

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN SCIENCES DU LOISIR

PAR ANNIE BENJAMIN

L'EXPERIENCE DE LOISIR EN MILIEU AQUATIQUE

JUIN 2001

2024

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

REMERCIEMENTS

Je tiens d'abord à exprimer toute ma gratitude à l'égard de mon directeur de mémoire, Monsieur Stéphane Perreault, professeur au département des Sciences du Loisir et de la Communication Sociale, à l'Université du Québec à Trois-Rivières, pour son support soutenu et ses nombreux encouragements tout au long de cette démarche. Je voudrais également remercier Monsieur Raynald Bujold, Directeur au Parc Forillon, en Gaspésie, ainsi que son Adjointe au service à la clientèle, Madame Camille Maloin, pour leur précieuse collaboration. Le professionnalisme et la générosité dont ils ont fait preuve ont grandement contribué au succès de cette étude. Enfin, mes remerciements s'adressent également à tout le personnel du Parc Forillon pour l'accueil qu'il m'a offert.

SOMMAIRE

Le but de cette étude était de tester un modèle qui explique la dynamique qui existe entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir. Le modèle proposé dans ce mémoire stipule que la motivation devrait avoir un impact important sur l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que plus une personne pratique une activité parce qu'elle est motivée d'une manière autodéterminée, plus l'intensité de son expérience de loisir devrait être élevée. De plus, le modèle propose que le contact avec de l'eau, lors d'une activité de loisir, influencera l'expérience de loisir. Plus précisément, il est postulé que l'intensité de l'expérience de loisir devrait augmenter en fonction du degré de contact avec l'eau. Finalement, il est prédit qu'une expérience de loisir intense engendre des effets positifs dans la vie d'un individu. Ainsi, plus l'expérience de loisir d'une personne est intense et positive, plus cette personne devrait évaluer sa forme physique et sa satisfaction de vie d'une manière positive. Pour les fins de cette étude, un échantillon de 267 vacanciers (N=136 hommes et N=129 femmes), âgés en moyenne de 38.3 ans, a été utilisé, afin de vérifier les hypothèses du modèle. Cet échantillon était subdivisé en cinq groupes. Les participants ont été invités à remplir un questionnaire lors de la pratique d'une activité de loisir en lien avec l'eau (i.e., promenade dans les sentiers naturels, promenade au bord de l'eau, randonnée de kayak de mer, baignade et plongée sous-marine). Des analyses préliminaires de données ont permis de démontrer que l'expérience de loisir était caractérisée par deux dimensions (i.e., cognitive et affective). Une analyse corrélationnelle a ensuite permis de confirmer qu'un continuum d'autodétermination régit les motivations qui sous-tendent les activités de loisir étudiées dans ce mémoire et ce, à un niveau situationnel. Par la suite, le modèle proposé dans ce mémoire a été vérifié à l'aide d'analyses par régressions multiples. Les résultats de ces analyses indiquent que la motivation autodéterminée influence positivement la composante affective de l'expérience de loisir, qui elle, engendre des bénéfices importants (i.e., une meilleure satisfaction de vie et une meilleure forme physique). Aussi, ces analyses ont démontré que le degré de contact avec l'eau a un impact négatif sur la composante cognitive de l'expérience de loisir. L'eau joue ici un rôle inverse sur le plan cognitif. Il semble alors qu'un degré de contact élevé avec l'eau favorise une isolation sensorielle, ce qui, en retour, semble faire en sorte que les participants centrent leur attention sur eux-mêmes. De façon générale, les résultats confirment le modèle proposé, à l'exception de l'hypothèse en lien avec l'eau.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	2
SOMMAIRE	3
LISTE DES TABLEAUX.....	5
LISTE DES FIGURES	6
Chapitre 1 : Introduction générale	7
L'importance de l'eau.....	7
Les bénéfices de l'eau.....	9
Conceptualisation de l'expérience de loisir	13
Définition et caractéristiques de l'expérience de loisir	13
Les antécédents de l'expérience de loisir.....	17
Les bénéfices de l'expérience de loisir	28
Objectifs de l'étude.....	32
Chapitre 2 : Article.....	34
Page titre.....	35
Avertissement	36
Résumé	37
Introduction	38
Méthodologie.....	53
Résultats	56
Discussion.....	60
Références	64
Liste des figures et des tableaux	66
RÉFÉRENCES	73
Annexes.....	76

LISTE DES TABLEAUX

Chapitre 1 :

Tableau 1 : Expérience de loisir en fonction des catégories d'activités de loisir en lien avec l'eau.....	24
Tableau 2: Relation entre la satisfaction des besoins psychologiques par l'expérience de loisir et la croissance personnelle	29

Chapitre 2 :

<u>Tableau 1</u> : Patron des corrélations Pearson entre les types de motivation.....	69
<u>Tableau 2</u> : Moyennes et écarts-types par catégories d'activités pour les variables utilisées dans le modèle.....	70

LISTE DES FIGURES

Chapitre 1 :

Figure 1 : Le modèle de Tinsley & Tinsley (1986).....	13
Figure 2 : Causes, attributs et bénéfices de l'expérience de loisir.....	15
Figure 3 : L'expérience de loisir globale.....	16
Figure 4: Variations de l'intensité de l'expérience de loisir reliées aux types de pratique de l'eau	24
Figure 5 : Dynamique entre les antécédents, l'expérience de loisir et les bénéfices..	32

Chapitre 2 :

<u>Figure 1</u> : Dynamique entre les antécédents, l'expérience de loisir et les bénéfices..	67
<u>Figure 2</u> : Analyse acheminatoire par régressions multiples (Pedhazur, 1982)	68

Chapitre 1 : Introduction générale

L'importance de l'eau

L'eau recouvre, en superficie, les trois-quarts de notre planète. Pour la plupart des humains, elle est une caractéristique dominante de l'environnement et se retrouve sous diverses formes. Par exemple, au Québec seulement, le territoire abrite plus d'un million de lacs et des milliers de rivières qui représentent quelque 180 000 km² d'eau douce¹. Il s'y trouve également un des plus grands fleuves du monde : le fleuve St-Laurent, long de 3680 km, héberge sur ses rives, plus de 80% de la population du Québec². L'eau s'impose donc dans notre environnement, dans nos modes de vies, jusqu'à s'introduire dans nos pratiques de loisir, et ce, depuis le début des temps.

Étant essentielle à la vie, divers symboles ont été attribués à l'eau, depuis des millénaires. Son caractère à la fois mystique et imposant a d'ailleurs alimenté nombre de mythologies traversant l'occident à l'orient (Julien, 1997). Les différents symboles associés à l'eau varient en fonction des caractéristiques de l'eau, qu'elle soit claire, dormante, douce ou salée, profonde ou de surface (Pont-Humbert, 1995). Ainsi, l'eau symbolise la sagesse et la vie spirituelle parce qu'elle a été donnée aux hommes par Dieu (Julien, 1997). Étant à l'origine de la création, elle fait partie de la conception du paradis. Elle est porteuse de promesses, symbole de fertilité et productrice d'abondance. Il n'est donc pas surprenant qu'elle soit perçue comme une bénédiction. Enfin, elle est également symbole de pureté, qui lui, serait le plus universellement reconnu (Pont-Humbert, 1995). Ainsi, par son potentiel positif et

¹ Tourisme Québec. <http://www.tourisme.gouv.qc.ca/francais/tourisme/geo.html>

créateur, l'eau devient source de santé et possède des vertus thérapeutiques (Pont-Humbert, 1995).

Toute cette symbolique a influencé l'évolution de nos pratiques, que ce soit nos activités de loisir en lien avec l'eau ou toutes les autres formes d'utilisation de l'eau. Par exemple, il semblerait que les Grecs et les Romains connaissaient déjà les bains depuis l'Antiquité. Mais, il faudra attendre plusieurs siècles pour connaître le « bain-plaisir », au sens d'une immersion purement hédoniste, tel que connu aujourd'hui. Ce serait un phénomène relativement récent qui aurait débuté avec les premiers déplacements dans l'espace (premières manifestations du phénomène touristique par la pratique balnéaire). Ainsi, la « grande découverte » (au sens de pratique courante) aurait débuté au 18^{ième} siècle, en Europe, avec les premiers bains de mer (Urbain, 1994). A cette époque, les bains froids étaient prescrits par le corps médical pour des raisons hygiéniques ou thérapeutiques. La sensation de « choc » était alors recherchée dans la pratique du bain. Il est intéressant de constater que, dans cet état d'esprit, le baigneur est obligatoirement perçu comme un malade, et que l'eau se présente comme étant, en quelque sorte, un remède. Enfin, plus tard, les règles établies pour les bains seront assouplies : vers la fin du 18^{ième} siècle, le baigneur se transformera progressivement en nageur avec l'apprentissage de la natation (Urbain, 1994). Le passage de « *sur l'eau* » à « *dans l'eau* » aura, toutefois, demandé la traversée d'une frontière psychologique importante (Urbain, 1994). En effet, le liquide, englobant tranquillement tout le corps, peut donner l'impression de se faire engloutir sous l'eau. Il y aura donc un apprentissage à faire pour être en

mesure de se laisser-aller (apprentissage de l'apesanteur). Ainsi, l'esprit ludique commencera tranquillement à « faire surface » !

Avec le temps, les vertus associées à l'eau continueront encore d'influencer nos pratiques et alors d'autres activités en lien avec l'eau (ex : la balnéothérapie, la thalassothérapie) se développeront. Aujourd'hui, l'eau s'est inévitablement intégrée dans les activités de loisir. Par exemple, en 1988, le gouvernement du Québec³ évaluait à 1,2 million de Québécois, soit plus d'une personne sur cinq, le nombre d'adeptes à la pêche sportive. La chasse et la pêche font certainement partie des activités les plus anciennes de notre culture, mais il existe une diversité d'activités possibles en lien avec l'eau, allant de la promenade au bord de l'eau jusqu'à la plongée sous-marine. Par exemple, le nombre d'adeptes de canoë⁴ est évalué à 5000 au Québec. Aussi, pour l'année 1999, le nombre de participants inscrits à des programmes de natation au Québec représente plus de 175 000 personnes⁵ de tous les groupes d'âges. Quant au nombre de plongeurs certifiés, il est évalué à près de 30 000 personnes⁶. La quantité et la diversité d'activités développées autour de l'élément aquatique représentent aujourd'hui un intérêt certain pour une vaste clientèle.

Les bénéfices de l'eau

Le milieu aquatique est un environnement particulier. Puisqu'il est constitué de l'élément liquide, il est donc régi par certains principes physiques, chimiques et

³ Ministère de l'environnement. [http://www.menv.gouv.qc.ca/eau/guide/autres.htm#La pêche sportive](http://www.menv.gouv.qc.ca/eau/guide/autres.htm#La%20p%C3%AAche%20sportive)

⁴ Fédération de canoë/kayak, 2000.

⁵ Association des Responsables Aquatiques du Québec, 1999.

⁶ Fédération Québécoise des Activités Subaquatiques, 2000.

thermiques. Un premier principe est celui de la poussée hydrostatique (ou poussée d'Archimède) qui se traduit par une flottabilité ou par un sentiment d'apesanteur (Le Tual, 1996). La liberté de mouvement dans l'eau est alors amplifiée par la faible résistance. Un autre principe physique est celui de la pression hydrostatique qui se traduit par une pression sur un corps immergé diminuant du fond vers la surface. Cette pression facilite ainsi la circulation sanguine chez l'individu (Le Tual, 1996). L'eau est également régie par un principe chimique. Étant un élément minéral complexe, il se produit alors des échanges trans-cutanés sur un corps immergé. Par exemple, l'eau de mer apporte au corps immergé différents oligo-éléments, tels que le fer, le manganèse, le magnésium, etc. (Le Tual, 1996). Ces éléments chimiques sont nécessaires à la vie. Enfin, la température de l'eau produit également des effets intéressants chez l'être humain. Plus précisément, l'eau chaude a pour effet d'entraîner la vasodilatation des vaisseaux sanguins et une diminution de l'excitation des neurones, ce qui produit une détente musculaire et entraîne une sensation euphorisante (Le Tual, 1996). Ainsi, les caractéristiques du milieu aquatique influencent les individus qui entrent en contact avec cette substance.

L'eau semble donc avoir des effets bénéfiques, tant sur le plan physique que psychologique. Par exemple, la simple présence de l'eau dans l'environnement naturel a pour effet d'évoquer un sentiment de bien-être chez l'individu. Ces effets régénérateurs permettent alors d'éliminer la fatigue mentale (Hartig & al., 1991; Ulrich, 1981). Le contact avec l'eau, qu'il soit direct ou indirect, semble alors provoquer des sensations particulières chez l'individu. L'eau apparaît donc comme étant principalement source de plaisir et de bien-être. Le bien-être ressenti au contact de l'eau a d'ailleurs donné lieu à la mise sur pied de plusieurs programmes

aquatiques. Dans le but de satisfaire diverses clientèles, il existe, entre autre, des programmes d'exercices aquatiques pour aider les personnes souffrant d'arthrite, des programmes de remise en forme pour les sportifs, des programmes de thérapies aquatiques pour les adultes souffrant de blessures reliées à la colonne vertébrale ou encore des programmes de gestion du stress. Plusieurs effets ont été observés chez les participants à ces types de programme. Parmi les effets observés à long terme, il y a, par exemple, une diminution de la dépression, une augmentation du sentiment de contrôle et de l'estime de soi (Ahern & al. 1995 ; Badelon & al., 1985 ; Broach & Dattilo, 1996 ; Broach & al., 1997 ; Clark, 1994 ; Vonau & al., 1997).

Une des raisons qui pourraient expliquer pourquoi l'eau est source de plaisir et de bien-être chez l'individu est qu'elle représente un élément qui peut être perçu par plusieurs sens à la fois. En effet, l'eau peut avoir un impact psychologique chez l'individu parce qu'il peut recevoir de cette substance des informations de nature physique (vue, audition, toucher, sensibilité à la pesanteur) et de nature chimique (goût, odorat). Par exemple, l'aménagement d'une fontaine dans un parc a pour effet de faire fonctionner l'imagerie mentale de l'individu qui l'aperçoit de quatre façons, c'est-à-dire, par l'enveloppe acoustique, visuelle, tactile et olfactive qui se développent autour de lui. L'effet de la fontaine hypnotise alors l'individu et lui procure un sentiment de tranquillité (Ryback & Raw, 1976). L'eau semble donc jouer un rôle important chez l'individu, en agissant comme élément multiplicateur, c'est-à-dire que, les sensations multiples procurées par l'eau sont susceptibles de multiplier les effets bénéfiques chez l'individu.

L'expérience que vit l'individu peut donc être influencée par un élément extérieur majeur : l'eau. Ainsi, il est possible que plusieurs personnes choisissent de

faire des activités de loisir en lien avec l'eau pour ressentir les bénéfices de l'eau. L'environnement aquatique permet donc à un individu de pratiquer diverses activités de loisir par lesquelles il est appelé à vivre des expériences dites « expériences de loisir » (Tinsley & Tinsley, 1986).

