sahebert@cegepthetford.ca.

Engagement de la chercheuse

Je certifie :

- c. avoir expliqué à la personne participante la nature du projet ainsi que les termes du présent formulaire de consentement ;
- f. avoir répondu aux questions du ou de la signataire quant aux termes du présent formulaire de consentement ;
- g. avoir clairement indiqué à la personne participante qu'elle reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation dans le projet, et ce, sans préjudice.

Je m'engage à respecter ce qui a été convenu dans le présent formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée et datée à la personne participante ou à sa représentante ou son représentant légal, le cas échéant.

Nom de la chercheuse principale : MARTINE CHOLETTE

Signature : 

Date : _____

Consentement de la personne participante

- J'atteste que j'ai lu et compris le contenu du présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes mes questions et on y a répondu à ma satisfaction. Je comprends que je suis libre de participer au projet et que je demeure libre de m'en retirer en tout temps, par avis verbal, sans préjudice. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision. Je consens à participer à ce projet aux conditions qui ont été énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire me sera remise.

Consentement à l'utilisation secondaire des données

- J'accepte que les données recueillies durant ce projet soient utilisées dans d'autres projets de recherche tel que décrit à la section **Utilisation secondaire des données.**
- Je refuse que les données recueillies durant ce projet soient utilisées dans d'autres projets de recherche.

Nom de la personne participante :

Signature : _____

Date : _____

ANNEXE C



COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Date : 13 septembre 2024

Numéro du certificat d'éthique : CER-CT-2324-18

- Le CÉR a délégué l'évaluation à un sous-comité
 Le CÉR a délibéré en comité plénier

<p>A la lumière de l'ÉPTC 2, des politiques et procédures du Cégep de Thetford ainsi que des lois en vigueur au Québec, les membres du CÉR du Cégep de Thetford jugent que le projet intitulé :</p> <p>Est-ce que les composantes du cadre d'intégration du Cégep de Thetford combrent les besoins des personnes étudiantes athlètes (PES)?</p> <p>Ayant pour chercheur.euse principal.e : Martine Cholette</p>
<p><input type="checkbox"/> Est éthiquement acceptable tel que présenté</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> Nécessite des modifications mineures pour être considéré éthiquement acceptable</p>
<p><input type="checkbox"/> Nécessite des modifications majeures pour être considéré éthiquement acceptable</p>
<p><input type="checkbox"/> Est éthiquement non acceptable, il est donc refusé</p>
<p>Justifications/commentaires :</p> <p>1) S'assurer d'expliquer les moyens de s'assurer du consentement libre et éclairé (Section 6.5 du formulaire d'approbation éthique). 2) Cocher l'option « Situation de conflits d'intérêts potentiels » dans la section 7, pour demeurer consciente de ce risque. 3) Ajouter à la section 9.2 comment le transfert des données se ferait à Athletica Innovation, en cas de réutilisation des données. 4) Spécifier le « nom du cégep » dans la section 10.1 sur les renseignements personnels, car le nom du cégep se retrouve dans le nom de la recherche et peut être associé aux répondants. 5) Section 10.3 : Spécifier que les fichiers électroniques seront aussi protégés par un mot de passe.</p>



Engagement des membres de l'équipe de recherche

Signalement des éléments imprévus en cours de projet (réf. EPTC2, article 6.15)

Si des éléments imprévus pouvant augmenter le risque pour les participantes et participants ou avoir d'autres implications éthiques surgissent au cours d'une recherche approuvée, les chercheuses et chercheurs doivent les signaler sans délai à leur CÉR en transmettant le formulaire [Demande de modification](#) dûment complété à recherche@cegeptheftford.ca.

Modifications apportées en cours de projet (réf. EPTC2, article 6.16)

Au cours de la réalisation de la recherche approuvée, les chercheuses et chercheurs doivent signaler sans délai au CÉR les modifications proposées à leur recherche qui touchent les participantes et participants à n'importe quelle étape du processus, notamment les modifications au formulaire de consentement, aux tâches ou aux interventions de la recherche, ou aux mesures prises pour protéger la vie privée et la confidentialité en transmettant le [Demande de modification](#) dûment complété à recherche@cegeptheftford.ca.