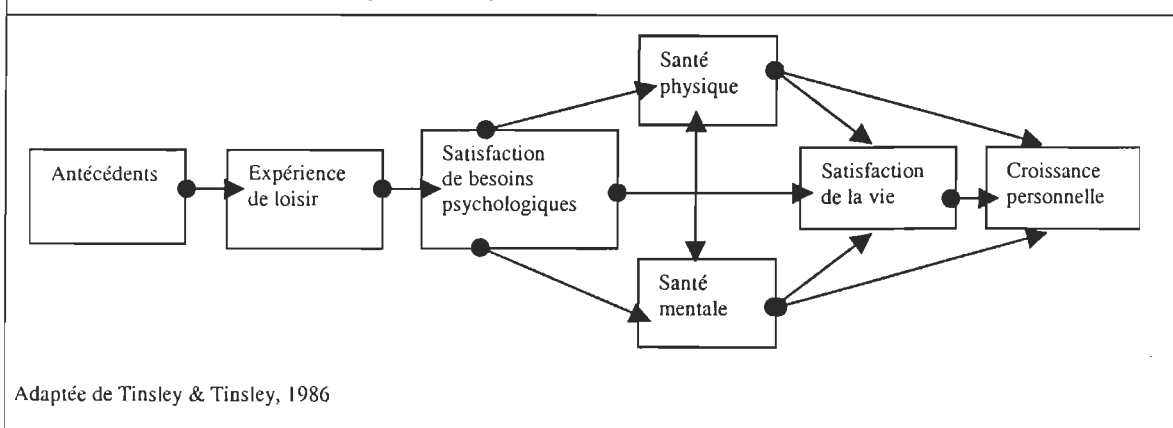
La notion d'expérience de loisir découle d'une conception psychologique du loisir. Ce constat nous force donc à préciser que, dans le cadre de ce mémoire, le loisir ne sera pas étudié en terme de temps libre (Dumazedier, 1982 ; Pronovost 1997) ou en terme d'activité pratiquée durant cette période de temps libre (Kelly 1982, 1987) parce que ni l'une ni l'autre de ces approches ne tient compte de la perception que peut avoir l'individu lors de la pratique d'une activité de loisir.

Ce choix ne se veut pas une critique des deux autres courants d'étude du loisir, mais plutôt une précision quant à l'orientation de travail de ce mémoire. Par contre, il est important de noter que, bien que ce mémoire ne touche pas directement la notion d'activités de loisir, il reste néanmoins que les activités de loisir jouent un rôle important dans l'étude présentée dans ce mémoire. Elles sont considérées comme un déclencheur de l'expérience de loisir. Pour les fins de ce mémoire, le loisir sera donc étudié à l'aide d'une approche psychologique centrée sur l'expérience subjective (Tinsley & Tinsley, 1986). Par conséquent, les différentes approches définissant l'expérience de loisir cherchent, de façon générale, à comprendre dans quel état se trouve l'individu en situation de loisir. Ces approches donnent lieu à une interrogation sur la qualité de l'expérience de loisir et sur les impacts qui y sont reliés. La conception même de l'expérience de loisir se rapporte donc à un état d'être, associé particulièrement au plaisir. L'expérience devient alors une source de satisfaction pour l'individu et lui permet de se développer.

Conceptualisation de l'expérience de loisir

Pour mieux comprendre l'impact de l'expérience de loisir sur la personne, il est utile de se référer au modèle de Tinsley & Tinsley (1986). Ce modèle (voir la figure 1) stipule que l'expérience de loisir permet d'abord de satisfaire les besoins psychologiques d'un individu. Lors de chacune de ces expériences, certains besoins psychologiques seront satisfaits, ce qui aura, en bout de ligne, des effets bénéfiques sur la croissance personnelle de l'individu.

Figure 1 : Le modèle de Tinsley & Tinsley (1986)



En d'autres mots, la satisfaction des besoins psychologiques a des effets positifs sur la santé mentale, sur la santé physique et sur le niveau de satisfaction de vie qui, eux, auront, des effets positifs sur la croissance personnelle de l'individu.

Définition et caractéristiques de l'expérience de loisir

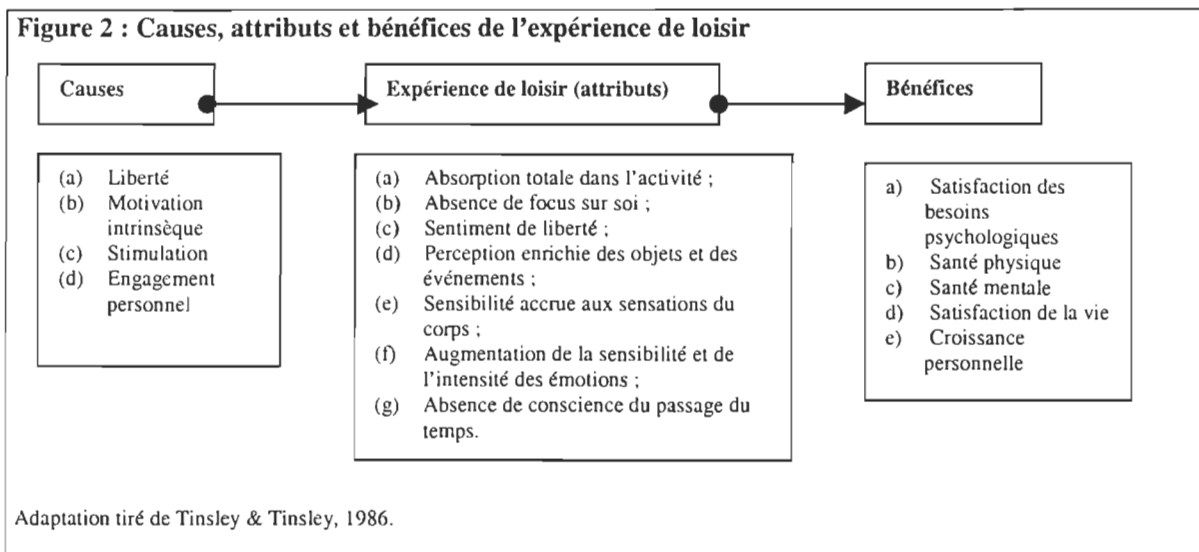
L'expérience de loisir est définie comme une «expérience subjective, vécue à intensité variable» (Tinsley & Tinsley, 1986). Pour certains individus, elle sera à

peine perceptible, tandis que pour d'autres, elle sera très intense. Elle varie dans le temps pour un même individu. Elle est donc vécue à des degrés variables et perçue différemment selon chacun. En ce sens, l'expérience de loisir se mesure sur un continuum d'expériences. Elle varie selon des dimensions qualitatives (ex : bonne/mauvaise) et quantitatives (ex : forte/faible). Lorsque l'expérience est optimale, l'évaluation faite par l'individu, par rapport à la dimension qualitative, tend vers le pôle positif sur le continuum, tandis que la dimension quantitative tend vers une forte intensité.

Selon Tinsley & Tinsley (1986), l'expérience de loisir peut être mesurée à l'aide d'attributs cognitifs (pensées, images) et affectifs (sentiments, sensations). Plus précisément, elle est mesurable selon un certain nombre d'attributs que l'on retrouve à la figure 2. Elle implique une concentration intense, à tel point que l'individu s'oubliera, c'est-à-dire, qu'il fera abstraction de sa propre personne et de ses intérêts. De plus, ce dernier ressentira un sentiment de liberté, où toute contrainte sera absente. Sa perception, ainsi que l'intensité de ses émotions et de ses sentiments seront accrues. Enfin, il perdra complètement la notion du temps.

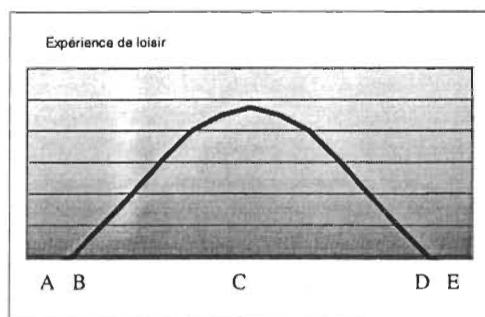
À notre connaissance, une seule étude empirique (Baldwin & Tinsley, 1988) a vérifié la conceptualisation de l'expérience de loisir de Tinsley et Tinsley (1986). Les résultats de cette étude appuient l'hypothèse selon laquelle l'expérience de loisir est mesurable selon les sept attributs mentionnés plus haut. Les résultats de Baldwin & Tinsley (1988) indiquent aussi que l'expérience de loisir peut aussi se produire dans toutes sortes d'activités (ex : emplois, soins personnels...), mais qu'elle est plus susceptible de se produire durant la participation à une activité de loisir. Finalement, les résultats de cette recherche confirment que l'expérience de loisir est plus forte

lors d'une activité de loisir que lors du travail ou d'une activité de maintien (ex : prendre une douche).



Selon Tinsley & Tinsley (1986), l'expérience de loisir se caractérise de multiples façons. D'abord, c'est une expérience transitoire (Kelly, 1987 ; Lee & al., 1994). En ce sens, elle prend place pour de courtes périodes de temps et de façon interrompue. L'individu prend conscience de son expérience de nombreuses fois lors de sa participation dans l'activité. L'expérience de loisir est également « multiphasée » (Clawson, 1963 ; Hammit, 1980 ; Lee & al., 1994). Elle inclut alors cinq phases distinctes ayant chacune un potentiel différent (voir la figure 3). L'intensité (axe de l'ordonnée) varie ainsi dans le temps (axe de l'abscisse). L'expérience de loisir est donc une expérience globale, puisqu'elle représente plus que l'activité en soi et qu'elle englobe un ensemble d'expériences. L'intensité de l'expérience de loisir devrait donc être plus élevée lors de la pratique d'une activité de loisir. Cette conception amène à distinguer l'expérience de loisir immédiate (« on-site ») d'une part, de l'expérience de loisir dans sa globalité, d'autre part.

Figure 3 : L'expérience de loisir globale



- (A) : L'anticipation représente la planification et la visualisation de la future activité.
 (B) : Cette phase représente le temps de déplacement pour se rendre au site de l'activité.
 (C) : La phase centrale représente l'expérience sur le site ou le déroulement de l'activité en tant que tel.
 (D) : Cette phase représente le retour après l'activité.
 (E) : Cette phase représente les souvenirs laissés dans l'esprit.

Voir Hammit, 1980 et Lee & al., 1994

Enfin, lorsque l'expérience est très intense et vécue à son niveau le plus élevé par l'individu, on dira de ce dernier qu'il est en «état de loisir» («*leisure state*») (Tinsley & Tinsley, 1986). C'est la forme d'expérience la plus intense. Ce type d'expérience est similaire aux expériences de sommet («*peak*»)(Maslow, 1968) et aux expériences de flux («*flow*»)(Csikskentmihalyi, 1975). Les expériences de «sommet» représentent, selon Maslow, des «moments de bonheur et d'accomplissement très élevé». tandis que les expériences de «flux» se traduisent par un engagement complet dans l'activité (Mannell & Kleiber, 1997). Ce dernier type d'expérience peut être qualifié de transcendant ou de mystique. En ce sens, l'expérience est exaltante pour l'individu. L'expérience de loisir optimale de

Csikskentmihalyi implique la notion de défi et de compétence perçue. Par conséquent, l'activité doit représenter un certain niveau de défi pour l'individu qui, lui, doit percevoir qu'il a les compétences nécessaires pour relever ce défi. L'intensité de l'expérience optimale sera d'autant plus élevée que le défi sera élevé.

La conception de l'expérience de loisir développée par Tinsley & Tinsley (1986) est similaire à la conception du « flow » de Csikskentmihalyi. En ce sens, les deux expériences représentent un état psychologique chez l'individu. Toutefois, les échelles de mesure développées pour mesurer l'état d'être de l'individu varient sensiblement. Par exemple, Le « Flow State Scale » (Jackson & Marsh, 1996) s'applique à une clientèle particulièrement sportive, tandis que l'échelle de mesure de l'expérience de loisir de Tinsley & Tinsley (1986) est plus générale dans le sens que celle-ci peut s'appliquer à toutes sortes d'activités.

Les antécédents de l'expérience de loisir

Selon Tinsley & Tinsley (1986), la participation à une activité de loisir, plus que n'importe quels autres types d'activités (emploi, obligations personnels...), augmente les chances de vivre une expérience de loisir parce que l'individu choisit d'effectuer l'activité librement et pour le plaisir qu'il va ressentir en effectuant celle-ci. La liberté perçue et la motivation intrinsèque sont donc deux des principaux antécédents de l'expérience de loisir. D'ailleurs, ces facteurs représentent les deux dimensions du « loisir pur » qui est la forme la plus positive du loisir (Neulinger, 1981 ; Samdahl, 1988). Il semble donc que la motivation influence d'une manière importante l'expérience de loisir. Selon Tinsley & Tinsley (1986), d'autres facteurs,

sociaux et personnels, s'ajoutent aux précédents. Un certain niveau de stimulation doit être maintenu durant la participation dans une activité (« *facilitative level of arousal* »). Aussi, l'individu doit s'engager dans l'activité ou maintenir un effort minimal (« *psychological commitment* ») lorsqu'il pratique l'activité. Certains individus vont donc rarement vivre une expérience de loisir à cause de leur difficulté à exercer un effort discipliné ou à s'engager pleinement dans l'activité.

Certaines des propositions de Tinsley & Tinsley (1986) peuvent être revues à la lumière du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997). Ce modèle postule que la motivation existe à trois niveaux de généralité. Selon Vallerand (1997), la motivation est présente à un niveau global. À ce niveau, la motivation est conceptualisée comme une orientation générale chez un individu (i.e., similaire à la notion de personnalité). La motivation peut aussi être contextuelle. Vallerand (1997) précise que la motivation est liée à des domaines de vie précis. Par exemple, un individu peut être à la fois motivé intrinsèquement face à ses loisirs et à l'école. Par contre, ce même individu pourrait aussi être motivé extrinsèquement face au travail, par exemple, par le bonus qu'il risque de recevoir à Noël. Enfin, le dernier niveau de généralité est le niveau situationnel. À ce niveau, le type de motivation sera différent d'un moment à l'autre.

Selon cette approche, il existe trois grands types de motivation et ce, peu importe le niveau de généralité. De plus, les différents types de motivation peuvent être distingués par le degré d'autodétermination qui sous-tend le comportement. Ainsi, plus une personne choisit volontairement de faire une activité, plus sa motivation est autodéterminée. À l'inverse, plus une personne se sent obligée de faire l'activité, plus sa motivation est non autodéterminée. Allant du niveau le plus élevé

d'autodétermination au plus faible, il est possible de regrouper les motivations autodéterminées et non autodéterminées en trois grandes catégories: la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation.

L'individu motivé intrinsèquement s'implique dans une activité pour le simple plaisir d'effectuer l'activité elle-même. Par exemple, une personne pourrait pratiquer la natation pour le simple plaisir que cela lui procure. Il est important de noter que Vallerand et ses collègues ont démontré qu'il existe trois formes de motivation intrinsèque : la MI à la connaissance, la MI à l'accomplissement et la MI à la stimulation (Brière & al., 1995 ; Pelletier et al., 1996 ; Vallerand & al., 1989). La MI à la connaissance est caractérisée par le plaisir « d'apprendre quelque chose de nouveau » (Pelletier & al, 1996). Si nous reprenons l'exemple de la natation, une personne pourrait avoir beaucoup de plaisir à suivre un cours pour apprendre différentes techniques de nage. La MI à l'accomplissement, quant à elle, est représentée par le plaisir « d'exercer sa compétence ou d'essayer de relever un défi optimal » (Pelletier & al. 1996). Ainsi, par exemple, une personne pourrait avoir beaucoup de plaisir à participer à une compétition de natation pour relever un défi important pour elle. Enfin, la MI à la stimulation est représentée par le plaisir de « ressentir des sensations spéciales ». Les sensations stimulantes, telles que le plaisir sensoriel, l'expérience esthétique ou le plaisir de « faire un » avec l'activité, motivent intrinsèquement certains individus (Pelletier & al. 1996). Dans ce cas, la personne pourrait avoir beaucoup de plaisir à pratiquer la natation pour les sensations que l'eau lui procure.

L'individu motivé extrinsèquement s'intéresse à l'activité pour des motifs instrumentaux (Pelletier & al., 1996). Il y a trois types de ME: la ME par

régularisation externe, la ME introjectée et la ME identifiée. Lorsqu'une personne pratique une activité de loisir par régularisation externe, le comportement de cette personne est régi par des sources extérieures (Pelletier & al., 1996). Par exemple, un enfant pratique la natation parce que ses parents lui promettent une récompense. La ME par régularisation externe est suivie par la ME par régularisation introjectée. L'individu intériorise alors les contraintes externes, sans pour autant avoir choisi librement de pratiquer une activité (Pelletier & al. 1996). Par exemple, une personne pourrait pratiquer la natation pour éviter de se sentir coupable de ne pas faire l'activité. Enfin, la ME par régularisation identifiée s'avère être la ME la plus autodéterminée de tous les types de ME. A ce moment l'individu choisit librement de participer à l'activité mais pour des motifs instrumentaux (Pelletier & al. 1996). Par exemple, une personne pourrait pratiquer la natation parce que cela lui permet d'augmenter ou de maintenir sa santé physique.

Enfin, à l'autre bout du continuum d'autodétermination se retrouve la forme de motivation la moins autodéterminée: l'amotivation. A ce moment, l'individu est ni motivé intrinsèquement, ni motivé extrinsèquement. En ce sens, il est incapable de percevoir les motifs de son implication dans l'activité et il est en perte de contrôle (Pelletier & al. 1996). L'individu amotivé pratique une activité de façon mécanique, c'est-à-dire qu'il remet constamment son implication en question pour finir par abandonner l'activité (Pelletier & al. 1996). Par exemple, une personne pourrait pratiquer la natation sans vraiment savoir pourquoi ou encore avoir l'impression de perdre son temps.

Les résultats de recherche de Pelletier et al. (1996) démontrent qu'il est possible de mesurer d'une manière fidèle et valide les différents types de motivation

mentionnés plus haut. De plus, les travaux de Pelletier et al. (1996) confirment la présence d'un patron corrélationnel de type « simplex » entre les différents types de motivation proposés par Vallerand (1997), ce qui supporte l'existence d'un continuum d'autodétermination dans le domaine du loisir. Un patron corrélationnel de type « simplex » présuppose que les corrélations entre les motivations les plus éloignées sur le continuum sont négatives, tandis que les corrélations entre les motivations adjacentes sont positives.

La proposition de Tinsley et Tinsley (1986) sur la motivation intrinsèque et le libre choix d'une activité (ME identifiée) qui mènent à une expérience de loisir plus intense concorde avec les prédictions de Vallerand (1997). Selon Vallerand (1997), la motivation peut avoir des conséquences importantes. Les conséquences issues de la motivation peuvent être de nature cognitive (ex.: concentration, attention, mémoire), de nature affective (ex.: intérêt, émotions positives, satisfaction) et/ou comportementales (ex.: choix du comportement, persistance à la tâche, performance). Par ailleurs, les différents types de motivation devraient engendrer des conséquences différentes. Plus précisément, les formes de motivation les plus autodéterminées (MI, ME identifiée) devraient mener à des conséquences plus positives chez l'individu, tandis que la ME introjectée, la ME par régularisation externe et l'amotivation devraient engendrer des conséquences plus négatives. Donc, plus la motivation d'un individu est autodéterminée lors de la pratique d'une activité de loisir, plus cette personne devrait en retirer des bénéfices.

Plusieurs études ont confirmé ce postulat de Vallerand (1997) et ce, dans plusieurs domaines de vie. Bien que certaines études confirment que la motivation autodéterminée envers le sport corrèle positivement avec le « *flow* » (Jackson et al.,

1998) et que la motivation situationnelle autodéterminée d'un maître-nageur peut influencer positivement le degré de « *flow* », vécu lors d'une pratique de natation (Kowal & Fortier, 1999), très peu d'études se sont intéressées à ce postulat dans le domaine du loisir. Toutefois, les résultats de l'étude de Mannell, Zuzanek et Larson (1988), par rapport à la dynamique entre la motivation et le « *flow* » dans le domaine du loisir semblent offrir un appui préliminaire que la motivation peut mener à des conséquences positives dans le domaine du loisir. Dans cette étude, Mannell et al. (1988) ont étudié l'impact de la motivation (intrinsèque vs extrinsèque) et la perception de liberté (contraint d'effectuer l'activité vs libre d'effectuer l'activité) sur l'affect positif, la concentration et le « *flow* ». Ces chercheurs ont utilisé une méthode d'échantillonnage expérientielle (« *Experience Sampling Method* ») afin de créer les quatre cellules de ce devis expérimental. Cette étude se basait sur les propositions de Neulinger (1981) qui postulait que le « loisir pur » (i.e., activité effectuée intrinsèquement et librement) devrait mener à plus d'affect positif, une meilleure concentration et plus de « *flow* » que les trois autres conditions. Contrairement à cette hypothèse, les résultats indiquent que ce sont les activités effectuées extrinsèquement ou librement (i.e., par choix) qui mènent à un niveau de « *flow* » plus élevé. Les résultats de cette étude ont aussi indiqué que le fait de choisir une activité librement menait à des conséquences positives (i.e. meilleure concentration, plus d'affect positif, et moins de tension). Bien que ces résultats confirment partiellement la thèse de Vallerand (1997), il n'en reste pas moins que, dans cette étude, les auteurs ne distinguent pas les différents types de motivation qui sous-tendent la pratique des activités étudiées dans cette étude.

Des travaux de recherche récents ont pallié à cette lacune. Une étude de Pelletier et al. (1995) démontre que plus une personne pratique une activité de loisir par plaisir (i.e., motivation intrinsèque) et par choix (i.e., motivation extrinsèque identifiée), plus cette personne a une bonne santé mentale. Par contre, les motivations extrinsèques (i.e., amotivation et régulation externe) sont, quant à elles, associées à une mauvaise santé mentale. Il est important de noter que le bien-être psychologique, dans cette étude par questionnaire, a été mesuré à l'aide de quatre variables. Dans cette étude, un score élevé sur le bien-être psychologique est synonyme d'une forte estime de soi, combinée avec une perception de contrôle élevée, d'une satisfaction de vie élevée et d'un niveau de dépression faible. Une autre étude par questionnaire de Pelletier et al. (1996) corrobore cette prédiction de Vallerand (1997). En accord avec Tinsley et Tinsley (1986), ainsi que Vallerand (1997), les résultats de cette étude confirment que les émotions positives ressenties lors de la pratique d'une activité de loisir sont reliées positivement avec la MI et la ME identifiée, faiblement avec la ME introjectée et négativement avec la ME par régularisation externe et l'amotivation.

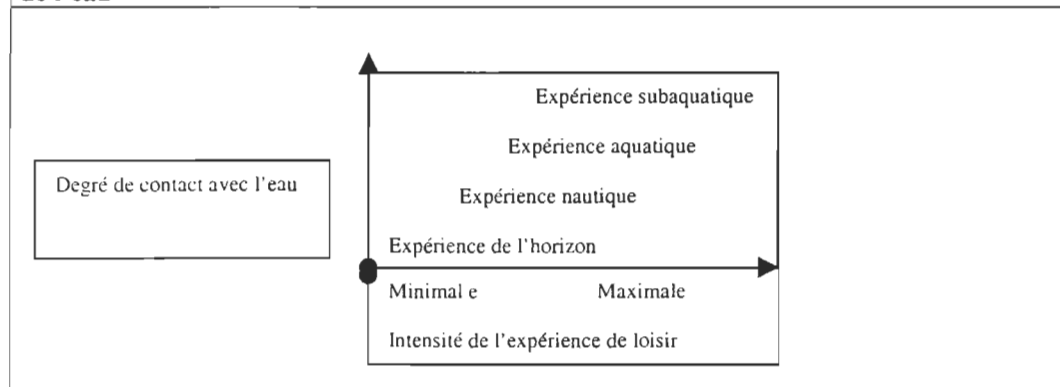
Un autre élément qui risque d'influencer l'expérience de loisir est le contact avec l'eau. Étant stimulante, l'eau peut donc influencer l'individu qui pratique une activité en lien avec l'eau à différents degrés pour lui procurer des sensations de bien-être. Étant donné que, l'eau se retrouve sous diverses formes dans l'environnement, un individu peut avoir un contact indirect avec l'eau (ex : promenade au bord de la l'eau) ou un contact direct (ex : plongée sous-marine). L'environnement appelle donc l'individu à vivre des expériences de loisir en lien avec l'eau. Ainsi, le type de contact avec l'eau diffère d'une activité à l'autre et, par conséquent, l'impact sensorielle de l'eau varie d'une activité à l'autre. Donc, les

types de « pratique de l'eau » doivent être différenciés du point de vue multisensoriel parce que celles-ci risquent d'influencer l'expérience de loisir à différents degrés (voir le tableau 1).

Tableau 1 : Expérience de loisir en fonction des catégories d'activités de loisir en lien avec l'eau				
Niveau	Catégories d'activités de loisir en lien avec l'eau	Interaction avec l'eau	Exemples d'activités	Types d'environnements aquatiques
1	Horizon	Près de l'eau	Promenade au bord de l'eau Observation de la nature Bain de soleil	Mers, rivières, lacs, fontaines
2	Nautique	Sur l'eau	Randonnée en kayak de mer Expédition en voilier Ski nautique	Mers, rivières, lacs
3	Aquatique	Dans l'eau	Baignade Aquaforme Soins divers	Mers, rivières, lacs, piscines, Spas, bains
4	Subaquatique	Sous l'eau	Plongée sous-marine Photographie sous-marine Exploration de grottes/épaves	Mers, rivières, lacs

L'expérience de loisir pourra alors varier en fonction du niveau de contact avec l'eau. Par exemple, la liberté de mouvement et la flottabilité influenceront fortement la capacité d'abandon ou le sentiment d'évasion lors de la pratique de la plongée sous-marine.

Figure 4: Variations de l'intensité de l'expérience de loisir reliées aux types de pratique de l'eau



Ainsi, l'intensité de l'expérience de loisir en milieu subaquatique risque d'être plus élevée que l'expérience de loisir vécue lors d'une marche le long de la plage (i.e., expérience de loisir avec l'horizon). Il est donc possible qu'il y ait une intensification en fonction du niveau d'immersion (voir la figure 4). L'individu serait donc appelé à vivre des expériences de loisir à différents niveaux en fonction de la catégorie d'activités de loisir pratiquée en lien avec l'eau.

Niveau 1 : relation *près* de l'eau. La première catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « près de l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir avec l'eau par l'horizon*. Cette première catégorie d'activités de loisir suppose que l'intensité de l'expérience de loisir sera relativement faible comparativement aux autres catégories d'activités. A ce niveau, l'individu n'est pas en contact direct avec l'eau. Selon l'activité, l'individu peut être statique (ex : bain de soleil) ou encore se déplacer dans l'espace (ex : promenade au bord de l'eau). L'activité en lien avec l'eau est alors qualifiée comme étant à deux dimensions, c'est-à-dire, que les déplacements d'un individu pratiquant ce genre d'activité s'effectuent dans un plan horizontal et sur la terre ferme. La vision de l'eau semble plutôt être le point central de l'expérience de loisir (mouvement, étendue, limpidité, couleur). L'audition est aussi très stimulée (débit, dispersion du son). L'humidité et la température jouent également un rôle important pour le sens tactile, le goût et l'odorat. *L'expérience de loisir avec l'eau par l'horizon* est davantage centrée sur la relation avec la nature ambiante (paysages) et donc sur les perspectives du milieu aquatique.

Niveau 2 : relation *sur* l'eau. Dans un deuxième temps, l'individu pourrait choisir, par exemple, de se promener en kayak. Cette deuxième catégorie d'activités

de loisir est caractérisée par la relation « sur l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir en milieu nautique*. Cette catégorie d'activités de loisir place l'individu sur l'eau et, par conséquent, le place dans une situation où il risque de se faire stimuler beaucoup plus par l'eau. Cette catégorie nécessite, dès lors, l'utilisation d'équipement particulier et demande une habileté minimale. De plus, l'expérience n'est pas statique. L'individu glisse sur la surface de l'eau et peut ressentir le mouvement des vagues. L'activité en milieu nautique est encore qualifiée comme étant à deux dimensions, c'est-à-dire, que les déplacements de l'individu pratiquant ce genre d'activité s'effectuent dans un plan horizontal et sur un plan d'eau. Le contact avec l'eau est indirect (exception faite d'une possibilité d'éclaboussures) mais la proximité est plus grande que la première catégorie d'activités. Cette catégorie d'activités de loisir aquatique se démarque de la première parce qu'elle est ainsi centrée sur le mouvement, où la nature (paysages) change en perspective. La vision de l'eau est encore une fois importante (mouvement, étendue, limpidité, couleur), ainsi que l'audition (débit, dispersion du son). L'humidité et la température jouent également un rôle important pour le sens tactile, le goût et l'odorat. Cette deuxième catégorie d'activités suppose donc que l'intensité de l'expérience de loisir sera plus élevée que la première catégorie parce que le contact avec l'eau est plus grand et donc potentiellement plus stimulant.

Niveau 3 : relation dans l'eau. La troisième catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « dans l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir en milieu aquatique*. Cette troisième catégorie d'activités de loisir fait en sorte qu'un individu peut être fortement stimulé par l'eau. Cette catégorie suppose que l'intensité de l'expérience de loisir sera plus élevée, comparativement aux deux

autres catégories, parce que l'individu est, à ce moment, immergé. Le contact avec l'eau est alors direct. L'activité est maintenant qualifiée comme étant à deux ou à trois dimensions, c'est-à-dire, que les déplacements d'un individu pratiquant ce genre d'activité s'effectuent dans le plan horizontal et dans l'eau et, de façon minimale, dans le plan vertical (profondeur et durée minimale). Par exemple, une personne pratiquant la natation se trouve dans un état d'apesanteur et sa liberté de mouvement est accrue par l'élimination de contraintes physiques. L'expérience de flottabilité fait en sorte que l'eau englobe le corps. À ce moment, l'individu est davantage centré sur l'environnement aquatique en « faisant un » avec l'eau. Le sens tactile (texture, température) et la sensibilité à la pesanteur prennent alors toute leur importance.