Évaluation continue (réf. EPTC2, article 2.8 et 6.14)

1- **Risque minimal** : Compte tenu du niveau de risques prévisibles pour ce projet, le(s) rapport(s) suivant(s) doivent être fournis au CÉR par courriel à recherche@cegeptheftford.ca :

- Pour les projets de plus d'un an, le [Rapport d'étape](#) dûment complété d'ici le Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date..
- Un rapport final sous forme de mémoire, thèse, publication, lien vers les résultats, etc. au terme du projet en précisant si le projet s'est déroulé tel qu'approuvé ou si des modifications sont survenues au plus tard le 13 septembre 2025.

2- **Risque plus que minimal** : Compte tenu du niveau de risques prévisibles pour ce projet, le(s) rapport(s) suivant(s) doivent être fournis au CÉR par courriel à recherche@cegeptheftford.ca :

- Le [Rapport d'étape](#) d'ici le Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date..
- Pour les projets de plus d'un an, [Rapport d'étape](#) dûment complété d'ici le Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date..
- Un rapport final sous forme de mémoire, thèse, publication, lien vers les résultats, etc. au terme du projet en précisant si le projet s'est déroulé tel qu'approuvé ou si des modifications sont survenues au plus tard le Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date..

Date d'expiration du certificat : 12 septembre 2025

Les membres du comité d'éthique du Cégep de Thetford vous souhaitent du succès dans votre recherche.

Jean-Philippe L. Beaudoin

Président par intérim du Comité d'éthique à la recherche du Cégep de Thetford

ANNEXE D

Dix caractéristiques essentielles de l'environnement d'un cheminement double carrière en Europe (Storm et al., 2021)

Adapté et traduit de « Ten essential features of European dual career development environments : A multiple case study », par L. K. Storm, K. Henriksen, L. Stambulova et P. Ryba, 2021, *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101823.

Concernant l'approche holistique
1. Présence d'une équipe de soutien de la DC
2. Soutien et approche collaborative
3. Compréhension et soutien de l'environnement de la DC
4. Modèles et mentorat
5. Accès à du support d'experts
Concernant la philosophie de la DC
6. Approche globale de la personne
7. Approche favorisant l'autonomie
8. Flexibilité des solutions dans la gestion de la DC
9. Souci de prendre soin de la santé mentale et du bien-être des athlètes
10. Approche ouverte et proactive

DÉPÔT LÉGAL : AVRIL 2026

Martine Cholette, M. Éd., enseigne l'éducation physique depuis 2013 au Cégep de Thetford. Elle y donne les cours suivants : *Santé et activité physique*, *Escalade* ainsi qu'*Acrogym*. Elle détient un baccalauréat en kinésiologie - profil encadrement sportif - ainsi qu'une maîtrise en enseignement au collégial de l'Université de Sherbrooke.



« Une majorité des PEA sondées ne seraient pas au cégep sans cette double carrière; le sport leur a donc permis de poursuivre des études au collégial. »

Les personnes étudiantes athlètes (PEA) vivent une double transition exigeante lors de leur passage au collégial, devant conjuguer des études plus complexes et un engagement sportif structuré par des normes strictes du RSEQ. Cette recherche s'intéresse au cheminement double carrière offert au Cégep de Thetford et examine dans quelle mesure ses composantes répondent aux besoins des PEA afin de soutenir à la fois leur réussite académique et leur performance sportive.

En s'appuyant sur le cadre du *dual career development environment* (DCDE), l'étude décrit les ressources disponibles, identifie les facilitateurs et les barrières perçus par les athlètes, les membres du corps professoral et les entraîneurs et entraîneuses, et met en lumière les besoins d'adaptation propres à ce parcours atypique. À partir d'une étude de cas comprenant dix entrevues, l'ouvrage propose un portrait global de la structure actuelle et avance des pistes d'amélioration pour optimiser l'accompagnement offert.

Cette recherche peut contribuer à une meilleure compréhension des environnements double carrière et formule des recommandations essentielles pour soutenir la réussite des PEA au Québec.