Niveau 4 : relation sous l'eau. La quatrième catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « sous l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir en milieu subaquatique*. Cette catégorie d'activités suppose que l'intensité de l'expérience de loisir sera plus élevée, comparativement aux trois autres catégories. Dans ce cas-ci, le contact avec l'eau est direct et total. L'activité nécessite la maîtrise d'un équipement spécialisé (à l'exception de l'apnée). L'activité est alors qualifiée comme étant à trois dimensions, c'est-à-dire que les déplacements d'un individu pratiquant ce genre d'activité s'effectuent dans le plan horizontal et vertical (profondeur et durée maximale). C'est une expérience centrée sur l'apesanteur totale et sur la mobilité, où la liberté de mouvement est accrue par l'élimination de contraintes physiques (sentiment de liberté accru). La sensibilité à la pesanteur prend alors toute son importance. En même temps, la vision est fortement stimulée pour l'orientation. De plus, le monde subaquatique est habité par une faune et une flore particulière qui peut stimuler fortement la vision. Le rythme de vie y aussi est très

ralenti sous l'eau. Le sens tactile peut aussi être stimulé puisque le toucher sert, entre autre, à s'orienter. Le silence des profondeurs peut également stimuler l'audition puisque les sons ne circulent pas à la même vitesse sous l'eau. Enfin, au-delà des stimulations procurées par l'eau, le contraste avec le quotidien semble plus fort à ce niveau.

En résumé, l'expérience de loisir est donc influencée par un certain nombre de facteurs personnels et contextuels (Tinsley et Tinsley, 1986). Du point de vue individuel, la motivation devrait avoir un impact important sur l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que plus une personne pratique une activité de loisir par plaisir (i.e., motivation intrinsèque) et par liberté de choix (i.e., motivation extrinsèque identifiée), plus son expérience de loisir devrait être élevée. À l'inverse, plus une personne pratique une activité de loisir pour des raisons extrinsèques, moins l'expérience de loisir de cette personne devrait être élevée. Finalement, il est prédit que la présence de l'eau lors d'une activité de loisir influencera l'expérience de loisir individuelle. Plus précisément, il est prédit que l'intensité de l'expérience de loisir devrait augmenter en fonction du niveau d'immersion avec l'eau.

Les bénéfices de l'expérience de loisir

Selon Tinsley & Tinsley (1986), l'expérience de loisir contribue au bien-être de l'individu. Ainsi, l'expérience de loisir résulte de la satisfaction de certains besoins psychologiques et peut générer certains bénéfices. Lors de chacune de ces expériences, certains besoins psychologiques sont satisfaits, ce qui aura, en bout de ligne, des effets bénéfiques sur la croissance personnelle de l'individu. Les chances

que la croissance personnelle soit stimulée augmentent avec l'intensité et la quantité d'expériences de loisir. Par ailleurs, chaque individu a des besoins pour lesquels, l'expérience de loisir représente le seul moyen de satisfaction. L'expérience de loisir est donc en relation de cause à effet avec différents éléments constituant le bien-être de l'individu. Ces différents éléments sont tous interdépendants (voir la figure 1 à la page 13).

Les fondements de cet aspect de la théorie implique la notion de seuil (Tinsley & Tinsley, 1986). Le niveau de satisfaction des besoins doit dépasser un certain seuil pour que des effets positifs soient observables (voir le tableau 2). Lorsque les activités de loisir sont insuffisantes, les besoins ne sont pas satisfaits adéquatement pour permettre la croissance personnelle. Alors, l'individu se retrouve sous le seuil de maintien (T_m). À ce moment, la croissance personnelle est nulle et il y a une détérioration de la santé mentale et physique. Un individu qui juge que son « moral » est bas, s'occupera davantage de satisfaire ses besoins primaires (physiologiques, sécurité) (Maslow, 1970) dans le but d'améliorer son état.

Niveau de satisfaction des besoins		Niveau de satisfaction de la vie	Croissance personnelle	Santé physique et mentale
Optimal	Loisir enrichi	Plus haut que la moyenne	Optimale	Amélioration
	Seuil de croissance (T_g)			
Adequat	Loisir suffisant	Haut ou dans la moyenne ou bas	Minimale	Maintien
	Seuil de maintien (T_m)			
Insuffisant	Loisir en déficit	Bas	Nulle	Détérioration

Source : Tinsley & Tinsley, 1986

Lorsque le seuil de maintien (T_m) est dépassé, sans toutefois avoir dépassé le seuil de croissance (T_g), l'individu se retrouve alors dans un intervalle d'activités de

loisir suffisants. Ce niveau implique que l'individu vit des expériences de loisir fréquemment. Dans ce cas, les besoins sont satisfaits de façon adéquate. La santé mentale et physique se maintiennent. L'individu juge que son moral est bon. Par contre, la croissance personnelle n'est pas stimulée.

Lorsque les activités de loisir sont optimales, tous les besoins sont satisfaits. Le seuil de croissance (Tg) est dépassé. Ce seuil est atteint lorsque les besoins primaires sont satisfaits. Dans ces conditions, l'individu sera en mesure de consacrer davantage son énergie à sa croissance personnelle. Il est alors possible d'observer une amélioration de la santé mentale et physique, ainsi qu'un moral plus haut que la moyenne. La croissance personnelle est donc stimulée (et optimale). La probabilité que les besoins soient suffisamment satisfaits pour dépasser le seuil de croissance augmente avec l'intensité et la quantité d'expériences de loisir. L'expérience de loisir peut donc avoir des bénéfices à long terme.

L'expérience de loisir se produira seulement lorsque l'individu perçoit les bénéfices de sa participation. Ceux-ci peuvent être perçus dans le moment présent (durant la pratique de l'activité) ou après l'activité (en terme, d'heures, de jours ou de mois). La perception de ces bénéfices dépend des effets observables ainsi que de l'état de l'individu. L'expérience de loisir permet donc de satisfaire certains besoins chez l'individu pour engendrer des bénéfices à court et long terme. Les bénéfices dépendent de la qualité de l'expérience de loisir qui, elle, se produit sous certaines conditions.

Bien que la pratique d'activités de loisir peut avoir un impact important sur la santé mentale et physique d'un individu (Iso-Ahola, 1980; Kelly, Steinkamp, & Kelly, 1988; Pelletier et al., 1995; Tinsley & Tinsley, 1986), aucune recherche à

notre connaissance n'a examiné la relation proposée par Tinsley et Tinsley (1986). Les travaux de Pelletier et ses collègues démontrent clairement que la motivation autodéterminée est liée positivement à la santé mentale d'un individu. De plus, ces mêmes travaux indiquent que plus une personne pratique une activité de loisir par plaisir et par choix, plus une personne ressent des émotions positives lors de la pratique de l'activité en question. Les résultats de ces deux études sont intéressants parce qu'ils confirment indirectement la thèse de Tinsley et Tinsley (1986). Par contre, un test plus poussé de l'hypothèse de Tinsley et Tinsley (1986) impliquerait l'étude à la fois de la motivation, de l'expérience de loisir et des conséquences associées à la pratique d'un loisir. Aussi, il est important de noter que les travaux de Pelletier et ses collègues ont examiné les relations entre ces trois variables à un niveau contextuel (Vallerand, 1997). Comme il a été expliqué auparavant, l'expérience de loisir est un état situationnel. Il devient donc important d'étudier la dynamique entre ces trois variables au même niveau de généralité (Vallerand, 1997).

Le fait d'étudier la dynamique entre la motivation, l'expérience de loisir et les conséquences associées à la pratique d'un loisir amène à faire une dernière qualification par rapport à ce postulat de Tinsley et Tinsley (1986). L'évaluation qu'un individu fait des bénéfices du loisir peut être influencée par l'état de l'individu au moment il pratique une activité. Selon Forgas (1994, 1995), le jugement d'un individu peut être influencé par son humeur (« affect »). Si très peu de temps est donné à un individu pour juger sa satisfaction de vie, il aura tendance à utiliser l'affect qu'il ressent au moment où on lui demande d'évaluer sa vie (Schwarz et al., 1987). Par exemple, si on demande sur le vif à une personne si elle est satisfaite de sa vie en général, l'individu qui se sent bien (« affect positif ») évaluera positivement sa

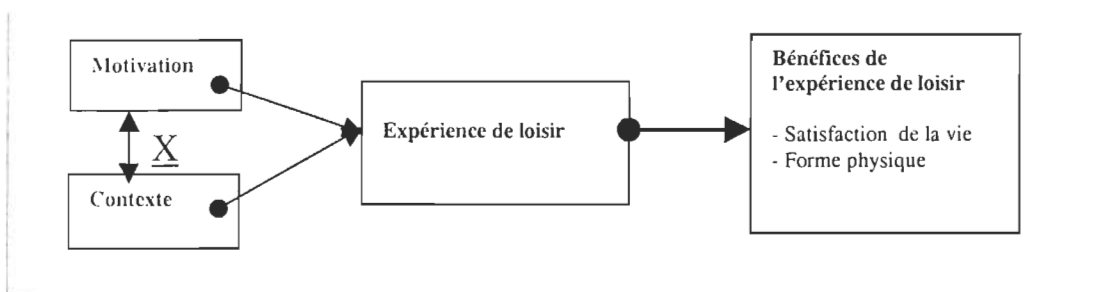
satisfaction envers la vie (Schwarz et al., 1987). Donc, l'affect ressenti lors de la pratique d'une activité de loisir risque de s'infuser dans le jugement lorsque ce jugement fait appel à des dimensions simples, globales, personnellement impliquantes, inconnues ou négatives (ex : satisfaction de la vie). A l'inverse, il est moins probable que l'affect s'infuse dans le jugement d'un individu lorsque ce jugement fait appel à des dimensions connues, positives ou des domaines spécifiques de la vie (ex : satisfaction envers son travail).

L'infusion de l'affect est donc un phénomène qui vient nuancer la prédiction de Tinsley et Tinsley (1986). L'affect risque donc d'influencer le jugement d'un individu dans une situation précise, à un moment précis. Cette qualification du modèle de Tinsley et Tinsley (1986) est importante parce qu'elle suggère que la perception des bénéfices du loisir est transitoire et que pour tester ce modèle adéquatement il faudrait évaluer l'expérience de loisir à plusieurs reprises.

Objectifs de l'étude

Le but de cette étude est de tester la dynamique qui existe entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir. Selon le modèle présenté dans la figure 5, plus la motivation d'un individu pratiquant une activité de loisir est autodéterminée plus son expérience de loisir devrait être élevée.

Figure 5 : Dynamique entre les antécédents, l'expérience de loisir et les bénéfices



Il est aussi postulé que le degré de contact avec l'eau influence positivement l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que l'intensité de l'expérience de loisir augmente en fonction du niveau d'immersion avec l'eau. Finalement, il est prédit qu'une expérience de loisir intense engendre des effets positifs dans la vie d'un individu. Plus l'expérience de loisir d'une personne est intense et positive plus cette personne devrait évaluer sa forme physique et sa satisfaction de vie d'une manière positive.

Chapitre 2 : Article

Note : Cet article est rédigé selon les normes de l' A.P.A.

Page titre

UNIVERSITE DU QUEBEC

ARTICLE DE RECHERCHE

PRESENTE A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN SCIENCES DU LOISIR

PAR

ANNIE BENJAMIN, DÉPARTEMENT DES SCIENCES DU LOISIR ET DE LA

COMMUNICATION SOCIALE

STEPHANE PERREAULT, PROFESSEUR AU DEPARTEMENT DES SCIENCES

DU LOISIR ET DE LA COMMUNICATION SOCIALE

L'EXPERIENCE DE LOISIR EN MILIEU AQUATIQUE

JUIN 2001

Avertissement

Ce document est rédigé sous la forme d'un article scientifique, tel qu'il est stipulé dans les règlements des études avancées (art. 16.4) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'article a été rédigé selon les normes de publication d'une revue reconnue et approuvée par le Comité d'études avancées en Sciences du Loisir. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

Résumé

Le but de cette étude était de tester un modèle qui explique la dynamique qui existe entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir. Le modèle stipule que la motivation devrait avoir un impact important sur l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que plus une personne est autodéterminée lors de la pratique d'une activité de loisir, plus l'intensité de son expérience de loisir devrait être élevée. Le modèle stipule aussi que la présence de l'eau, lors d'une activité de loisir, influencera l'expérience de loisir. Plus précisément, l'intensité de l'expérience de loisir devrait augmenter en fonction du degré de contact avec l'eau. Finalement, il est proposé qu'une expérience de loisir intense engendre des effets positifs dans la vie d'un individu. Ainsi, plus l'expérience de loisir d'une personne est intense et positive, plus cette personne devrait évaluer sa forme physique et sa satisfaction de vie d'une manière positive. Les résultats seront discutés en lien avec le modèle de Tinsley et Tinsley (1986), le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997) et du modèle de l'infusion d'affect de Forgas (1994, 1995).

Introduction

L'omniprésence de l'eau dans l'environnement, ainsi que son caractère vital, a influencé nos modes de vie jusqu'à s'introduire dans nos pratiques de loisir. Il existe aujourd'hui plusieurs activités offertes en milieu aquatique, tels que des programmes d'exercices aquatiques pour aider les personnes souffrant d'arthrite, des programmes de remise en forme pour les sportifs, des programmes de thérapies aquatiques pour les adultes souffrant de blessures reliées à la colonne vertébrale ou encore des programmes de gestion du stress. Plusieurs effets ont été observés chez les participants à ces types de programme. Parmi les effets observés à long terme, il y a, par exemple, une diminution de la dépression, une augmentation du sentiment de contrôle et de l'estime de soi (Ahern & al. 1995 ; Badelon & al., 1985 ; Broach & Dattilo, 1996 ; Broach & al., 1997; Clark, 1994 ; Vonau & al., 1997).

Cette popularité envers des activités de loisir en milieu aquatique semble être liée au plaisir du contact avec l'eau et au bien-être qu'elle procure chez l'individu. La raison qui pourrait expliquer ce fait est que l'eau représente un élément qui peut être perçu de manière multisensorielle. Celle-ci semble jouer un rôle important chez l'individu, en agissant comme élément multiplicateur, c'est-à-dire que, les sensations multiples procurées par l'eau sont susceptibles de multiplier les effets bénéfiques de celle-ci chez l'individu. L'environnement aquatique permet donc à un individu de pratiquer diverses activités de loisir par lesquelles il est appelé à vivre des « expériences de loisir » (Tinsley & Tinsley, 1986).

Il est utile de se référer au modèle de Tinsley & Tinsley (1986) sur les bénéfices de l'expérience de loisir pour mieux comprendre l'impact du loisir sur la personne. Selon Tinsley & Tinsley (1986), l'expérience de loisir permet de satisfaire certains besoins psychologiques d'un individu, ce qui aura, en bout de ligne, des effets bénéfiques sur la croissance personnelle de l'individu. En d'autres mots, la satisfaction des besoins psychologiques a des effets positifs sur la santé mentale, sur la santé physique et sur le niveau de satisfaction de vie qui, eux, auront, des effets positifs sur la croissance personnelle de l'individu.

Selon Tinsley & Tinsley (1986), l'expérience de loisir peut être mesurée à l'aide d'attributs cognitifs (pensées, images) et affectifs (sentiments, sensations). Plus précisément, elle est mesurable selon un certain nombre d'attributs. Elle implique une concentration intense, à tel point que l'individu s'oubliera, c'est-à-dire, qu'il fera abstraction de sa propre personne et de ses intérêts. De plus, ce dernier ressentira un sentiment de liberté où toute contrainte sera absente. Sa perception, ainsi que l'intensité de ses émotions et de ses sentiments seront accrues. Enfin, il perdra complètement la notion du temps. À notre connaissance, une seule étude empirique (Baldwin & Tinsley, 1988) a vérifié la conceptualisation de l'expérience de loisir de Tinsley et Tinsley (1986). Les résultats de cette étude appuient l'hypothèse selon laquelle l'expérience de loisir est mesurable selon les sept attributs mentionnés plus haut. Les résultats de Baldwin & Tinsley (1988) indiquent aussi que l'expérience de loisir peut se produire dans toutes sortes d'activités (ex : emploi, soins personnels, activités sportives...) mais qu'elle est plus susceptible de se produire durant la participation à une activité de loisir. Finalement, les résultats de

cette recherche confirment que l'expérience de loisir est plus forte lors d'une activité de loisir que lors du travail ou d'une activité de maintien (ex : prendre une douche).

La conception de l'expérience de loisir développée par Tinsley & Tinsley (1986) est similaire à la conception du «*flow*» de Csikskentmihalyi (1990). En ce sens, les deux expériences représentent un état psychologique chez l'individu. Toutefois, les échelles de mesure développées pour mesurer l'état d'être de l'individu varient sensiblement. Le «*Flow State Scale*» (Jackson & Marsh, 1996) s'applique à une clientèle particulièrement sportive, tandis que l'échelle de mesure de l'expérience de loisir de Tinsley & Tinsley (1986) s'appliquent à toutes sortes d'activités.

Certaines des propositions de Tinsley & Tinsley (1986) peuvent être revues à la lumière du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997). Ce modèle postule que la motivation existe à trois niveaux de généralité. Selon Vallerand (1997), la motivation est présente à un niveau global. À ce niveau, la motivation est conceptualisée comme une orientation générale chez un individu (i.e., similaire à la notion de personnalité). La motivation peut aussi être contextuelle. Vallerand (1997) précise que la motivation est liée à des domaines de vie précis. Par exemple, un individu peut être à la fois motivé intrinsèquement face à ses loisirs et à l'école. Par contre, ce même individu pourrait aussi être extrinsèquement motivé face au travail. Enfin, le dernier niveau de généralité est le niveau situationnel. A ce niveau, le type de motivation sera différent d'un moment à l'autre.

Selon cette approche, il existe trois grands types de motivation et ce, peu importe le niveau de généralité. De plus, les différents types de motivation peuvent

être distingués par le degré d'autodétermination qui sous-tend le comportement. Allant du niveau le plus élevé d'autodétermination au plus faible, il est possible de regrouper les motivations autodéterminées et non autodéterminées en trois grandes catégories: la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation. L'individu motivé intrinsèquement s'implique alors dans une activité pour le simple plaisir.

En se déplaçant sur le continuum vers un degré plus faible d'autodétermination, il y a la motivation extrinsèque (ME) (Pelletier & al., 1996). Il y a trois types de ME (Pelletier & al., 1996). Le degré le plus faible d'autodétermination correspond à la ME par régularisation externe. Le comportement de l'individu est alors régi par des sources extérieures (Pelletier & al., 1996). Le niveau suivant correspond à la ME par régularisation introjectée. L'individu intériorise alors les contraintes externes, sans pour autant avoir choisi librement de pratiquer une activité (Pelletier & al. 1996). Enfin, le degré le plus élevé d'autodétermination correspond à la ME par régularisation identifiée (Pelletier & al., 1996). A ce moment l'individu choisit librement de participer à l'activité mais pour des motifs instrumentaux (Pelletier & al. 1996). Enfin, à l'autre bout du continuum d'autodétermination se retrouve la forme de motivation la moins autodéterminée: l'amotivation. L'individu est alors incapable de percevoir les motifs de son implication dans l'activité et il est en perte de contrôle (Pelletier & al. 1996). L'individu amotivé pratique une activité de façon mécanique, c'est-à-dire qu'il remet constamment son implication en question pour finir par abandonner l'activité (Pelletier & al. 1996).

Les résultats de recherche de Pelletier et al. (1996) démontrent qu'il est possible de mesurer, d'une manière fidèle et valide, les différents types de motivation mentionnés plus haut. De plus, les travaux de Pelletier et al. (1996) confirment la présence d'un patron corrélationnel de type « simplex » entre les différents types de motivation proposés par Vallerand (1997), ce qui supporte l'existence d'un continuum d'autodétermination dans le domaine du loisir. Un patron corrélationnel de type simplex présuppose que les corrélations entre les motivations les plus éloignées sur le continuum sont négatives, tandis que les corrélations entre les motivations adjacentes sont positives.

La proposition de Tinsley et Tinsley (1986) stipulant que la motivation intrinsèque et le libre choix d'une activité (ME identifiée) mènent à une expérience de loisir plus intense concorde avec les prédictions de Vallerand (1997). Selon Vallerand (1997), la motivation peut avoir des conséquences importantes. Les conséquences issues de la motivation peuvent être de nature cognitive (ex.: concentration, attention, mémoire), de nature affective (ex.: intérêt, émotions positives, satisfaction) et comportementales (ex.: choix du comportement, persistance à la tâche, performance). Par ailleurs, les différents types de motivation devraient engendrer des conséquences différentes. Plus précisément, les formes de motivation les plus autodéterminées (MI, ME identifiée) devraient mener à des conséquences plus positives chez l'individu, tandis que la ME introjectée, la ME par régularisation externe et l'amotivation devraient engendrer des conséquences plus négatives. Donc, un individu motivé intrinsèquement devrait retirer plus de satisfaction de son implication dans une activité de loisir. À l'inverse, les formes de motivations extrinsèques devraient engendrer des conséquences moins positives.

Plusieurs études ont confirmé ce postulat de Vallerand (1997) et ce, dans plusieurs domaines de la vie. Bien que certaines études confirment que la motivation autodéterminée envers le sport est positivement reliée avec le « *flow* » (Jackson et al., 1998) et que la motivation situationnelle autodéterminée d'un maître-nageur peut influencer positivement le degré de « *flow* » vécu lors d'une pratique de natation (Kowal & Fortier, 1999), très peu d'études se sont intéressées à ce postulat dans le domaine du loisir. Toutefois, les résultats de l'étude de Mannell, Zuzanek et Larson (1988), par rapport à la dynamique entre la motivation et le « *flow* » dans le domaine du loisir semblent offrir un appui préliminaire à l'hypothèse voulant que la motivation peut mener à des conséquences positives dans le domaine du loisir. Dans cette étude, Mannell et al. (1988) ont étudié l'impact de la motivation (intrinsèque vs extrinsèque) et la perception de liberté (contraint d'effectuer l'activité vs libre d'effectuer l'activité) sur l'affect positif, la concentration et le « *flow* ». Ces chercheurs ont utilisé une méthode d'échantillonnage expérientielle (« *Experience Sampling Method* ») afin de créer les quatre cellules de ce devis expérimental. Cette étude était basée sur les propositions de Neulinger (1981) qui postulaient que le « loisir pur » (i.e., activité effectuée intrinsèquement et librement) devrait mener à plus d'affect positif, une meilleure concentration et plus de « *flow* » que les trois autres conditions. Contrairement, à cette hypothèse, les résultats indiquent que ce sont les activités effectuées extrinsèquement ou librement choisies qui mènent à un niveau de « *flow* » plus élevé. Les résultats de cette étude ont aussi indiqué que le fait de choisir une activité librement menait à des conséquences positives (i.e. meilleure concentration, plus d'affect positif, et moins de tension). Bien que ces résultats confirment partiellement la thèse de Vallerand (1997), il n'en reste pas moins que,

dans cette étude, les auteurs ne distinguent pas les différents types de motivation qui sous-tendent la pratique des activités étudiées dans cette étude.

Des travaux de recherche récents ont pallié à cette lacune. Une étude de Pelletier et al. (1995) démontre que les activités de loisir pratiquées par plaisir et celles librement choisies sont associées à un meilleur bien-être psychologique. Les activités de loisir pratiquées pour des raisons extrinsèques sont, quant à elles, associées à un bien-être psychologique moins élevé. Il est important de noter que le bien-être psychologique dans cette étude par questionnaire a été mesuré à l'aide de quatre variables. Dans cette étude, un score élevé sur le bien-être psychologique est synonyme d'une forte estime de soi, combinée à une perception de contrôle élevé, à une satisfaction de vie élevée et à un niveau de dépression faible. Une autre étude par questionnaire de Pelletier et al. (1996) corrobore aussi cette prédiction de Vallerand (1997). Cette étude analyse les liens existant entre les antécédents et les conséquences de la motivation par le biais de construits psychologiques. Les résultats indiquent que les conséquences positives sont liées à un fort degré d'autodétermination et que les conséquences négatives sont liées à un faible degré d'autodétermination. Particulièrement, les émotions positives (affect) corréleront positivement avec la MI et la ME identifiée, faiblement avec la ME introjectée et négativement avec la régulation externe et l'amotivation. Quant à la distraction lors des loisirs, elle corrélerait négativement avec la MI, la ME introjectée et la ME identifiée et positivement avec la régulation externe. Par contre, elle corrélerait négativement avec la l'amotivation. De façon générale, les résultats suivent le continuum d'autodétermination. Les conséquences positives sont donc liées à la motivation intrinsèque et à la liberté de choix.

Un autre élément qui risque d'influencer l'expérience de loisir est le contact avec l'eau. Le milieu aquatique est un environnement particulier. Puisqu'il est constitué de l'élément liquide, il est donc régi par certains principes physiques, chimiques et thermiques. Un premier principe est celui de la poussée hydrostatique (ou poussée d'Archimède) qui se traduit par une flottabilité ou par un sentiment d'apesanteur (Le Tual, 1996). La liberté de mouvement dans l'eau est alors amplifiée par la faible résistance. Un autre principe physique est celui de la pression hydrostatique qui se traduit par une pression sur un corps immergé diminuant du fond vers la surface. Cette pression facilite ainsi la circulation sanguine chez l'individu (Le Tual, 1996). L'eau est également régie par un principe chimique. Étant un élément minéral complexe, il se produit alors des échanges trans-cutanés sur un corps immergé. Par exemple, l'eau de mer apporte au corps immergé différents oligo-éléments, tels que le fer, le manganèse, le magnésium, etc. (Le Tual, 1996). Ces éléments chimiques sont nécessaires à la vie. Enfin, la température de l'eau produit également des effets intéressants chez l'être humain. Plus précisément, l'eau chaude a pour effet d'entraîner la vasodilatation des vaisseaux sanguins et une diminution de l'excitation des neurones, ce qui produit une détente musculaire et entraîne une sensation euphorisante (Le Tual, 1996). Ainsi, les caractéristiques du milieu aquatique influencent les individus qui entrent en contact avec cette substance.

L'eau semble donc avoir des effets bénéfiques, tant sur le plan physique que psychologique. Par exemple, la simple présence de l'eau dans l'environnement naturel a pour effet d'évoquer un sentiment de bien-être chez l'individu. Ces effets régénérateurs permettent alors d'éliminer la fatigue mentale (Hartig & al., 1991;

Ulrich, 1981). Le contact avec l'eau, qu'il soit direct ou indirect, semble alors provoquer des sensations particulières chez l'individu. L'eau apparaît donc comme étant principalement source de plaisir et de bien-être. Le bien-être ressenti au contact de l'eau a d'ailleurs donné lieu à la mise sur pied de plusieurs programmes aquatiques. Dans le but de satisfaire diverses clientèles, il existe, entre autre, des programmes d'exercices aquatiques pour aider les personnes souffrant d'arthrite, des programmes de remise en forme pour les sportifs, des programmes de thérapies aquatiques pour les adultes souffrant de blessures reliées à la colonne vertébrale ou encore des programmes de gestion du stress. Plusieurs effets ont été observés chez les participants à ces types de programme. Parmi les effets observés à long terme, il y a, par exemple, une diminution de la dépression, une augmentation du sentiment de contrôle et de l'estime de soi (Ahern & al. 1995 ; Badelon & al., 1985 ; Broach & Dattilo, 1996 ; Broach & al., 1997; Clark, 1994 ; Vonau & al., 1997).

Étant stimulante, l'eau peut donc influencer l'individu qui pratique une activité en lien avec l'eau à différents degrés pour lui procurer des sensations de bien-être. Étant donné que, l'eau se retrouve sous diverses formes dans l'environnement, un individu peut avoir un contact indirect avec l'eau (ex : promenade au bord de la l'eau) ou un contact direct (ex : plongée sous-marine). L'environnement permet donc à l'individu de vivre différents types d'expériences de loisir en lien avec l'eau. Ainsi, le type de contact avec l'eau diffère d'une activité à l'autre et, par conséquent, l'impact sensorielle de l'eau varie d'une activité à l'autre. Donc, les types de « pratique de l'eau » doivent être différenciés du point de vue multisensoriel parce que celles-ci risquent d'influencer l'expérience de loisir à différents degrés (voir le tableau 1).

L'expérience de loisir pourra alors varier en fonction du niveau de contact avec l'eau. Par exemple, la liberté de mouvement et la flottabilité influenceront fortement la capacité d'abandon ou le sentiment d'évasion lors de la pratique de la plongée sous-marine. Ainsi, l'intensité de l'expérience de loisir en milieu subaquatique risque d'être plus élevée que l'expérience de loisir vécue lors d'une marche le long de la plage (i.e., expérience de loisir avec l'horizon). Il est donc possible qu'il y ait une intensification en fonction du niveau d'immersion. L'individu serait donc appelé à vivre des expériences de loisir à différents niveaux en fonction de la catégorie d'activités de loisir pratiquée en lien avec l'eau.

La première catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « près de l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir avec l'eau par l'horizon*. Cette première catégorie d'activités de loisir suppose que l'intensité de l'expérience de loisir sera relativement faible comparativement aux autres catégories d'activités. A ce niveau, l'individu n'est pas en contact direct avec l'eau. Selon l'activité, l'individu peut être statique (ex : bain de soleil) ou encore se déplacer dans l'espace (ex : promenade au bord de l'eau). L'activité en lien avec l'eau est alors qualifiée comme étant à deux dimensions, c'est-à-dire, que les déplacements s'effectuent dans un plan horizontal et sur la terre ferme. La vision de l'eau semble plutôt être le point central de l'expérience de loisir (mouvement, étendue, limpidité, couleur). L'audition est aussi très stimulée (débit, dispersion du son). L'humidité et la température jouent également un rôle important pour le sens tactile, le goût et l'odorat. *L'expérience de loisir avec l'eau par l'horizon* est davantage centrée sur la relation avec la nature ambiante (paysages) et donc sur les perspectives du milieu aquatique.

Dans un deuxième temps, l'individu pourrait choisir, par exemple, de se promener sur l'eau (ex : en kayak, en canot...). Cette deuxième catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « sur l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir en milieu nautique*. Cette catégorie d'activités de loisir place l'individu sur l'eau et, par conséquent, le place dans une situation où il risque de se faire stimuler beaucoup plus par l'eau. Cette catégorie nécessite, dès lors, l'utilisation d'équipement particulier et demande une habileté minimale. De plus, l'expérience n'est pas statique. L'individu glisse sur la surface de l'eau et peut ressentir le mouvement des vagues. L'activité en milieu nautique est encore qualifiée comme étant à deux dimensions, c'est-à-dire, que les déplacements s'effectuent dans un plan horizontal et sur un plan d'eau. Le contact avec l'eau est indirect (exception faite d'une possibilité d'éclaboussures), mais la proximité est plus grande que la première catégorie d'activités. Cette catégorie d'activités de loisir aquatique se démarque de la première parce qu'elle est ainsi centrée sur le mouvement, où la nature (paysages) change en perspective. La vision de l'eau est encore une fois importante (mouvement, étendue, limpidité, couleur), ainsi que l'audition (débit, dispersion du son). L'humidité et la température jouent également un rôle important pour le sens tactile, le goût et l'odorat. Cette deuxième catégorie d'activités suppose donc que l'intensité de l'expérience de loisir sera plus élevée que la première catégorie parce que le contact avec l'eau est plus grand et donc potentiellement plus stimulant.

La troisième catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « dans l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir en milieu aquatique*. Cette troisième catégorie d'activités de loisir fait en sorte qu'un individu peut être fortement stimulé par l'eau. Cette catégorie suppose que l'intensité de

l'expérience de loisir sera plus élevée, comparativement aux deux autres catégories, parce que l'individu est, à ce moment, immergé. Le contact avec l'eau est alors direct. L'activité est maintenant qualifiée comme étant à deux ou à trois dimensions, c'est-à-dire, que les déplacements s'effectuent dans le plan horizontal et dans l'eau et, de façon minimale, dans le plan vertical (profondeur et durée minimale). Par exemple, une personne pratiquant la natation se trouve dans un état d'apesanteur et sa liberté de mouvement est accrue par l'élimination de contraintes physiques. L'expérience de flottabilité fait en sorte que l'eau englobe tout le corps. À ce moment, l'individu est davantage centré sur l'environnement aquatique en « faisant un » avec l'eau. Le sens tactile (texture, température) et la sensibilité à la pesanteur prennent alors toute leur importance.

La quatrième catégorie d'activités de loisir est caractérisée par la relation « sous l'eau » et appelle l'individu à vivre une *expérience de loisir en milieu subaquatique*. Cette catégorie d'activités suppose que l'intensité de l'expérience de loisir sera plus élevée, comparativement aux trois autres catégories. Dans ce cas-ci, le contact avec l'eau est direct et total. L'activité nécessite la maîtrise d'un équipement spécialisé (à l'exception de l'apnée). L'activité est alors qualifiée comme étant à trois dimensions, c'est-à-dire que les déplacements s'effectuent dans le plan horizontal et vertical (profondeur et durée maximale). Les déplacements ne suivent alors aucune trajectoire prédéterminée. C'est une expérience centrée sur l'apesanteur totale et sur la mobilité, où la liberté de mouvement est accrue par l'élimination de contraintes physiques (sentiment de liberté accru). La sensibilité à la pesanteur prend alors toute son importance. En même temps, la vision est fortement stimulée pour l'orientation. De plus, le monde subaquatique est habité par une faune et une flore particulière qui

peut stimuler fortement la vision. Le rythme de vie est aussi très ralenti sous l'eau. Le sens tactile peut aussi être fortement stimulé puisque le toucher sert, entre autre, à s'orienter. Le silence des profondeurs peut également stimuler l'audition puisque les sons ne circulent pas à la même vitesse sous l'eau. Enfin, au-delà des stimulations procurées par l'eau, le contraste avec le quotidien semble plus fort à ce niveau.

En résumé, l'expérience de loisir est donc influencée par un certain nombre de facteurs personnels et contextuels (Tinsley et Tinsley, 1986). Du point de vue individuel, la motivation devrait avoir un impact important sur l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que plus une personne est motivée d'une manière autodéterminée, plus son expérience de loisir devrait être élevée. Finalement, il est prédit que la présence de l'eau lors d'une activité de loisir influencera l'expérience de loisir individuelle. Plus précisément, il est prédit que l'intensité de l'expérience de loisir devrait augmenter en fonction du niveau d'immersion avec l'eau.

Bien que la pratique d'activités de loisir peut avoir un impact important sur la santé mentale et physique d'un individu (Iso-Ahola, 1980; Kelly, Steinkamp, & Kelly, 1988; Pelletier et al., 1995; Tinsley & Tinsley, 1986), aucune recherche à notre connaissance n'a examiné la relation proposée par Tinsley et Tinsley (1986). Les travaux de Pelletier et ses collègues démontrent clairement que la motivation autodéterminée est liée positivement au bien-être psychologique d'un individu. De plus, ces mêmes travaux indiquent que plus une personne pratique une activité de loisir par plaisir et par choix, plus une personne ressent des émotions positives lors de la pratique de l'activité en question. Les résultats de ces deux études sont intéressants parce qu'ils confirment indirectement la thèse de Tinsley et Tinsley (1986). Par contre, un test robuste de l'hypothèse de Tinsley et Tinsley (1986)

impliquerait une étude, à la fois, sur la motivation, l'expérience de loisir et les conséquences associées à la pratique d'un loisir. Aussi, il est important de noter que les travaux de Pelletier et ses collègues ont examiné les relations entre ces trois variables à un niveau contextuel. Comme il a été expliqué auparavant, l'expérience de loisir est un état situationnel. Il devient donc important d'étudier la dynamique entre ces trois variables au même niveau de généralité (Vallerand, 1997).

Le fait d'étudier la dynamique entre la motivation, l'expérience de loisir et les conséquences associées à la pratique d'un loisir amène à faire une dernière qualification par rapport à ce postulat de Tinsley et Tinsley (1986). L'évaluation qu'un individu fait des bénéfices du loisir peut être influencée par l'état actuel de l'individu. Selon Forgas (1994, 1995), le jugement d'un individu peut être influencé par son humeur (« affect »). Si très peu de temps est donné à un individu pour juger de sa satisfaction de vie, il aura tendance à utiliser l'affect qu'il ressent au moment où la question lui est posée pour évaluer sa vie. Par exemple, si on demande, sur le vif, à une personne si elle est satisfaite de sa vie en général, l'individu qui se sent bien (« affect positif ») évaluera positivement sa satisfaction envers la vie (Schwarz et al., 1987). Donc, l'affect ressenti lors de la pratique d'une activité de loisir risque de s'infuser dans le jugement lorsque ce jugement fait appel à des dimensions simples, globales, personnellement impliquantes, inconnues ou négatives (ex : satisfaction de la vie). À l'inverse, il est moins probable que l'affect s'infuse dans le jugement d'un individu lorsque ce jugement fait appel à des dimensions connues, positives ou des domaines spécifiques de la vie (ex : satisfaction envers son travail) (Forgas, 1994).

L'infusion de l'affect est donc un phénomène qui vient nuancer la prédiction de Tinsley de Tinsley (1986). L'affect risque donc d'influencer le jugement d'un

individu dans une situation précise, à un moment précis. Cette qualification du modèle de Tinsley et Tinsley (1986) est importante parce qu'elle suggère que la perception des bénéfices du loisir est transitoire, et que, pour tester ce modèle adéquatement, il faudrait évaluer l'expérience de loisir à plusieurs reprises.

En résumé, le but de cette étude est donc de tester la dynamique qui existe entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir. Selon le modèle présenté ci-dessous à la figure 1, plus la motivation d'un individu pratiquant une activité de loisir est autodéterminée plus l'intensité de son expérience de loisir devrait être élevée.

Insérer la Figure 1 ici

Il est aussi postulé que le degré de contact avec l'eau influence positivement l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que l'intensité de l'expérience de loisir augmente en fonction du degré de contact avec l'eau. Finalement, il est prédit qu'une expérience de loisir intense engendre des effets positifs dans la vie d'un individu. Particulièrement, plus l'intensité de l'expérience de loisir d'une personne est élevée et positive, plus cette personne devrait évaluer sa forme physique et sa satisfaction de vie d'une manière positive (Tinsley & Tinsley, 1986).

Méthodologie

Participants

Les données de cette étude ont été recueillies par le biais d'un questionnaire auprès de 267 vacanciers (136 hommes et 129 femmes, plus 2 données manquantes) du parc Forillon, en Gaspésie. Les répondants étaient âgés en moyenne de 38.3 ans. De plus, les participants ont été aléatoirement choisis à un endroit précis, à un moment précis et pratiquaient une des cinq activités de loisir ciblées.

Procédures

Les questionnaires ont été administrés par deux expérimentatrices auprès des vacanciers pratiquant une des cinq activités de loisir ciblées. Les sujets répondaient durant la pratique d'une activité de loisir spécifique. L'échantillon de cette étude est donc subdivisé en cinq sous-catégories en fonction de l'activité. La première catégorie est représentée par la marche au bord de l'eau (N=56). Les deux expérimentatrices invitaient les individus qui marchaient sur les plages du Cap Bon-Ami ou Penouille à remplir le questionnaire. La deuxième catégorie est représentée par la randonnée en kayak de mer (N=59). Au signal de l'instructeur, les participants complétaient le questionnaire à bord de leur embarcation. Le questionnaire était rangé dans un sac de toile, retenu par un flotteur de couleur voyante et placé sous l'élastique du kayak. La troisième catégorie est représentée par la baignade (N=53). Les individus qui se baignaient à la plage de Penouille ou à la piscine ont rempli le questionnaire lors de leur immersion. La quatrième catégorie est représentée par la plongée sous-marine (N=39). Le questionnaire était alors remis aux plongeurs avant qu'ils ne partent en excursion. Les plongeurs répondaient au questionnaire sous l'eau. Finalement, le groupe témoin est représenté par l'activité de marche dans les

sentiers naturels, sans la présence de l'eau (N=60). Les individus qui marchaient dans le sentier « Les Graves » et sur le site du Petit-Gaspé ont été invités à répondre au questionnaire.

Les questionnaires ont été plastifiés de façon à éviter qu'ils ne prennent l'eau. L'encre utilisée pour l'impression du questionnaire était de couleur verte de façon à ce que l'écriture soit très lisible, même sous l'eau. Afin de compléter ce questionnaire, les répondants ont utilisé un crayon gras d'encre noir qui adhérerait bien au plastique et résistait sous l'eau. De plus, une plaque leur était fournie au besoin en guise d'appui. Pour les plongeurs, les questionnaires étaient collés sur un morceau de coroplaste pour assurer une bonne rigidité permettant ainsi de mieux répondre. Finalement, étant donné que nous devions questionner des plongeurs et de façon à maximiser la participation, le questionnaire était très court. Ce questionnaire pouvait être complété en moins de trois minutes.

La collecte de données a eu lieu lors de la saison estivale 2000 et s'est échelonnée sur une période de 4 jours, sauf pour l'activité de plongée, où la cueillette s'est prolongée jusqu'à la fin de la saison estivale pour maximiser le nombre de répondants de cette catégorie. Le site du parc Forillon a été choisi pour sa proximité de l'eau et pour l'offre de ses activités. Ce choix faisait aussi en sorte que l'environnement était le même pour toutes les activités, contrôlant ainsi ce facteur dans la présente étude.

Mesures

La motivation situationnelle (Guay & Vallerand, 1995). Cette échelle de mesure comporte normalement 16 items. Quatre sous-échelles de quatre items sont utilisées afin de mesurer la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque

identifiée, la régulation externe et l'amotivation. Étant donné la nécessité d'avoir un questionnaire très court, un item a été choisi par sous-échelle afin de mesurer pourquoi les gens ont choisi d'effectuer un certain type d'activité en lien avec l'eau, au moment de la passation de ce questionnaire. Les types de motivation ont donc été mesurés par les items suivants: la MI: " Parce que l'activité est vraiment plaisante"; la ME identifiée: "J'ai choisi de le faire pour mon bien"; la ME par régularisation externe: " Parce que je sens qu'il faut que je le fasse " et l'amotivation: " Je fais présentement l'activité, mais je ne suis pas sûr si cela en vaut la peine.

L'expérience de loisir (Baldwin & Tinsley, 1988). Pour les fins de cette étude, l'expérience de loisir a été mesurée à l'aide des sept items mentionnés dans l'article de Baldwin et Tinsley (1988). Ces items ont été traduits à l'aide de la procédure de "*back-translation*" spécifiée dans Vallerand (1989). Ces items mesuraient respectivement à quel point, en ce moment, un répondant avait l'impression d'être absorbé totalement dans l'activité; de se sentir libre; de ne pas être centré sur soi-même ; de percevoir les objets plus clairement qu'à l'habitude ; de ressentir de vives émotions; d'être plus sensible face à ses émotions et ses sentiments ; d'avoir perdu la notion du temps. Un huitième item a aussi été généré afin de mesurer la bonne humeur des répondants.

Conséquences de l'expérience de loisir. La satisfaction de vie a été évaluée à l'aide de l'énoncé suivant: « Je suis satisfait(e) de ma vie » (Schwarz et al., 1987), tandis que, l'évaluation de la forme physique d'un individu a été réalisée à l'aide de l'item: « Je me sens en bonne forme physique ».

Tous les répondants utilisaient une échelle de type Likert à sept points, allant de (1) « Ne correspond pas du tout » à (7) « Correspond très fortement », afin de répondre aux items présentés dans cette section.

Résultats

Cette section se divise en deux grandes parties. Dans un premier temps, des analyses ont été effectuées afin de vérifier certaines des caractéristiques psychométriques de l'expérience de loisir et de la motivation. Dans un deuxième temps, la méthode de Pedhazur (1982) a été utilisée afin de vérifier la dynamique entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir.

Analyses préliminaires

Expérience de loisir. Les sept items de l'expérience de loisir et l'item sur la bonne humeur ont été soumis à une analyse factorielle exploratoire de type « *Maximum* ». Cette première analyse a clairement indiqué la présence de deux facteurs. Les valeurs propres (*Eigen values*) sont supérieures à 1 pour chacun des deux facteurs et le pourcentage total de variance expliquée par ces facteurs est de 48.8%. Le coefficient de corrélation entre les deux facteurs est de $r(267) = .36$, $p < .01$). Le premier facteur ($\alpha : .62$) regroupe quatre items (i.e., ressentir de vives émotions ; de me sentir complètement absorbé(e) par l'activité que je fais ; de me sentir complètement libre ; je suis de bonne humeur). Le deuxième facteur ($\alpha : .60$) regroupe trois items (i.e., avoir perdu la notion du temps ; de ne pas être centrée(e) sur moi-même ; de percevoir les objets qui m'entourent plus clairement que

d'habitude). L'item « je suis plus sensible face à mes émotions et à mes sentiments » n'a pas été inclus dans les analyses subséquentes parce que celui-ci saturait d'une manière quasiment égale sur les deux facteurs. Les résultats de l'analyse factorielle confirme la présence de deux facteurs susceptibles de correspondre aux deux dimensions de l'expérience de loisir (affective et cognitive) (Tinsley & Tinsley, 1986). De plus, ces deux facteurs sont modérément corrélés. Le premier facteur se rapporte à une dimension affective, tandis que le deuxième se rapporte à une dimension cognitive. Ces résultats semblent donc correspondre avec la conceptualisation de l'expérience de loisir de Tinsley & Tinsley (1986).

Structure motivationnelle. L'analyse de la structure motivationnelle a été effectuée en deux étapes. D'abord, les quatre items représentant les quatre types de motivation ont été soumis à une analyse corrélacionnelle. Puis, une analyse visuelle des corrélacions entre les types de motivation a ensuite permis de vérifier la présence d'un patron corrélacionnel de type « simplex ». Les résultats apparaissent au tableau 1.

Insérer le tableau 1 ici

Les corrélacions de Pearson reproduisent le patron de type « simplex » postulé par la théorie de l'autodétermination. Effectivement, les corrélacions entre les types de motivations adjacentes sont positives, tandis que les corrélacions entre les plus éloignées sont négatives. Cette analyse corrélacionnelle supporte donc l'existence du continuum d'autodétermination, tel que postulé par Deci & Ryan (1985, 1991). Étant

donné que l'analyse corrélationnelle confirme l'existence d'un continuum d'autodétermination, les quatre motivations ont été combinées en un seul score afin de créer un index d'autodétermination (voir à ce sujet, Vallerand, 1997). Une personne ayant un score élevé sur l'index d'autodétermination effectue une activité de loisir par plaisir et choix (i.e., la motivation est autodéterminée), tandis qu'une personne qui a un score faible sur cet index effectue une activité de loisir par obligation (i.e., la motivation est non autodéterminée). À titre indicatif, les moyennes et les écarts-types pour l'ensemble des variables utilisées dans ce modèle sont présentés par catégorie d'activités de loisir au Tableau 2.

Insérer le Tableau 2 ici

Analyses principales

Une analyse acheminatoire par régressions multiples a été effectuée afin de vérifier la dynamique entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir (Pedhazur, 1982). Dans ce type d'analyse, plusieurs régressions sont effectuées afin de déterminer les meilleurs prédicteurs pour une variable donnée. Lorsqu'un prédicteur s'avère non significatif, il est enlevé de l'analyse et l'analyse de régression est effectuée de nouveau.

Tel que présenté dans le Figure 2, les résultats indiquent que la motivation autodéterminée influence positivement la composante affective de l'expérience de

loisir (Beta = .32, $p < .01$), tandis que le degré d'immersion dans l'eau influence négativement la composante cognitive de l'expérience de loisir (Beta = -.20, $p < .01$)⁷.

Insérer la Figure 2 ici

Étant donné que le degré d'immersion était négativement relié à la composante cognitive de l'expérience de loisir, une analyse de variance a été effectuée afin de déterminer quelle activité de loisir aquatique influençait la composante cognitive de l'activité de loisir. Les résultats de l'analyse de variance ($F(1,265) = 10,55$, $p < .001$) confirment les résultats de l'analyse. Des tests post-hocs⁸ révèlent que la marche au bord de l'eau ($M = 4,54$) influence la composante cognitive de l'expérience plus fortement que la natation ($M = 4,04$) et la plongée sous-marine ($M = 4,07$). Aucune autre différence significative n'a été détectée entre les différents activités de loisir aquatique. Finalement, les résultats ont démontré que le sexe des répondants (Beta = .22, $p < .01$; Beta = .16, $p < .01$) et la composante affective de

⁷ Deux analyses de variance 2 (niveau d'autodétermination faible vs niveau d'autodétermination élevé) X 5 (degré de contact avec l'eau : marche en sentier, marche sur le bord de l'eau, kayak, baignade, plongée sous-marine) ont été effectuées afin de vérifier si l'interaction entre ces deux variables influençait significativement la composante affective et cognitive de l'expérience de loisir respectivement. Les résultats de ces deux analyses ont indiqué que l'interaction (motivation X condition) n'influencait pas significativement les deux composantes de l'expérience de loisir.

⁸ Des test en t ($p < .05$) indiquent que les hommes rapportaient être en meilleure forme physique ($M = 5,99$) que les femmes ($M = 5,71$). De plus, la perception de la satisfaction de vie était plus élevée chez les hommes ($M = 5,70$) que les femmes ($M = 5,19$). Bien que ces résultats démontrent qu'il existe des différences significatives entre les deux sexes, les patrons corrélationnels entre les variables utilisées dans ce modèle pour ces deux groupes étaient très similaires.

l'expérience de loisir ($\text{Beta} = .34, p < .01$; $\text{Beta} = .38, p < .01$) influencent positivement la perception de la forme physique et la perception de la satisfaction de vie, respectivement. Dans l'ensemble, ces résultats confirment le modèle proposé dans cet article.

Discussion

Le but de l'étude était de tester la dynamique qui existe entre les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir. Plus précisément, le modèle présenté dans cet article postulait que la motivation autodéterminée et le degré de contact avec l'eau influencent positivement l'expérience de loisir et, en retour, une expérience de loisir élevée mène à des bénéfices importants (i.e., une meilleure satisfaction de vie et une meilleure forme physique). Dans l'ensemble, les résultats confirment le modèle proposé à l'exception de l'hypothèse en lien avec l'eau. Les résultats sont interprétés en fonction du modèle de Tinsley et Tinsley (1986), du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997) et du modèle de l'infusion d'affect de Forgas (1994, 1995).

Des analyses préliminaires ont d'abord permis de démontrer que l'expérience de loisir était caractérisée par deux dimensions (i.e., cognitive et affective). Ce résultat semble donc confirmer la conceptualisation de l'expérience de loisir de Tinsley & Tinsley (1986). Par contre, ce résultat a été obtenu avec un nombre limité d'items provenant de l'étude de Baldwin & Tinsley (1988). Étant donné la nécessité d'avoir un questionnaire court pour les fins de cette étude, nous avons choisi d'utiliser un échantillon des items mesurant les sept attributs de l'expérience de loisir. Cependant, il faut noter qu'aucune information psychométrique n'avait été fournie

dans l'étude de Baldwin et Tinsley (1988), à part les comparaisons de moyenne faites entre les activités de loisir, le travail et les obligations personnelles. Les résultats de la présente étude sont donc encourageants parce qu'ils offrent un indice supplémentaire que la conceptualisation de Tinsley et Tinsley (1986) de l'expérience de loisir est valide. Cependant, un test plus poussé de l'hypothèse de Tinsley et Tinsley (1986) nécessiterait l'utilisation d'analyses statistiques plus poussées afin de reproduire les résultats de la présente étude. Les résultats de cette étude ont aussi permis de confirmer l'existence d'un continuum d'autodétermination pour les activités de loisir et ce, à un niveau situationnel (Vallerand, 1997). Les résultats indiquent que les corrélations entre les motivations les plus éloignées sur le continuum sont négatives, tandis que les corrélations entre les motivations adjacentes sont positives. Ces résultats concordent avec ceux de Guay et Vallerand (1995) et offrent un support empirique additionnel à la théorie de Deci & Ryan (1985, 1991).

L'étude s'intéressait à deux antécédents de l'expérience de loisir, soit l'impact de la motivation, ainsi que de le degré de contact avec l'eau sur l'expérience de loisir. Les résultats de cette étude donnent un appui supplémentaire au postulat que la motivation peut avoir des conséquences importantes dans le domaine du loisir (Vallerand, 1997). Bien que certaines études ont démontré l'influence du type de motivation sur l'état de l'individu lors de la pratique d'une activité de loisir, particulièrement sur le « *Flow* » (Jackson & al., 1998; Kowal et Fortier, 1999; Mannell et al., 1988), la présente étude se distingue toutefois de celles-ci par des caractéristiques méthodologiques. D'abord, l'étude tient compte des différents types de motivation. De plus, l'utilisation d'un court questionnaire a permis de faire concorder le niveau d'analyse (i.e., situationnel). Enfin, l'évaluation a également été

faite pendant l'activité. Les résultats démontrent effectivement que la motivation autodéterminée (i.e., une personne qui effectue une activité de loisir par plaisir et choix) a un impact positif sur la composante affective de l'expérience de loisir. Plus une personne est autodéterminée lorsqu'elle effectue une activité de loisir, plus cette personne dit ressentir de l'affect positif lors de la pratique d'une activité de loisir. Ces résultats concordent avec ceux de Pelletier et al. (1996) qui démontrent clairement l'influence de la motivation intrinsèque sur les émotions positives ressenties lors de la pratique d'une activité de loisir.

Les résultats démontrent aussi que le degré de contact avec l'eau n'influence pas la composante affective de l'expérience de loisir. Cependant, le degré de contact avec l'eau influence négativement la composante cognitive de l'expérience de loisir, contrairement à ce qui avait été prédit. Il semble que le contact direct avec l'eau (i.e., l'immersion) favorise une isolation sensorielle chez l'individu, ce qui fait en sorte, que l'individu immergé dans l'eau serait plutôt appelé à se centrer sur lui-même. Il est important de noter que de futures études devront tenter de reproduire les résultats dans des conditions plus contrôlées. Dans la présente étude, il reste que le contact avec l'eau est confondu avec le niveau de compétence requis pour pratiquer une activité. Par exemple, marcher au bord de l'eau n'exige pas la même compétence physique que faire de la plongée sous-marine. Aussi, l'activité pratiquée modifiait la manière dont les répondants complétaient le questionnaire. Il est donc possible que ces deux facteurs aient pu nuire à la vérification de l'hypothèse en lien avec l'eau.

Les résultats de cette étude confirment aussi la thèse de Forgas (1994). L'affect ressenti lors de la pratique d'une activité de loisir aquatique colore le jugement des participants. En effet, plus l'intensité de l'expérience de loisir est

élevée, plus l'évaluation de la forme physique et de la satisfaction de vie des participants sont perçues comme étant élevées. Ce résultat corrobore l'idée, que lorsque les individus ont peu de temps pour porter un jugement sur des dimensions générales, plus ils se servent de leur affect afin de juger la dimension évaluée (Schwarz et al., 1987).

Enfin, les résultats de cette recherche peuvent avoir des conséquences importantes sur le plan appliqué. Le fait que cette étude confirme la dynamique qui existe entre la motivation, la composante affective de l'expérience de loisir et les bénéfices du loisir suggère qu'il est important d'étudier la façon dont les activités de loisir sont offertes à des participants potentiels. Vallerand (1997) recommande que les programmes de loisir soient structurés de manière à combler les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale des participants. Le fait de combler ces trois besoins aura pour impact l'augmentation de la motivation autodéterminée des participants impliqués dans ces programmes. En retour, la motivation autodéterminée influencera positivement l'expérience de loisir (du moins la composante affective) et, finalement, l'expérience de loisir mènera à des bénéfices importants. Bien que cette étude confirme la thèse de Tinsley et Tinsley (1986), il semble maintenant important de comprendre qu'est-ce qui fait en sorte que les gens sont motivés d'une manière autodéterminée lors de la pratique de leur loisir afin que ceux-ci en bénéficient le plus possible.

Références

- AHERN, M. NICHOLIS, E., SIMIONATO, E. CLARK, M et BOND, M. (1995). **Clinical and psychological effects of hydrotherapy in rheumatic diseases.** *Clinical Rehabilitation*, vol. 9, p. 204-212.
- BADELON, B. VIMONT, J.J. et BEBIN, Y. (1985). **Remise en condition du sportif en milieu marin. Expérience du Centre Médico-Sportif de Granville.** *Cinésiologie*, XXIV, p. 21-30.
- BALDWIN, K.S. et H.E.A. TINSLEY (1988). **An investigation of the validity of Tinsley and Tinsley's (1986). Theory of leisure experience.** *Journal of Counselling Psychology*, vol. 35, no 3, p. 263-267.
- BRIERE, N. M., VALLERAND, R.J., BLAIS, M. et PELLETIER, L.G. (1995). **Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports. (ÉMS).** *International Journal of Sport Psychology*, vol. 26, p. 465-489.
- BROACH, E. et DATTILO, J. (1996). **Aquatic therapy: a viable therapeutic recreation intervention.** *Therapeutic Recreation Journal*, Third Quarter, p. 213-229.
- BROACH, E., GROFF, D. et DATTILO, J. (1997). **Effects of an aquatic therapy swimming program on adults with cord injuries.** *Therapeutic Recreation Journal*, Third Quarter, p. 161-173.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- CLARK, G. (1994). **Water exercise for senior adults- Prescription for fun and fitness.** *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, p. 18-21.
- DECI, E. L. et RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York : Plenum Press.
- DECI, E. L. et RYAN, R.M. (1991). **A motivational approach to self : Integration in personality.** In R. Dienstbier (Ed.) *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (p. 237-288). Lincoln : University Of Nebraska Press.
- FORGAS, J.P. (1994). **The role of emotion in social judgments : An introductory review and an Affect Infusion Model (AIM).** *European Journal of Social Psychology*, vol. 24, p. 1-24.
- FORGAS, J.P. (1995). **Mood and judgement : The Affect Infusion Model (AIM).** *Psychological Bulletin*, vol. 117, no 1, p. 39-66.
- GUAY, F. et VALLERAND, R.J. (1995, June). **The situational motivation scale.** Paper presented at the annual convention of the American Psychological Society, New York.
- ISO-AHOLA, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. USA : California State University, Long Beach.
- JACKSON, S.A. et MARSH, H.W. (1996). **Development and validation of a scale to measure optimal experience : The flow state scale.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 18, p. 17-35.

- JACKSON, S.A., KIMIECIK, J.C., FORD, S.K et MARSH, H.W. (1998). **Psychological correlates of flow in sport.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 20, p. 358-378.
- KELLY, JOHN R., STEINKAMP, M.W et KELLY. JANICE R. (1987). **Later-life satisfaction : Does leisure contribute ?** *Leisure Sciences*, vol. 9, p. 189-200.
- KOWAL, J. et FORTIER, M.S. (1999). **Motivational determinants of flow : Contributions from self-determination theory.** *The Journal of Social Psychology*, vol. 139, no 3, p. 355-368.
- MANNELL, R.C., ZUZANEK, J. et LARSON, R.W. (1988). **Leisure states and « flow » experiences : Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses.** *Journal of Leisure Research*, vol. 20, p. 289-304.
- NEULINGER, J. (1981). *The psychology of leisure.* (2nd ed) USA : Charles C. Thomas Publisher.
- PEDHAZUR, E.L. (1982). *Multiple regression in behavioral research.* New York: Holt, Rinehart and Winston.
- PELLETIER, L.G., VALLERAND, R.J., GREEN-DEMERS, I., BLAIS, M.R. et BRIÈRE, N. (1996). **Vers une conceptualisation motivationnelle multidimensionnelle du loisir : Construction et validation de l'Échelle de Motivation vis-à-vis des Loisirs (EML).** *Loisir et société*, vol. 19, no 2, p. 559-585.
- PELLETIER, L.G., VALLERAND, R.J., GREEN-DEMERS, I., BRIÈRE, N. et BLAIS, M.R. (1995). **Loisirs et santé mentale : les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique.** *Revue canadienne des sciences du comportement*, vol. 27, no 2, p. 140-156.
- SCHWARZ, N., STRACK, F., KOMMER, D. et WAGNER, D. (1987). **Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains.** *European Journal of Social Psychology*, vol. 17, p. 69-79.
- TINSLEY, H.E.A. et TINSLEY, D.J. (1986). **A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience.** *Leisure sciences*, vol. 18, no 1, p. 1-45.
- VALLERAND, R.J., BLAIS, M.R., BRIÈRE, N. et PELLETIER, L.G. (1989). **Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME).** *Revue canadienne des sciences du comportement*, vol. 21, no 3, p. 323-349.
- VALLERAND, R.J. (1997). **Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation.** I M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, p. 271-360). New York: Academic Press.
- VONAU, O., PERRIN, Ph., DENIS, G, ROSSIGNOL, A, et BOULANGÉ, M. (1997). **Gestion du stress par les activités physiques dans l'environnement thermal.** *Cinésiologie*, no 171, 36e année, p. 27-30.

Liste des figures et des tableaux

Figure 1 : Dynamique entre les antécédents, l'expérience de loisir et les bénéfices

Figure 2 : Analyse acheminatoire par régressions multiples (Pedhazur, 1982)

Tableau 1 : Patron des corrélations Pearson entre les types de motivation

Tableau 2 : Moyennes et écarts-types par catégories d'activités pour les variables utilisées dans le modèle

Figure 1 : Dynamique entre les antécédents, l'expérience de loisir et les bénéfices



Figure 2 : Analyse acheminatoire par régressions multiples (Pedhazur, 1982)

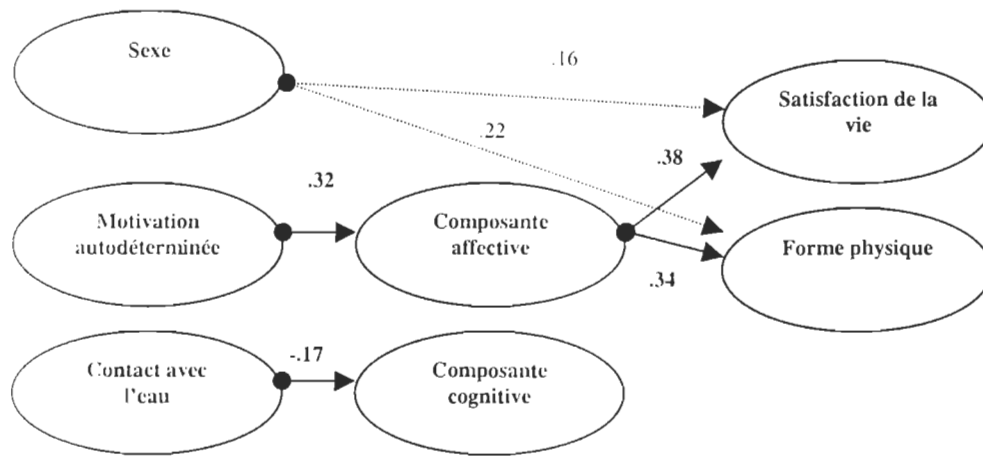


Tableau 1 : Patron des corrélations Pearson entre les types de motivation

Types de motivation	1	2	3	4
1. Motivation Intrinsèque	-			
2. Motivation Extrinsèque Ident.	.43**	-		
3. Régulation Externe	.12*	.33**	-	
4. Amotivation	-.12*	.09	.25**	-

Note: * $p < .07$, ** $p < .01$, N=261

Tableau 2 : Moyennes et écarts-types par catégories d'activités pour les variables utilisées dans le modèle

Variables du modèle	Catégories d'activités de loisir									
	1		2		3		4		5	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
Degré d'autodétermination	10.8	5.9	9.6	5.9	10.2	4.0	10.0	5.8	12.9	3.6
Composante affective de l'EL	5.6	1.0	5.6	0.9	5.5	0.7	5.6	0.9	5.9	0.8
Composante cognitive de l'EL	4.4	1.4	4.9	1.4	4.5	1.3	4.0	1.4	3.9	1.2
Satisfaction de vie	5.7	1.2	6.1	1.0	5.5	1.0	5.9	1.3	5.9	1.3
Forme Physique	5.2	1.4	5.9	1.2	5.1	1.2	5.3	1.4	5.9	1.1

Note: EL = expérience de loisir. 1= Promenade en sentier (N=60), 2 = Promenade au bord de l'eau (N=56), 3 = Excursion en kayak (N=59), 4 = Natation (N=53), 5 = Plongée sous-marine (N=39).

CONCLUSION

Le but de cette étude était de tester un modèle qui explique la dynamique qui existe les antécédents et les conséquences de l'expérience de loisir. Le modèle proposé stipule que la motivation devrait avoir un impact important sur l'expérience de loisir. Plus précisément, il est prédit que plus une personne pratique une activité pour des raisons autodéterminées, plus son expérience de loisir devrait être élevée. Le modèle prédit aussi que la présence de l'eau, lors d'une activité de loisir, influencera l'expérience de loisir. Plus précisément, l'intensité de l'expérience de loisir devrait augmenter en fonction du niveau d'immersion avec l'eau. Finalement, il est prédit qu'une expérience de loisir intense engendre des effets positifs dans la vie d'un individu. Ainsi, plus l'expérience de loisir d'une personne est intense et positive plus cette personne devrait évaluer sa forme physique et sa satisfaction de vie d'une manière positive. Dans l'ensemble, les résultats confirment le modèle proposé à l'exception de l'hypothèse en lien avec l'eau. Plus précisément, les analyses ont démontré que l'expérience de loisir était caractérisée par deux dimensions (i.e., cognitive et affective) et que la motivation autodéterminée a un impact positif sur la composante affective de l'expérience de loisir, tandis que l'eau a un impact sur la composante cognitive de l'expérience de loisir. Le fait que cette étude confirme le modèle de Tinsley et Tinsley (1986) suggère qu'il est maintenant important de s'attarder à comment le loisir est dispensé à des participants potentiels. Vallerand (1997) recommande que les programmes de loisir soient structurées d'une manière à combler les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale des participants. Le fait de combler ces trois besoins aura pour impact d'augmenter la

motivation autodéterminée des participants impliqués dans ces programmes. En retour, la motivation autodéterminée influencera positivement l'expérience de loisir (du moins la composante affective) et, finalement, l'expérience de loisir mènera à des bénéfices importants. Bien que cette étude confirme la thèse de Tinsley et Tinsley (1986), il semble maintenant important de comprendre qu'est-ce qui fait en sorte que les gens sont motivés d'une manière autodéterminée lors de la pratique de leur loisir afin que ceux-ci en bénéficient le plus possible.

RÉFÉRENCES

- AHERN, M. NICHOLIS, E., SIMIONATO, E. CLARK, M et BOND, M. (1995). **Clinical and psychological effects of hydrotherapy in rheumatic diseases.** *Clinical Rehabilitation*, vol. 9, p. 204-212.
- BADELON, B. VIMONT, J.J. et BEBIN, Y. (1985). **Remise en condition du sportif en milieu marin. Expérience du Centre Médico-Sportif de Granville.** *Cinésiologie*, XXIV, p. 21-30.
- BALDIN, K.S. et H.E.A. TINSLEY (1988). **An investigation of the validity of Tinsley and Tinsley's (1986). Theory of leisure experience.** *Journal of Counselling Psychology*, vol. 35, no 3, p. 263-267.
- BRIERE, N. M., VALLERAND, R.J., BLAIS, M. et PELLETIER, L.G. (1995). **Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports. (ÉMS).** *International Journal of Sport Psychology*, vol. 26, p. 465-489.
- BROACH, E., GROFF, D. et DATTILO, J. (1997). **Effects of an aquatic therapy swimming program on adults with cord injuries.** *Therapeutic Recreation Journal*, Third Quarter, p. 161-173.
- CLARK, G. (1994). **Water exercise for senior adults- Prescription for fun and fitness.** *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, p. 18-21.
- CLAWSON, M. (1963). **Land and water for recreation- opportunities, problems and policies. Resource for the future Policy Background Series.** Chicago: Rand McNally.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). **Beyond boredom and anxiety.** San Francisco : Jossey- Bass Publishers.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). **Flow: The psychology of optimal experience.** New York: Harper Perennial.
- DECI, E. L. et RYAN, R.M. (1985). **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour.** New York : Plenum Press.
- DECI, E. L. et RYAN, R.M. (1991). **A motivational approach to self : Integration in personality.** In R. Dienstbier (Ed.) *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (p. 237-288). Lincoln : University Of Nebraska Press.
- DUMAZEDIER, J. (1982). **Temps sociaux, temps libre.** *Loisir et société*, vol. 5, no2, p. 339-361.
- FORGAS, J.P. (1994). **The role of emotion in social judgments : An introductory review and an Affect Infusion Model (AIM).** *European Journal of Social Psychology*, vol. 24, p. 1-24.
- FORGAS, J.P. (1995). **Mood and judgement : The Affect Infusion Model (AIM).** *Psychological Bulletin*, vol. 117, no 1, p. 39-66.
- GUAY, F. et VALLERAND, R.J. (1995, June). **The situational motivation scale.** Paper presented at the annual convention of the American Psychological Society, New York.
- HAMMITT, W.E. (1980). **Outdoor recreation : Is it a multi-phase experience ?** *Journal of Leisure research*, vol. 12, p. 107-115.

- HARTIG, T., MANG, M. et EVANS, G.N. (1991). **Restorative effects of natural environment experiences.** *Environment and Behaviour*, vol. 23, no 1, p. 3-26.
- HUMBERT, G. (1991). **L'activité physique et sportive de l'enfant et de l'adolescent en milieu thermal.** *Cinésiologie*. XXX, p. 15-17.
- ISO-AHOLA, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. USA : California State University, Long Beach.
- JACKSON, S.A. et MARSH, H.W. (1996). **Development and validation of a scale to measure optimal experience : The flow state scale.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 18, p. 17-35.
- JACKSON, S.A., KIMIECIK, J.C., FORD, S.K et MARSH, H.W. (1998). **Psychological correlates of flow in sport.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 20, p. 358-378.
- JULIEN, N. **Grand dictionnaire des symboles et des mythes.** Éd. Marabout, Allier, Belgique, 1997.
- KELLY, J.R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs N.J. : Prentice Hall.
- KELLY, J.R. (1987). *Freedom to be. A new sociology of leisure*. New York: MacMillan.
- KELLY, JOHN R., STEINKAMP, M.W et KELLY, JANICE R. (1987). **Later-life satisfaction : Does leisure contribute ?** *Leisure Sciences*, vol. 9, p. 189-200.
- KOWAL, J. et FORTIER, M.S. (1999). **Motivational determinants of flow : Contributions from self-determination theory.** *The Journal of Social Psychology*, vol. 139, no 3, p. 355-368.
- LEE, Y., DATTILO, J. et HOWARD, D. (1994). **The complex and dynamic nature of leisure experience.** *Journal of Leisure Research*, vol. 26, p. 195-211.
- LETUAL, P. (1996). **Intérêt du milieu marin chez le sportif de haut niveau.** *Cinésiologie*, XXXV, 165, p. 5-8.
- MANNELL, R.C. et KLEIBER, D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA : Venture Publishing inc.
- MASLOW, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*, 2nd ed. New York: Van Nostrand.
- MASLOW, A.H. (1970). *Motivation and personality*, 2nd ed. New York: Harper & Row.
- NEULINGER, J. (1981). *The psychology of leisure*. (2nd ed) USA : Charles C. Thomas Publisher.
- PEDHAZUR, E.L. (1982). *Multiple regression in behavioral research*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- PELLETIER, L.G., VALLERAND, R.J., GREEN-DEMERS, I., BLAIS, M.R. et BRIÈRE, N. (1996). **Vers une conceptualisation motivationnelle multidimensionnelle du loisir : Construction et validation de l'Échelle de Motivation vis-à-vis des Loisirs (EML).** *Loisir et société*, vol. 19, no 2, p. 559-585.
- PELLETIER, L.G., VALLERAND, R.J., GREEN-DEMERS, I., BRIÈRE, N. et BLAIS, M.R. (1995). **Loisirs et santé mentale : les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique.** *Revue canadienne des sciences du comportement*, vol. 27, no 2, p. 140-156.

- PONT-HUMBERT, C. (1995). **Dictionnaire des symboles, des rites et des croyances**. Ed. Jean-Claude Lattès.
- PRONOVOST, G. (1997). *Loisir et société. Traité de sociologie empirique*. Québec : Presses de l'université du Québec.
- RYBACK, R. et YAW, L. (1976). **The magic of water**. *Man-environment systems*, vol. 6, p. 81-83.
- SAMDALHL, D.M. (1988). **A symbolic interactionist model of leisure : theory and empirical support**. *Leisure Sciences*. Vol. 10, p. 27-39.
- SCHARTZ, N., STRACK, F., KOMMER, D. et WAGNER, D. (1987). **Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains**. *European Journal of Social Psychology*, vol. 17, p. 69-79.
- TINSLEY, H.E.A. et TINSLEY, D.J. (1986). **A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience**. *Leisure sciences*, vol. 18, no 1, p. 1-45.
- TINSLEY, H.E.A. et TINSLEY, D.J. (1986). *An expanded context for the study of career decision making, development and maturity*. In WALSH, W.B. & OSIPOW, S.H. (Eds) *Career decisionmaking*. Hillsdale, N.J. : Lawrence Erlbaum Associates. P. 213-264.
- ULRICH, R.S. (1981). **Natural versus urban scenes. Some psycho physiological effects**. *Environment and Behaviour*, vol. 13, no 5, p. 523-556.
- URBAIN, J.-D. (1994). **Sur la plage. Mœurs et coutumes balnéaires**. Paris : Ed. Payot & Rivages.
- VALLERAND, R.J., BLAIS, M.R., BRIÈRE, N. et PELLETIER, L.G. (1989). **Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME)**. *Revue canadienne des sciences du comportement*, vol. 21, no 3, p. 323-349.
- VALLERAND, R.J. (1996). **Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation**. *Advances in experimental social psychology*, Vol. 29, p.271-360.
- VALLERAND, R.J (1997). **Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation**. I M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, p. 271-360). New York: Academic Press.
- VONAU, O., PERRIN, Ph., DENIS, G, ROSSIGNOL, A, et BOULANGÉ, M. (1997). **Gestion du stress par les activités physiques dans l'environnement thermal**. *Cinésiologie*, no 171, 36e année, p. 27-30.

Annexes

Annexe 1 : Questionnaire

VERSC

Ne correspond pas du tout 1
Correspond très peu 2
Correspond un peu 3
Correspond moyennement 4
Correspond assez 5
Correspond fortement 6
Correspond très fortement 7

En ce moment, j'ai l'impression... (suite)

10) De me sentir complètement absorbé(e)
par l'activité que je fais.

1 2 3 4 5 6 7

11) D'être plus sensible face à mes émotions
et à mes sentiments.

1 2 3 4 5 6 7

12) De percevoir les objets qui m'entourent
plus clairement que d'habitude.

1 2 3 4 5 6 7

13) De me sentir complètement libre.

1 2 3 4 5 6 7

Perception de soi

14) Je suis de bonne humeur.

1 2 3 4 5 6 7

15) Je me sens en bonne forme physique.

1 2 3 4 5 6 7

16) Je suis satisfait(e) de ma vie.

1 2 3 4 5 6 7

Perception de l'environnement

17) La température est bonne en ce moment.

1 2 3 4 5 6 7

18) Je suis une personne qui aime l'eau.

1 2 3 4 5 6 7

Questionnaire sur le loisir en milieu aquatique

Exemple:
J'aime beaucoup
voyager.

(Noircissez votre
réponse)

Ne correspond pas du tout 1
Correspond très peu 2
Correspond un peu 3
Correspond moyennement 4
Correspond assez 5
Correspond fortement 6
Correspond très fortement 7

1) Quel âge avez-vous?

16-25 ans ☐ 36-45 ans ☐ 56-65 ans ☐
26-35 ans ☐ 46-55 ans ☐ 66 et plus ☐

2) Indiquez votre sexe.

Féminin ☐ Masculin ☐

**Pourquoi avez-vous choisi comme activité
de _____?**

3) Parce que l'activité est vraiment plaisante.

1 2 3 4 5 6 7

4) J'ai choisi de le faire pour mon bien.

1 2 3 4 5 6 7

5) Parce que je sens qu'il faut que je le fasse.

1 2 3 4 5 6 7

6) Je fais présentement l'activité, mais je ne
suis pas sûr(e) si cela en vaut la peine.

1 2 3 4 5 6 7

En ce moment, j'ai l'impression...

7) De ressentir de vives émotions.

1 2 3 4 5 6 7

8) D'avoir perdu la notion du temps.

1 2 3 4 5 6 7

9) De ne pas être centré(e) sur moi-même.

1 2 3 4 5 6 7

Merci beaucoup pour votre collaboration!

VOIR VERSO ⇒